

魔法のダイアリー 活動報告書

報告者氏名：佐藤 直幸

所属：狛江市立緑野小学校

記録日：平成31年 1月 31日

【対象児の情報】

1. 学年 小学2年生

2. 障害と困難の内容

◎読み書きの苦手さ

■注意・集中の難しさ

(1) 児童の実態

- ・特別支援教室で週4時間支援を受けている。(運動1、コミュニケーション1、個別指導2時間)
- ・WISCIVの結果から処理速度に苦手さがあることがわかった。
- ・読み書きの苦手さが大きい。

【生活・行動】

- ・整理整頓に苦手さがあり、学校で出たプリントなどの管理が難しい。
- ・こだわりが強く、他者の助言を受け入れることが難しい。

【身体】

- ・体の動かし方がぎこちない。粗大運動と微細運動共に苦手さがある。
- ・目の動かし方がぎこちない。追視や固視をする際には「目が疲れました」と訴えてくることもある。
- ・指先の不器用さからページを開くときにうまく開けない時がある。
- ・体幹の弱さから姿勢を保持することが難しい。

【情緒】

- ・わからないものがあるとイライラし、「おいらのバカ！」とって自分の頭を殴ってしまうことがある。
- ・話をするのが大好き。自分の話を聞いてほしい思いが強い。

【活動進捗】

1. 当初のねらい

- ① 学びやすい方法で学習することで学習の負担感を軽減し、意欲を支える。
- ② 学びのベースになる読み書きの力を向上させる。

2. 実施期間 平成30年4月～平成31年2月

3. 実施者 佐藤 直幸

4. 実施者と対象児の関係 特別支援教室 担任

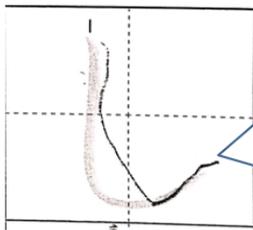
【活動内容と対象児の変化】

1. 対象児の事前の状況

【児童の状態】

- ・読みと書きに大きな苦手さがあり、学習への抵抗感が強い。
- ・目の動かし方がぎこちなく、手先にも不器用さがある。
- ・線をまっすぐに引くことが難しく、なぞることも難しい。
- ・プリントやページをめくることにも負担感がある。
- ・集中の持続が難しく疲れやすい。
- ・失敗に弱く、できないと思うとすぐにあきらめてしまう。
- ・宿題も抵抗感が強く、通常級の課題の量では2時間くらいかかってしまっている。
- ・授業中にみんなと一緒にの学習に取り組むことが難しい。
- ・URAWSS から読み書きの速度が平均より遅いことがわかった。特に読みの速度が遅い。

手先の不器用さ



線を鉛筆でうまくなぞることができない。

直線がうまく引けずに字をなぞることも難しい

【読みの実態】

- ・読む速度が遅く流暢に読むことが難しい。音読は一音ずつ読む拾い読みをしていた。
- ・学年相応の漢字を読むことが難しい。
- ・言葉は知っているものの適切に活用することが難しい。
- ・読むことを途中であきらめてしまうことがあり、テストを最後まで解くことが難しい。
- ・文章を目で追うときに辛そうにする様子が見られた。
- ・読書をした経験がなく、言葉は動画をみて覚えていた。

対象児童 Tくん

・小学2年生
・週2回 4時間

苦手が多い



本人の訴え



読み書きの苦手さ

URAWSS の結果

課題の種類	評価
書き課題 (有意味)	B
書き課題 (無意味)	B
読み課題	C

読み書きの速度が遅い

読み書きの速度がともに遅く、支援が必要な状態

読みについて

実態

- ・読む速度が遅い
- ・たどたどしい
- ・漢字は読める
- ・言葉は知っているものの表現が独特
- ・読むのを途中であきらめる



最後まで読めない
疲れてしまう

読みについて

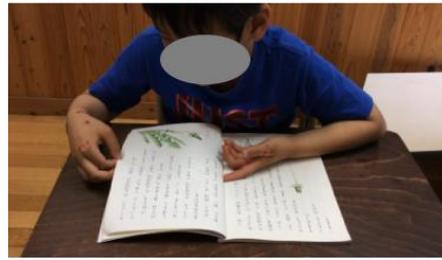


- 今まで本を読むことはしてこなかった。
- 動画を見るのが大好き。言葉は動画を観て覚えていた。

文を読んだ経験が少ない

本は保護者が代読して聞かせていた

読みの様子



じくは、ぐったりと
たおれて、しまします。
けれども、たんぼぼは、かれて
しまったのでは、ありません。
花と じくを...

一音ずつの拾い読み。どの行かわからなくなることも

【書きについて】

- 文字を書くこと自体に抵抗感がある。
- 文字を書く速度が遅く、みんなと同じ進度で課題を終わらせることが難しい。
- 字形が整わず、枠に収めることが難しい。
- 鏡文字になってしまうことがある。
- 書き直しなどをする際にパニックになることがあった。
- ひらがなやカタカナで習得していないものがある。
- 文章を書いた経験が少ない。
- 一年生の時ではテストは書かずに選択肢から選んだり、答えの部分を丸で囲んだりするような配慮を受けてきた。

書きについて

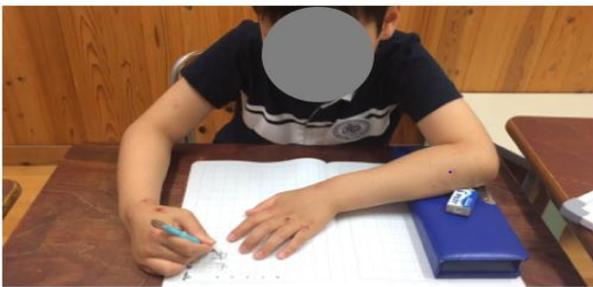
実態

- 文字を書くことが嫌
- 意欲がでない
- 書きの速度が遅い
- 字形が整わない
- ひらがな・カタカナで習得していないものがある。



**書くこと自体に抵抗感がある
文字を書いた経験が乏しい**

文字を書く時の様子



ひらがなでも思い出せない文字があり、書くことにも時間がかかる

書きの様子から

- 書いた経験の少なさからひらがな、カタカナで思い出せない文字がある。
- 入力の時点で細部まで見ていないことがあり、漢字の形の捉えが難しいときがある。
- 鉛筆で「とめる」「まっすぐ線を引く」ことが難しく、きれいな字を書いた経験が少ない。

- 鉛筆以外で書ける
- 形を捉えやすい
- 始点・終点が明確



きれいな字を書いた経験が少なく、どうせ書けないと思っている

・活動の具体的内容

① 学びやすい方法で学習することで学習の負担感を軽減し、意欲を支える。

○読み

◇負担感を軽減する音声付き教科書・DAISY教科書の利用

→音声支援で内容理解の補助を行う。

音声付き教科書⇒スラッシュを入れてことばをまとまりでとらえやすくした。

DAISY教科書⇒ハイライトを用いてどこを読んでいるかを明確にした。

⇒本人と共にどちらの支援が負担感を少なく学習に取り組めるかを検証した。



◇Vocapenの活用

Vocapen⇒テストなどの問題文を音声化し、内容理解の補助を行った。

○書き

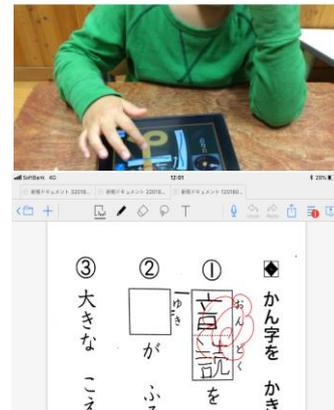
◇鉛筆以外での練習方法の一つとして

→アプリを用いて指でなぞる活動を取り入れる。

Metamoji Noteを使ったデジタルノート

⇒プリントを写真で取り込み、PDF化しデジタルノートとしてまとめた。

プリントを指で記入することにし、取り組みへの負担感を軽減した。



◇文字の形を捉えるために

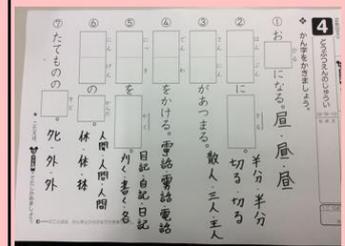
→拡大機能などを用いて捉えやすさを支える。

学びやすさを支える学習ツールと方法

読み



書き



② 学びのベースになる読み書きの力を向上させる。

○読み

◇言葉の合成分解、イメージ化を支える

「にほんごひらがな」

「にほんごカタカナ」

⇒言葉を文字に分解するプロセスの学習のために用いた。

言葉がどの文字で構成されているかを確認させた。

あ ア

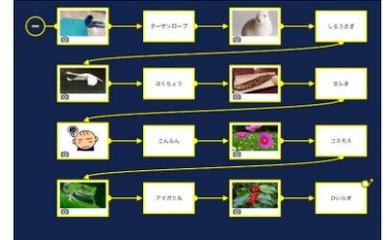


「ロイロノート」

⇒言葉とイメージを一致させるために用いた。

入力の際にひらがなキーボードを使い一音ずつ確認しながら入力
をすることで言葉がどの文字で構成されているかを確認させた。

教科書に出てくる言葉を先行してカード化した。



○書き

◇字の形を捉え、指でなぞりながら正しい字を書く活動として

「にほんごひらがな」

「にほんごカタカナ」

「小1かん字ドリル」

「小2かん字ドリル」

⇒手先の不器用さもあるので鉛筆以外での練習方法を選択した。字を捉えさせる上では始点と終点が明確になっているアプリを選んだ。

⇒アプリでの練習にとどまらず、実際に書く活動やシールで構成を確認する活動などのアナログの支援を含めて形の捉えと文字の想起の練習を行った。

あ ア



◇漢字を学習させる活動として

「国語海賊」

「選択式漢字テスト」

⇒正しい漢字を選択肢から選ぶ練習を行った。

選択式の練習方法は過去に漢字が苦手であった児童から学習方法を
紹介してもらった。選ぶ練習の中でも細部が違う漢字を選択肢に入れ込むなど
の調整をし、細部の構成まで意識させるようにした。



◇文章を作る経験を積む活動として

「3秒日記」

⇒キーワードを選択して簡単に日記が作成できるアプリ。

選択肢は編集することができるのでいろいろな組み合わせの文章が
作成できる。選択肢から選ぶだけなので負担感なく文章を作成できる経験を積ませることができる。

「こどもレター」

⇒教師が事前に見本を作っておくと、指でなぞることで文章を作成することができるアプリ。

鉛筆で書く以外の方法で、自分で文章を作成できるという経験を積ませるために用いた。



「ロイノート」

⇒名詞・動詞・接続詞などのカードを作成した。そのカードを文章になるように指でつなぎ、負担感なく文章を構成する練習をするために活用した。「て」「に」「を」「は」の指導に用いた。



○その他の活動として

体幹を鍛える運動や目の動作性を高める運動、粗大運動、手先の巧緻性を高める運動などを取り入れ、学びやすい体の育成を図った。

・対象児の事後の変化

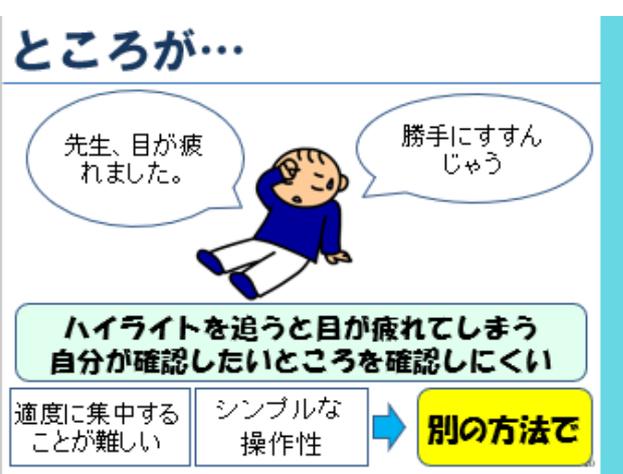
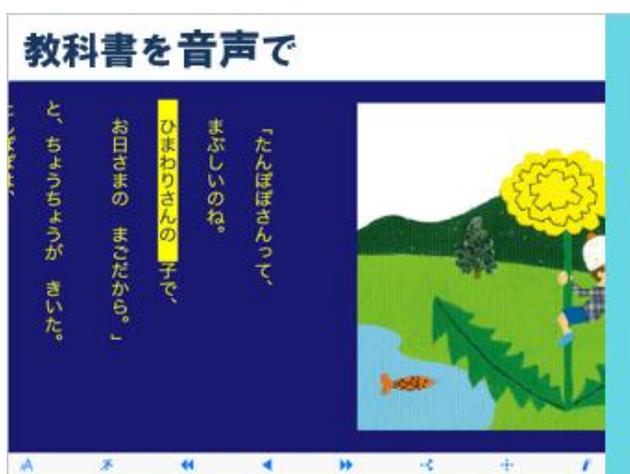
① 学びやすい方法で学習することで学習の負担感を軽減し、意欲を支える。

ICT を活用することでTくんが負担感なく学習に取り組むことができるように、様々な機器や方法を試すことにした。

○負担感を軽減する音声付き教科書・DAISY教科書の利用

◇DAISY教科書を試す

目の動きにぎこちなさがあり、読むのに時間がかかること、負担感が大きいこと等から音声支援によって内容の理解を補助することを考えた。ページをめくることにも不器用さがあることから指で簡単に次のページに移行できるDAISY教科書を活用することを試した。DAISY教科書を試したが、ハイライトを追うことで目が疲れてしまうことや読みを確認したい場所に簡単に戻ることができなかったことから負担感を十分に軽減することには至らなかった。そのため別の方法として音声付き教科書を活用することにした。



◇音声付き教科書の活用

・シンプルな操作性がある音声付き教科書を活用することにした。音声付き教科書は本文を専用のペンで押すだけで代読してくれる教科書である。自分の確認したかったことを容易に確認できること、教科書のように直接書き込めること、スラッシュなどを文章に書き込めることで言葉をまとまりで捉えやすくなるなどが使いやすい様子だった。また操作も簡単で「これつかいやすい!」と2年生であるTくんも扱いやすい様子だった。

・個別の時間に在籍教室の単元の内容を先行学習した。一度音声付き教科書で本文を聞き、わからない言葉を言葉カードづくりの活動の中で確認した。単元の内容を事前に扱ったことで、在籍学級の授業も見通しをもって参加することができた。

教科書を音声で

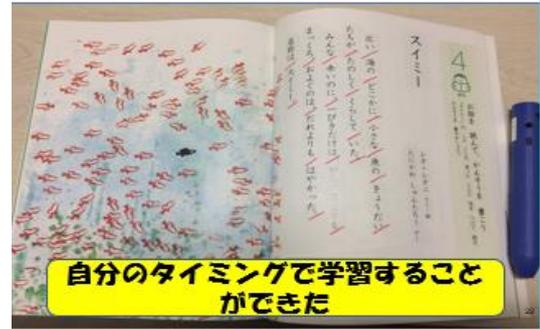


小学館学習指導要領に基づき、
本書の音声機能は、音声機能の
音声機能の音声機能の音声機能

音声付き教科書

- ペンで押すと読んでくれる
- 教科書のように書き込める
- 自分の聞きたいタイミングで聞ける
- 速さも調整できる。

音声付き教科書を活用する中で



自分のタイミングで学習することができた

◇音声付きテストの活用

Vocapen を使ってテストやプリントに音声をつけた。
Vocapen はシールの中に音声を吹き込むと専用のペンで再生することができる。個別指導の中で活用方法を練習し、在籍教室に持ち込んでテストを受けた。支援前の状況では表側の問題を数問解くだけでも負担感が強く、解くことをやめてしまっていたが、音声で聞けるようにしたことで負担感が減り最後の問題まで解くことができるようになってきている。また言葉の力が向上するにつれ点数も上昇した。

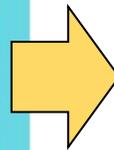
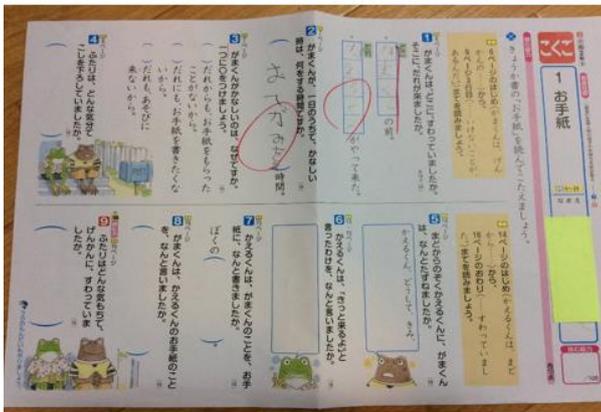
Vocapenでテストを受ける



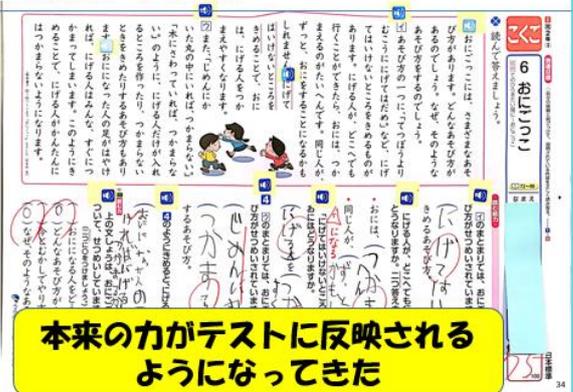
Vocapen

- 紙媒体に音を付けることができる。
- 何度も聞くことができる
- 音を吹き込む必要あり

支援前の状況



支援後の状況



本来の力がテストに反映されるようになってきた

○負担感の少ない方法での書きの練習

2年生という段階ということもあり、書きを完全に捨てるのではなく、負担感の少ない方法で書く経験を積ませることにした。手先の不器用さから鉛筆で書くことには負担感が大きいので鉛筆以外で書く練習を取り入れた。また鉛筆で書く際にはTくんが使いやすいような補助具を活用し、量を調整しながら取り組んだ。

支援の方向性

2年生のTくんの実態

- 書いた経験の少なさからひらがな、カタカナで思い出せない文字がある。
- 入力の時点で細部まで見ていないことがあり、漢字の形の捉えが難しいときがある。
- 鉛筆で「とめる」「まっすぐ線を引く」ことが難しく、きれいな字を書いた経験が少ない。

負担感が少ない方法で書く

書き以外での練習

◇デジタルノートを試す

Tくんは指で書く形であれば学習への抵抗感が少なく取りくめることが今までの支援の中でわかってきた。そのため指で書く活動の場を広げることでクラスや家庭での学習でも負担感を軽減して取り組むことができるのではないかと考えた。まずはそのための1つのステップとして夏休み・冬休みなどの宿題をデジタル化し、iPadの中に取り込むことにした。

◇プリントのデジタル化

CumScanner というアプリを使い、プリントを写真に撮って編集をした。Tくんは問題の数が多いと意欲が下がってしまうので、1ページに表示される問題を3問までとした。撮った写真をPDFにし、Metamoji Note にまとめた。Metamoji Note はPDF をノート形式にまとめて置ける利点や、指で直接書き込むことや画像の貼り付けなどでもできる利点がある。宿題を指で取り組むことができるようにしたことで、今までは嫌がっていた漢字の宿題も取り組むことができた。

大きい「書き」の課題

鉛筆ではなく指で書くなら
抵抗感が少なく取り組むことができる

指で書く形であればクラスの学習にも
抵抗感が減り、取り組めるのではないかと

ワークシートや
ノートを指で
記入できるように

デジタルノート、
プリントを試す

プリントのデジタル化

夏休みの宿題

プリントをPDFにする



Cam Scanner
・1ページに取り組める量の課題を写真に撮り、PDF化できる。

metamojiノートに
まとめる



MetaMojii Note
・撮影したPDFをノートとしてまとめることができる。
・指で手書き入力することができる。

プリントに指で記入する

② 学びのベースになる読み書きの力を向上させる。

○読みについて

文章を読むことを今まで行ってこなかったことから、言葉から正しいイメージを連想することに苦手さがあること、「れいぞうこ」を「れいぞこ」と書いていることなど言葉の文字と音の一致ができていない様子などが見られること、また言葉を適切に文章にして使うことが難しいことがわかった。そのため、言葉の構成を意識できる活動と音と言葉を一致させる活動を行った。

○言葉の合成分解、イメージ化を支える活動として

「にほんごひらがな」

「にほんごカタカナ」

あ ア

言葉がどんな文字で構成されているのかを確認できること、音声で読んでくれた文字と示された文字のマッチングができること、難易度の調整も容易なことから活用した。

一文字ずつ選択をしていくことで言葉がどんな文字で構成されているかを確認しながら進めることができた。

文字を選択して入力できることはTくんにとってもやりやすい様子だった。

言葉と文字の一致

あ
ア

◇にほんごーひらがな
◇にほんごーカタカナ

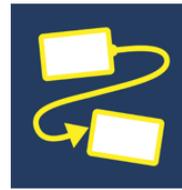
- ・言葉が聞ける
- ・文字を選択して入力
- ・難易度を変更できる



○「ロイロノート」での言葉カードづくり

Tくんが操作に慣れているロイロノートのアプリを使い、言葉カードの作成に取り組んだ。在籍教室で行う授業の単元の教科書の内容をTくんと一緒に確認し、知らない言葉を言葉カードにした。ひらがなキーボードで一音ずつ確認しながら言葉カードを作成することで言葉の文字の構成を意識することができた。また、ロイロノートは写真だけではなく動画や音声もカードの中に入れることができる。「ブンブン」「ちょろちょろ」などのオノマトペを動画として入れ込むことで言葉とイメージを結びつけて覚えることができた。

ロイロノートを使った言葉の練習



ロイロノート

- ・スライドを簡単に作れる
- ・画像や動画も入れられる
- ・手書き入力もできる
- ・つなげるのが簡単

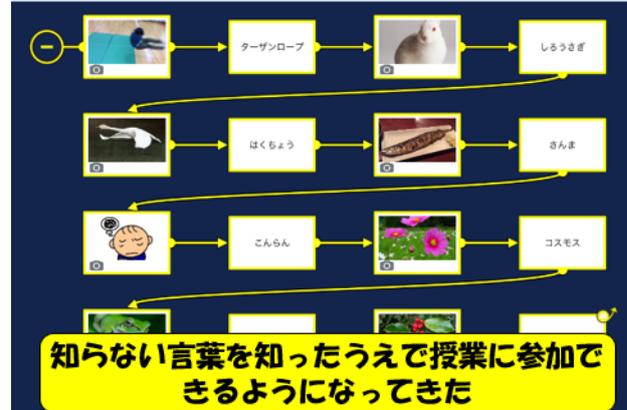
28

ロイロノートを使った言葉の練習



29

ロイロノートを使った言葉の練習



○字の形を捉え、指でなぞりながら正しい字を書く活動として

「にほんごひらがな」「にほんごカタカナ」

「小1かん字ドリル」「小2かん字ドリル」

◇ひらがな・カタカナの練習

手先に不器用さがあるため、指でなぞる方法を用いて練習を行った。文字を書いた経験の少なさからひらがな、カタカナで思い出せない文字があったため、まずはひらがな、カタカナの完全習得を目標とした。

Tくんは目の動かし方にも不器用さがあり、文字を覚えるの時に細部まで見ていないことがあり、文字の形を正確に捉えていないことが予想された。

手先の不器用さから鉛筆で「とめる」「まっすぐ線を引く」ことが難しく、きれいな字を書いた経験が少ないこともあり、自信を失っていた様子も見られた。

これらの実態から、捉えを支えるために見本の文字が大きく表示されるもの、また練習の際に指でなぞって練習できるもの、始点・終点が明確でスタートの位置や止めるところを確認できるアプリを選んで練習をした。指でなぞる練習は継続して取り組むことができた。



ひらがな カタカナの練習



◇にほんごーひらがな
◇にほんごーカタカナ

- ・指でなぞれる
- ・書き順が示される
- ・大きな見本
- ・始点・終点が明確

ひらがなの練習



30

◇指で漢字を書く練習

ひらがな・カタカナがほぼ習得できた段階で漢字の練習にも取り組んだ。ひらがな・カタカナでの練習と同じように、始点・終点が明確なアプリを活用し、指でなぞりながら練習に取り組んだ。最初は指でなぞるだけの練習であったが、抵抗感なく取り組めるようになってきたこともあり量を絞って紙に書く練習にも取り組んだ。アプリの中で4回なぞり、紙に自分の書きたい色のクーピーや書きたい道具を使って1回書く練習を行った。「これなら平気！」とって継続的に取り組むことができた。

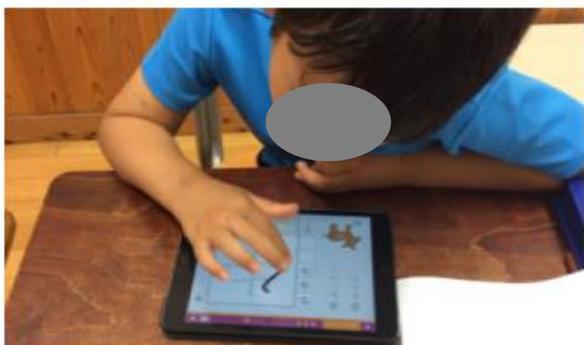
漢字の練習



◇小1かん字ドリル - 小学校で学ぶ漢字80字！
◇小2漢字ドリル - 小学校で学ぶ漢字160字！

- ・指でなぞれる
- ・書き順が示される
- ・大きな見本
- ・始点・終点が明確

漢字の練習



漢字の練習

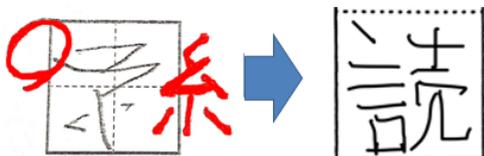


継続的に取り組むことができた

◇上記の活動を通して

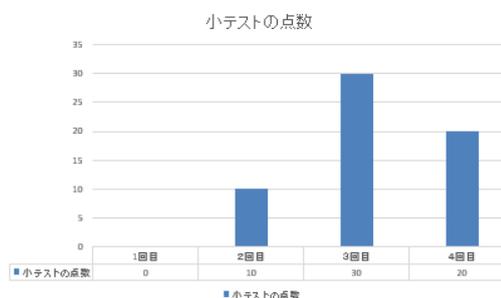
始点・終点を意識するようになったことと、継続的に練習できたことで枠の中に字が収まり、想起できる漢字や文字も増えている。しかし、漢字を想起して書くことはTくんにとってはハードルが高く、クラスの小テストの点数はなかなか伸びなかった。そのため過去の魔法のプロジェクトで漢字研究をしていたAくんやSくんにアドバイスをもらい、漢字学習に取り組むことにした。

字形の変化



バランスよく書くことができるようになってきた。

字形は整ってきたものの…



テストの結果は伸びなかった

過去の研究とのコラボレーション

H28 魔法のプロジェクト 「魔法の種」

研究者

Aくん



実態

- ・漢字を書くことが嫌
- ・意欲がでない
- ・書くこと自体にも抵抗感

漢字に取り組むようになった

「魔法の種」「魔法の言葉」の実践を紹介



ビデオメッセージで練習方法を
紹介してもらった

◇選択式の漢字練習

Aくん、Sくんからビデオレターをもらい、選択式の漢字学習の方法について教えてもらった。最初は「国語海賊」というアプリを使い、3択の中から正しい漢字を選ぶ練習に取り組んだ。ゲーム感覚で進められることやカードなどの報酬がもらえることなどからTくんも意欲的に取り組むことができた。選ぶ方法が楽しいと思えるようになった時点で漢字プリントも3択の中から正しい漢字を選択するようにした。線が一本多かったり、細部が違ったりする選択肢を提示し、その中から正しい漢字を選択させた。継続的に取り組むことができた。

選択肢から選ぶ練習

国語海賊



・3択の中から正しい漢字を選択して答える



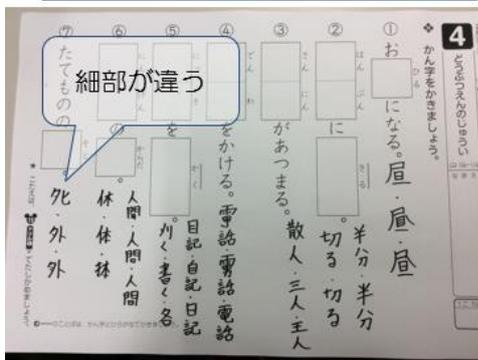
意欲的に取り組むことができた



おもしろい！これならできる！

選択肢から選ぶ練習

選択肢プリントで練習



◇文章を作る経験を積む活動として

ある程度文字の練習ができてきたので、文章を作る活動にも取り組むことにした。今までは文字を書くことに負担感があったことから文章を書く経験もほとんど積んでこなかった。正しい文章を作る経験を通して、より学びに向かう意欲を高めることにした。

項目を選択すれば簡単に文章を構成できる「3秒日記」と、教える「こどもレター」というアプリを活用することにした。

文を作る経験を積む

3秒

◇3秒日記

- ・項目から選択して文章を作る
- ・操作が楽
- ・自分で項目を編集できる



◇こどもレター

- ・手本を作成できる
- ・指でなぞることができる
- ・色なども編集可能

◇3秒日記を使って文章を作る

事前にTくんが使いそうな項目を入れておき、足りない項目についてはTくんと一緒に追加をしていった。項目をつなげ合わせることで簡単に文章を作れることで、正しい文章を作ることができた。Tくんとしても自分の力で正しい文章が作れたことでとてもうれしそうな様子だった。



◇こどもレターを活用したメッセージレターづくり

自分でも文章を作れるという自信が出てきた段階でなぞり書きによる文章作成にも取り組んだ。まずTくんが文章の内容を考え、担当が手本を作成した。次にその見本をTくんが指でなぞり、文章を書いた。これも負担感なく取り組むことができ、きれいな文字で手紙を書けたという経験を積むことができた。



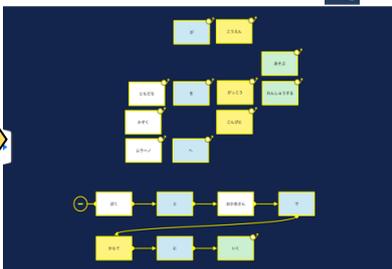
◇ロイロノートを活用した文章作り

名詞カード、動詞カード、接続詞カードをつなげて文章を構成する活動に取り組んだ。支援者が事前にカードを作り、Tくんが並べ替えた後にノートに写した。「て」「に」「を」「は」の使い分けも練習を続けていくうちにできるようになってきている。

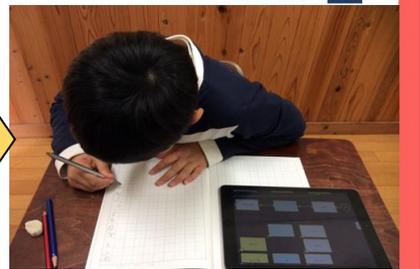
ロイロノートを使った作文の練習



ロイロノートを使った作文の練習



ロイロノートを使った作文の練習



○学びやすい体を作る活動として

Tくんには体幹の弱さからくる姿勢保持の難しさ、目の動きの苦手さから、読みの負担感を持っている。そのため上記活動の他に運動の指導も取り入れられている。

体幹の筋力を高める運動やいろいろ歩きなどのボディイメージを形成する運動、トランポリンでの運動などを取り入れている。また、目の動きを高めるために追視の練習やトランポリンやバランス

ボールで飛びながら言葉カードを読む活動、線つなぎなどの視覚認知のトレーニングを並行して行っている。



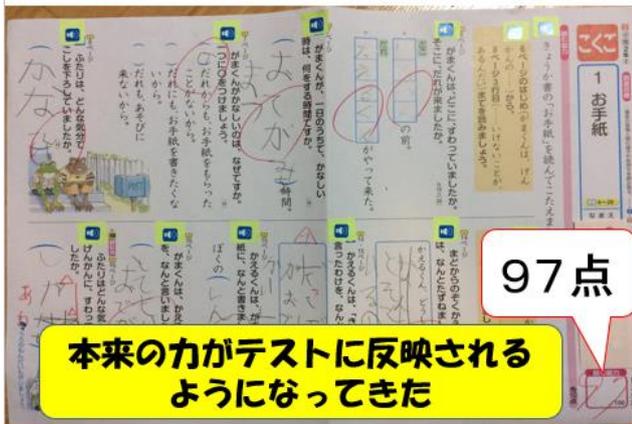
・ 報告者の気づきとエビデンス

学びやすい方法を支えたことやできたを積み重ねたことで学習に対する意欲が向上したのではないかと。

◇対象児の点数の変化

語彙を獲得し、音声付きテストに変えたことで最後まで問題に取り組むことができるようになってきている。テストの点数も読解については70～90点の間で推移しており、内容理解ができていることがわかる。漢字の小テストは選択式にしてからは60～100点の間で推移している。学期のまとめの50問テストでは86点を取るなど正しい漢字を選択することができるようになってきている。点数が取れ始めたことで、以前はテストでわからない問題があったときはその後すべての問題を諦めてしまうことがあったが、今ではわからない問題があってもその問題を飛ばし、最後まで取り組むようになるなどの変化がみられる。

支援後の状況



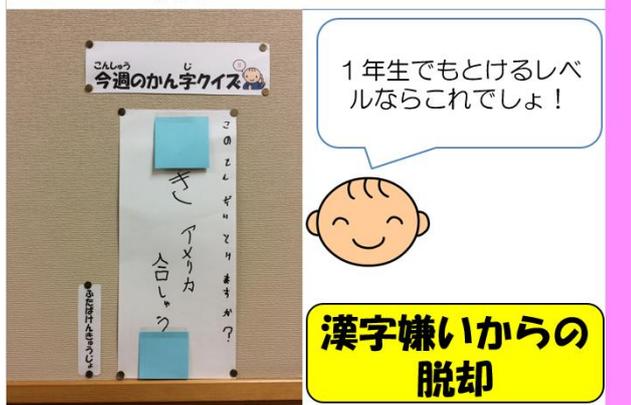
成果



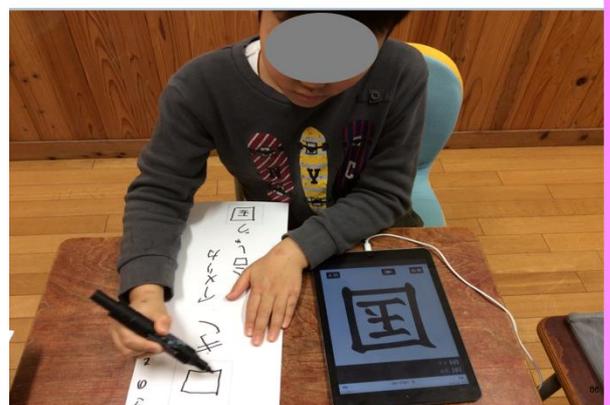
◇漢字クイズによる交流

研究当初は「漢字なんて絶対ヤダ！やりたくない！」と発言していたが、漢字に親しみ、点数が取れていくうちに自分で漢字を使ったクイズを作成し、楽しむ場面が見られた。今では特別支援教室の中に『今週の漢字クイズ』というコーナーを作成し、他の児童との交流を楽しんでいる。Tくんが作成したクイズを解けた人から「すごいね！」「面白かった！」などの感想をもらう中でさらに意欲が向上し「先生！漢字やりたい！」と発言することもあった。

そして現在・・・



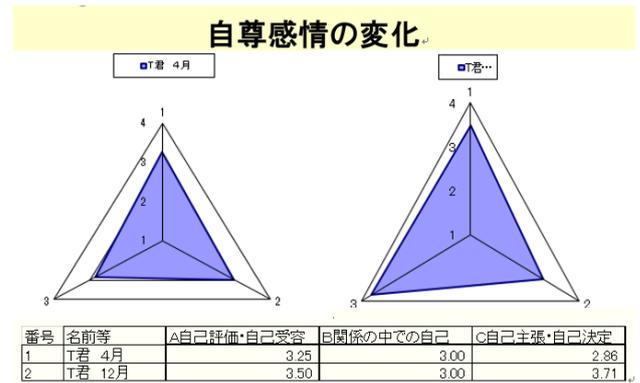
そして現在・・・



◇自尊感情尺度の変化

「自尊感情測定尺度（東京都版）」を用いてT君の自尊感情の変化を測定した。自己評価・自己受容の項目と自己主張・自己決定の項目で点数が向上した。

自分なりの学び方を知り、点数が取れることがわかったことで自己評価・自己受容の項目が向上したと考えている。



◇エピソード「だって2年生になったもん！」

個別の時間で今まで1年間学習してきたことを振り返った。『**そして現在・・・**』内容や音声付きテストを見返して「漢字得意になった気がする！」と話をしてくれた。「昔は漢字やろうとしてなかったのにどうして変わったんだろうね。」と聞くと「だってもう2年生だもん。2年生なら当たり前だよ！」と自信たっぷりに答えてくれた。継続して学習に取り組むことができ、結果につながったことがT君の自信を支えたと考えている。

そして現在・・・



Tくん、前は漢字ぜったいこいや！って言ってたよね。今は普通に取り組めるよね、なんで変わったの？

当たり前だよ！
2年生だもん！



【今後の取り組み】

- ・算数の苦手さの解消
- ・書きの負担感を軽減する
- ・書きの代替え手段の獲得する