

魔法のプロジェクト～魔法の言葉～

自分を知って

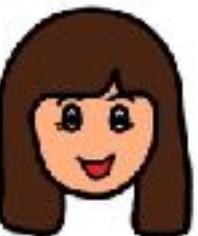
「変えたい！」 「変わりたい！」

一心や身体の調子を自分で記録し、活動調整する参考にー



大分県立臼杵支援学校

齋藤 枝里



○対象生徒Sさんについて



●高等部3年生 女子

●知的障がい

発達性協調運動障がい

解離性障がい

○対象生徒Sさんについて



★得意なこと・好きなこと★

- とても真面目で几帳面。
毎日、コツコツ続けることができること
- 文章を書くこと
- 身体を動かすこと

○対象生徒Sさんについて

★難しいこと★



- 体調不良の様子を指摘されても、受け入れられずに我慢してしまう
- 苛立つ気持ちをうまく発散できず、溜め込んでしまう

○対象生徒Sさんについて

★困っていること★



- 身体全体が大きく痙攣したり、意識が飛んだりなどの様子が頻繁に見られる
- 双子の姉にも同じ症状があり、混同して同調する

○対象生徒Sさんについて

症状がみられるようになった背景



中学部から高等部へ入学

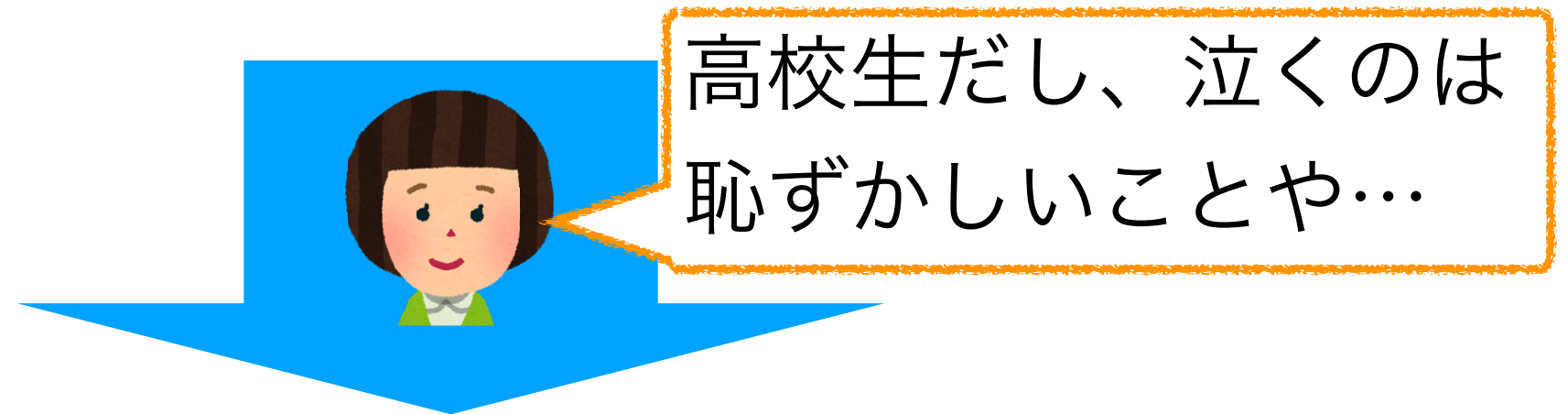
「みんな私よりも色々な事ができる」
どうしよう…こんなんじゃダメや。
毎日、緊張して焦る



○対象生徒Sさんについて

症状がみられるようになった背景

2年生になり、泣くことが全くなくなった



色んな不安や悔しい思いなどを吐き出
せずに溜め込んでしまっているのでは？

○対象生徒Sさんについて

卒業後の希望



体を動かすことが好き
誰かのためになるような仕事をしたい

農業関係



or

メンテナンス関係



○対象生徒Sさんについて

働きたい！
変えたい！変わりたい！



どうして症状が
出るんだろう…？

このままで、私は働
けるんやろうか…？

○Sさんの思いを支えたいから…

①記録をして自分を知る

睡眠状況



Sleep Meister

心拍数



ヘルスケア



Apple Watch

気持ち



気持ちメーター

症状が出てても、私の心拍数には本当に何も問題はないんだね

症状が出てても、サポートしてもらっているし、大丈夫！

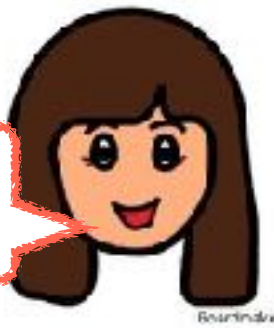
あれ？意外に眠れてない時もあるんだなあ…



自分で記録をするという事で客観的に体調を見ることができ、素直に体調と向き合えるようになったのではないかな

○記録をして知る

登下校中に記録しよう！

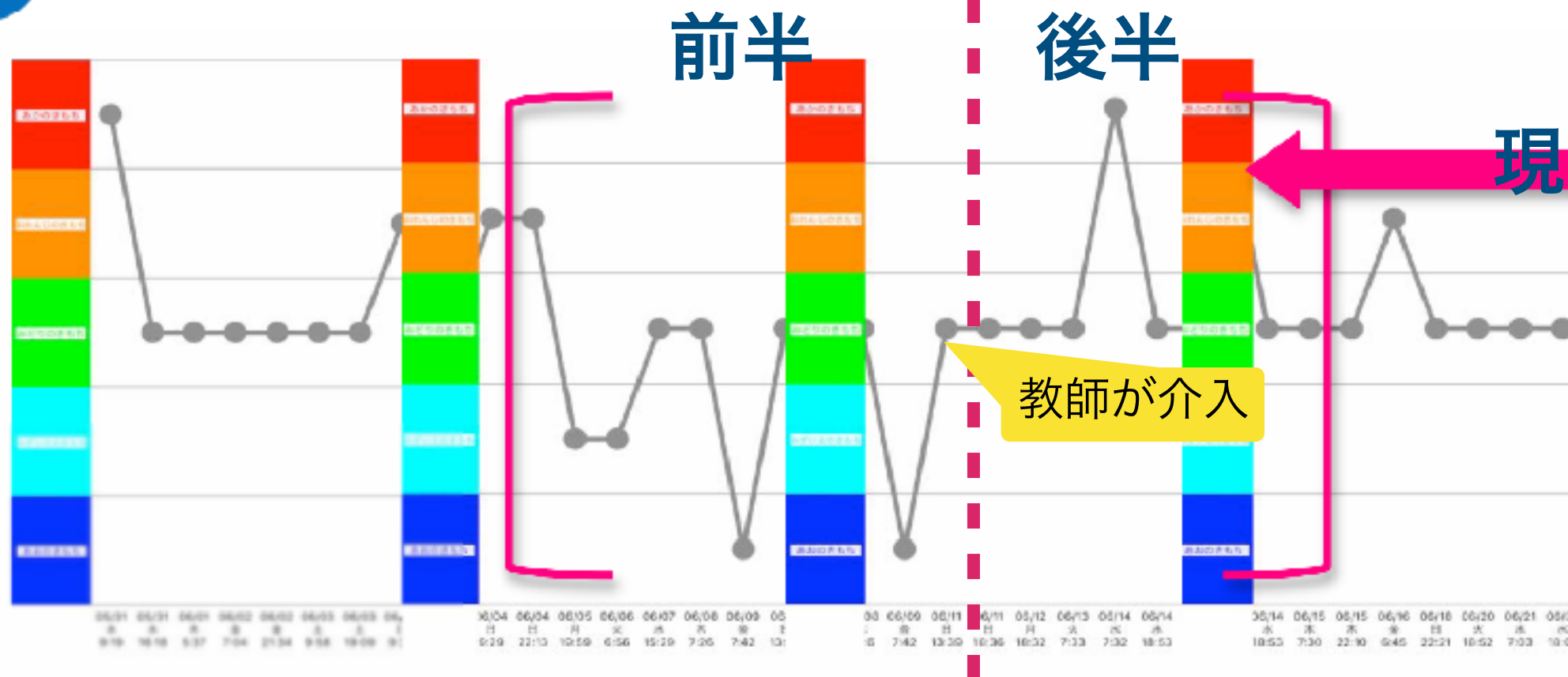


●気持ちの状況を知る



気持ちメーター

嬉しい・楽しい ← → イライラ・落ち込んでいる



6月の現場実習中、4日目に保護者さんから
「毎日イライラして帰ってくる」との連絡が入る

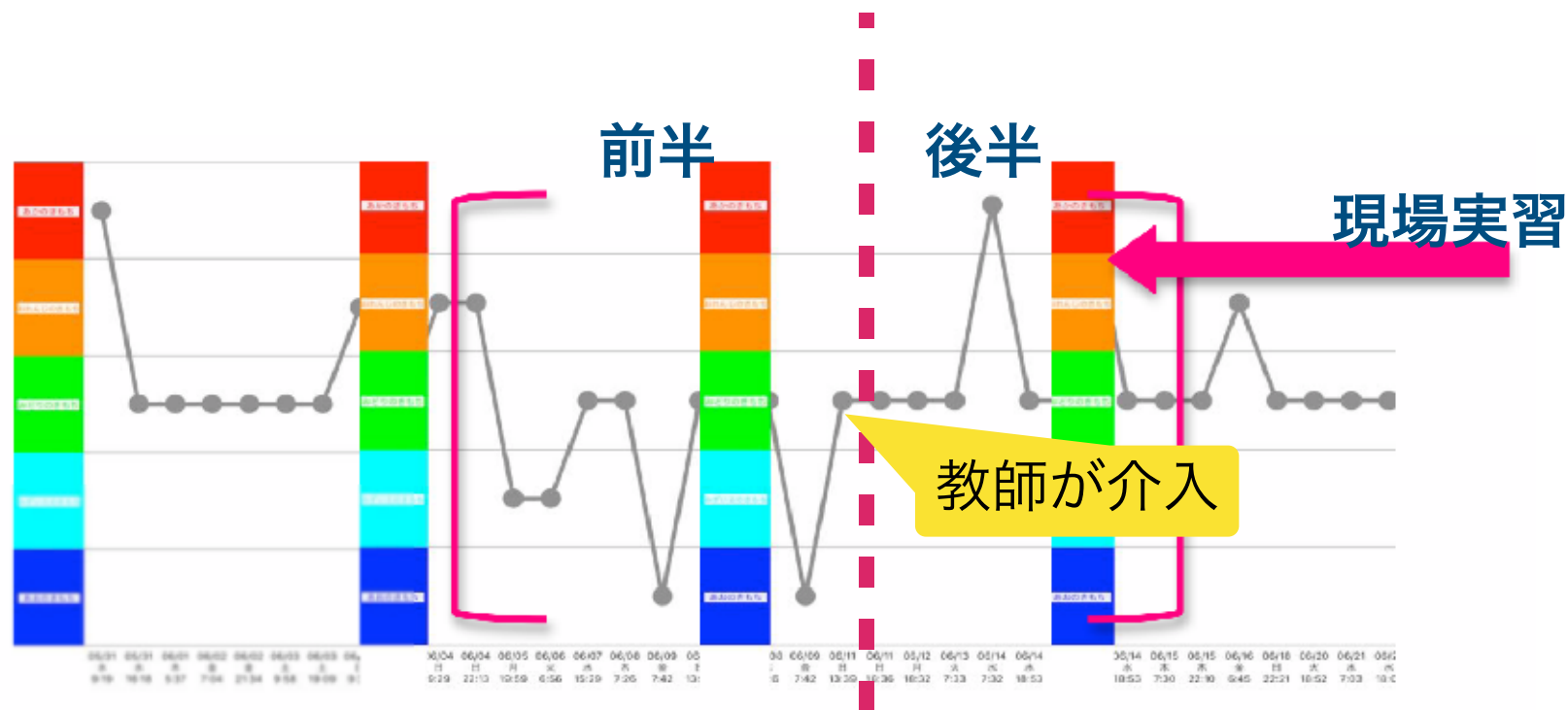


○記録をして知る

●気持ちの状況を知る



気持ちメーター



1週目は、何かよく分からなくてイライラした…



2週目は思いっきり働けて気持ちよかった～！

○記録をして知る

●気持ちの状況を知る

一生懸命働く姿を見てくださり…

来年、ぜひうちに来んかえ？
一緒に働こうえ！



私はやる事がちゃんと分
かれば思いっきり動ける！
それが**私のいいところ**

！



○Sさんの思いを支えたいから…

②自分で調整を行う

調子が整わない時にも無理をしてしまう

Sさんだから…



●前向きな遅刻や欠席の提案



●無理のない食事や運動の学習

<アスリート塾の開催>

②自分で調整を行う

先生たちにも有給がある！

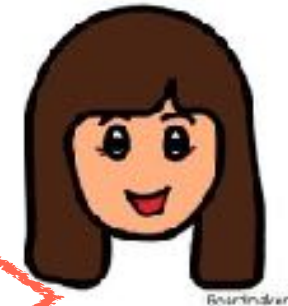


●前向きな遅刻や欠席の提案

休むのって…何だか悪い気がする…
なるべく休みたくない…



休んでも、その次の思いきり
頑張れる時に働いて休んだ分
を取り戻したらいいんよ～！



体調が整うと、思いっきり好きな事がで
きて気持ちいい！
それって、**幸せなことだなあ…**

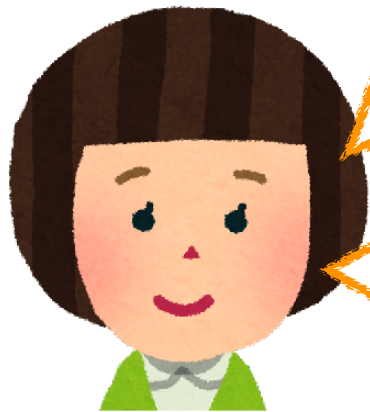


②自分で調整を行う

アスリート塾の開催！



●無理のない食事や運動



健康な身体を作りたい！

1完食でエネルギー補給をしてもいいんだ！

身体を休めるのも大事なんだ！

自分で曜日を決めて楽しく運動をしよう！

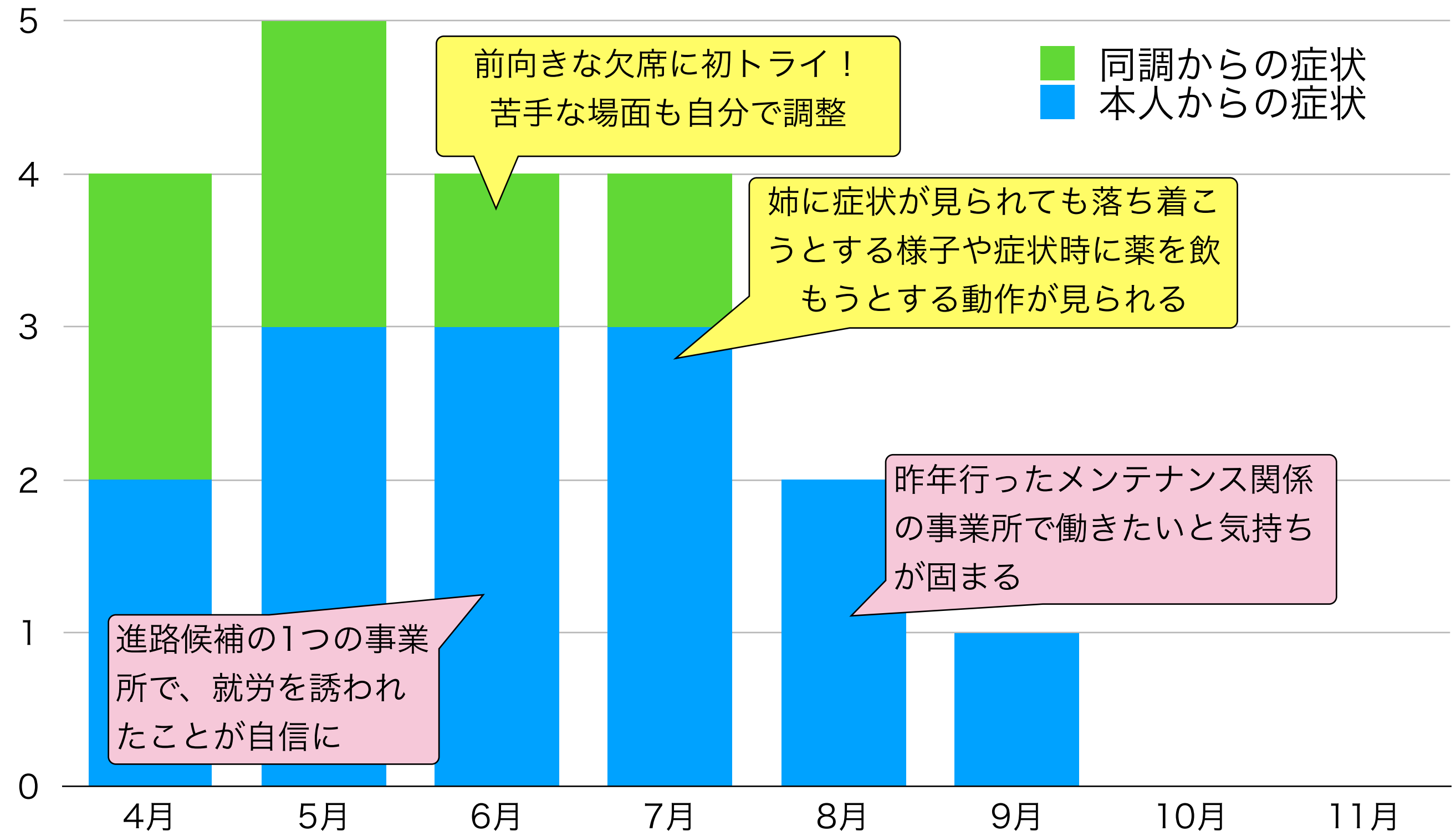


◀活動量をApple Watchで確認

◀作ったメニューはニラ豚
アスリートの白米の量に驚いていた

○生徒の変化

月ごとの症状の変化



○生徒の変化

●現場実習



夏休み中にも実習へ行き、
メンテナンスの仕事を行う
A型事業所へ行きたい
気持ちが固まる



もっと声を出し合って仕
事をしましょう！



心配なことなど、うまく言葉で伝
えられなくても何かしらの方法で
伝えて、不安が取り除けるといい
ですね。

うちでは、症状が出ても職員の
数が少ないので対応はむずかし
いです

他にも通勤や人間関係など課題がいくつ
かあった

ここで働きたい！
できるかぎりやってみたい！



○生徒の変化

●現場実習



物件名

(暗号番号)→そうきん
手拭いで拭いた。
手拭いもボストは毒の
そうきんてな。

物件名

→そうきんで拭いた。
手拭いなし。

物件名

そうきんで拭いた。
→モップで拭いた。
モップ拭いた手拭いあり。床は汚れていたりする。

物件名

(報告書)→そうきん、
モップは、モップの拭き
しつても 自販の後
拭きたい 道具を持っており、
シート 忘れずにする

私は書くことが得意！
やることが分かれば思い
きり働ける！

仕事を覚える
ために

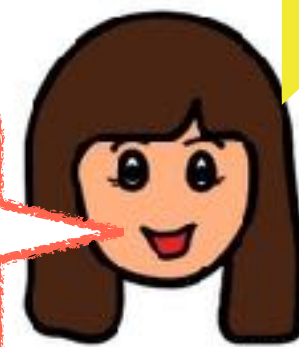
翌日の担当場所を予め検索して
清掃方法の確認をする

先生、大きい声ってなか
なか出ないです...

協力しよう！

なんか、いい感
じで動いている
気がします！

声を出す意識をするよりも、早く仕事を
進めるために元気よく行動してみたら？



○生徒の変化

●現場実習



よく声も出て取り組みました！

仕事もとても丁寧です！

いつも一生懸命取り組みました
彼女の気持ちがよく分かりました

働きたいという強い気持ちを見て
彼女を育ててあげたいです



内定が決定！

嬉しくて涙する
様子があった



○生徒の変化

●現場実習



現場実習、将来のためにも
一人で頑張りたい！
でも、ちょっと不安…

携帯を開かなくても、
ここでメッセージが見れる！



一人だけど、
繋がっている安心感

お母さんからのメッセージ
が見れて頑張れました！



Apple Watchがお守りのような存在に…

○生徒の変化

●家庭での様子

—保護者さんの連絡帳から—

家庭より

今日は、わざと忘れ家に入らず
学校の先生、家に帰ってからの予定が
おける事や、しやいてしやいて
泣きまわって。そのうち大喧嘩は毎日に
くるから、寝て、いじわる/食も/食へ
じやがにけりまわって。

夕べにわざと忘れに目覚めに
腹が立たないように泣いて、寝て
そのうち大喧嘩は毎日に。今日車に乗
てきていまして。

リクエストでした。昨日は大学の
リクエストがあり、食欲があって
うれしい限りです。体重を増やして、
そこから筋肉をつける...と目標としています。



こだわりがあったり、
イライラすることもも
ちろんあるのですが、
落ち着いて過ごそうと
気持ちを切り替える様
子が増えています。もう、
ビックリです！



○生徒の変化

●家庭での様子

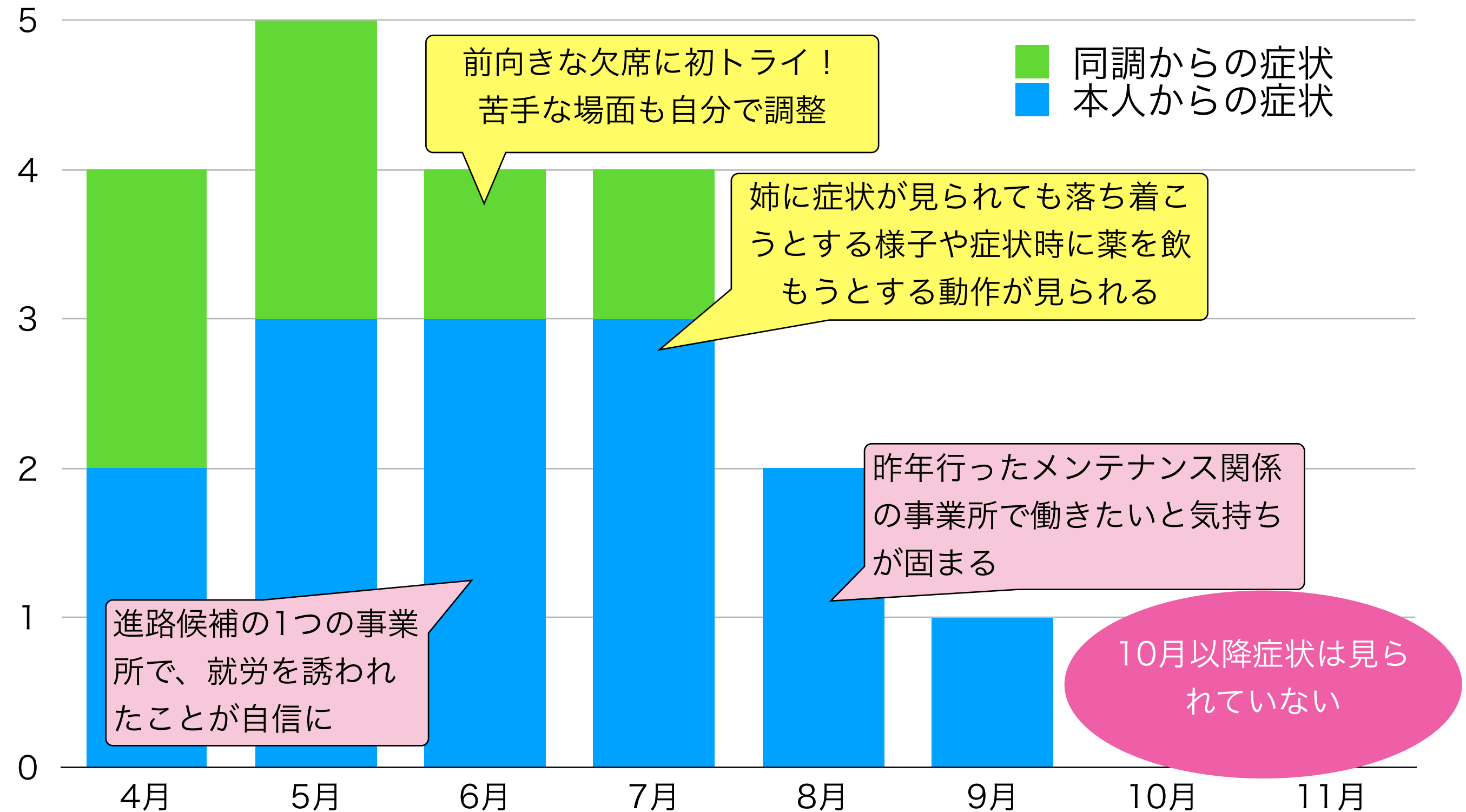
最期の 14月 21日 3ヶ月 ... 1年と
ちゃんと がんばって. その先 本当に
Sさん がんばって. 10年が先には
事業所 ... に 進 ... 3ヶ月
サポートと ... して 仕事 ... といふ目標と
もっていき。 4ヶ月 4ヶ月 4ヶ月. 目標に
むかって. 進んでいこうと いうこと。

新しい夢ができました！



○生徒の変化

月ごとの症状の変化



○今後に向けて

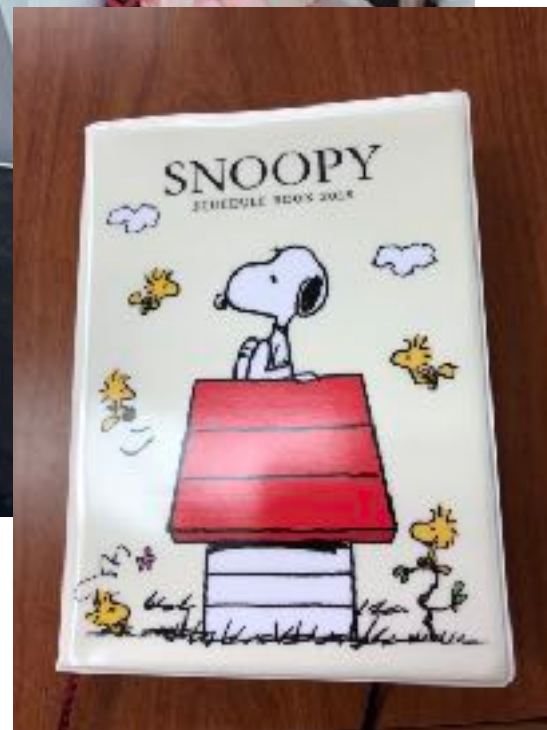
●思いを出す手段として

書くこと

自分だけが見るための手帳に、思いを書き出す



▲スクールバスに乗って、
こそっと記録



保護者さん
との交換日記
なども予定





ポスターの内容をととても嬉しそう
に聞いてくれました

ありがとうございました

