

「先生、手伝って！」を伝えよう

～環境を整え、人や物への主体的な働きかけを引き出す実践～

北九州市立小倉総合特別支援学校

石田 美波

対象生徒 Yさん

- 中学部 2 年生
- 重度重複障害（てんかん）
- 睡眠リズムが不安定。

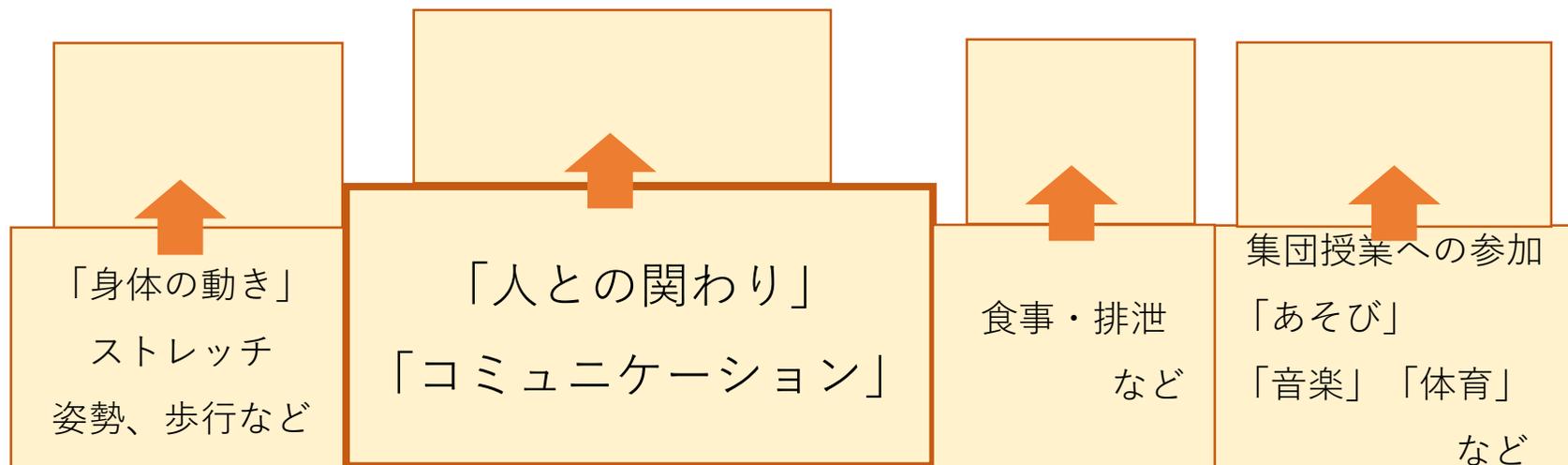
日中眠っていることが多く、活動への参加や学習の積み重ねが難しい。

- 表情や動き、発声等で、豊かに気持ちを表出することができる。
- 物に対しては自発的、意図的な動きが多く見られる。

人に対しては、視線が合いにくく、関わりは受け身になりがち。



学習を積み上げていくために…



実践2
整った環境を土台に
学習を積み上げる

...

実践1
学習に向かうための
環境づくり

睡眠リズムの予測⇒学習に向かえる時間を見つける
イライラの減少・気持ちの安定

体調の安定

実践1ー① 不安定な睡眠リズムに影響を与える要因を知ろう！

- (1) 保護者への聞き取り
- (2) 学校生活の記録
- (3) 家庭での睡眠状況の記録

どうして眠たいのかな？



実践 1 - ①

(1) 保護者への聞き取り (4月家庭訪問時)



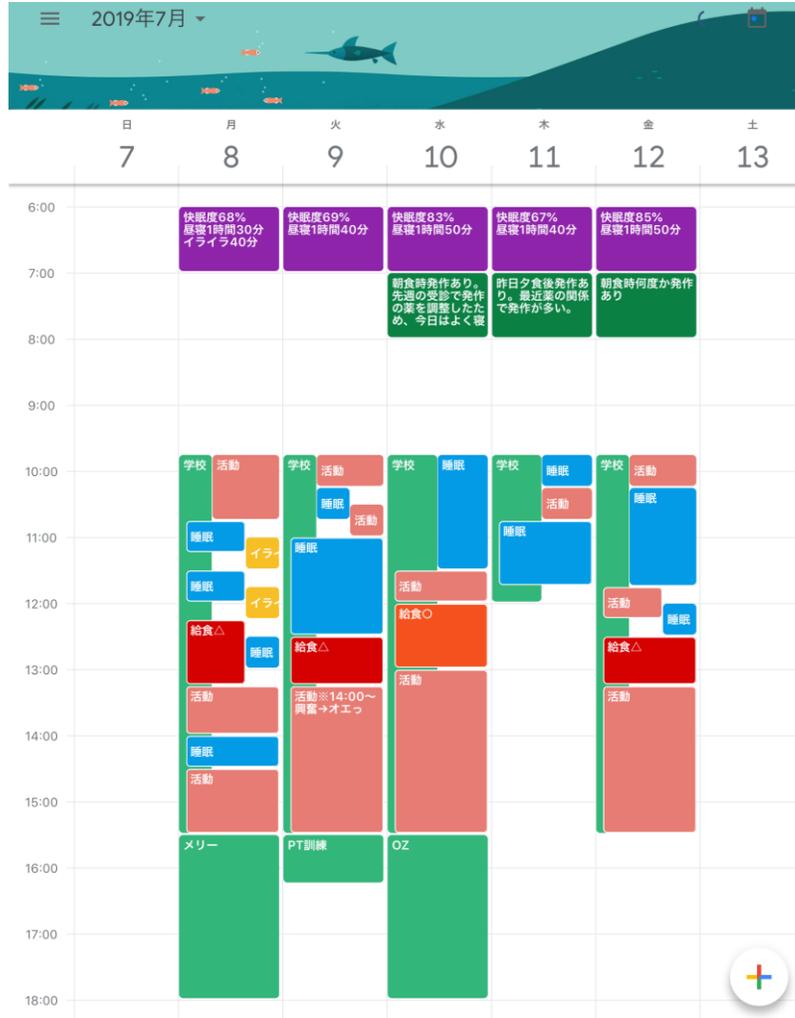
日中眠たくなるのは、どうしてだと思いますか??

- ・ 寝が浅く、夜中2～3時間おきに目が覚めているから?
- ・ てんかん発作の疲れ?
- ・ 調整中の薬の副作用?
- ・ 日中の活動量や活動内容、午睡状況が関係している?

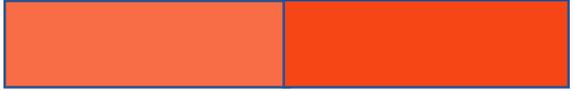


実践 1 - ①

(2) 学校生活の記録をとる

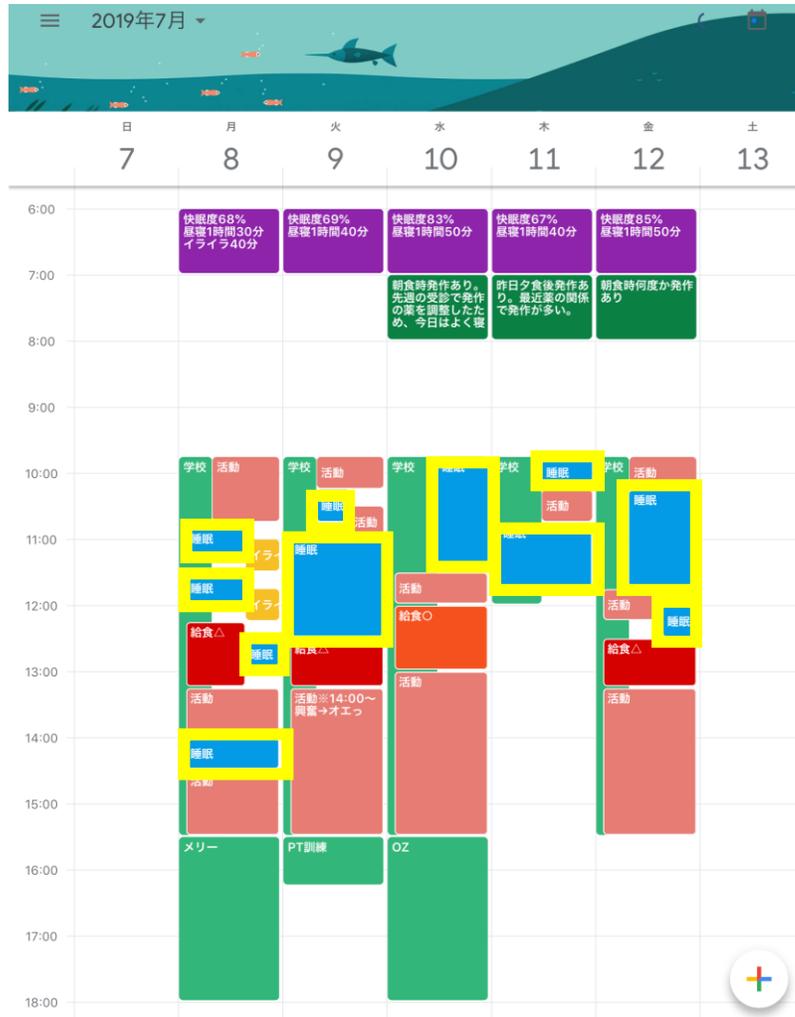


「Googleカレンダー」で記録

- 午睡時間 
- イライラ 
- 活動時間 
- 食事等の時間 
- 発作等の状況 (※メモ)

実践 1 - ①

(2) 学校生活の記録をとる



<気付き>

- ・ 午睡 0 の日はない…
⇒ Yさんにとっては、必要な時間！

タイミング：11:00前後、14:00前後が多い？

回数：午前 > 午後

↓ ただし…

- ・ 日によって午睡の長さ・回数に
ばらつきが！

実践 1 - ①

(3) 家庭での睡眠状況の記録をとる



「Sleep Cycle」で記録。

睡眠時間

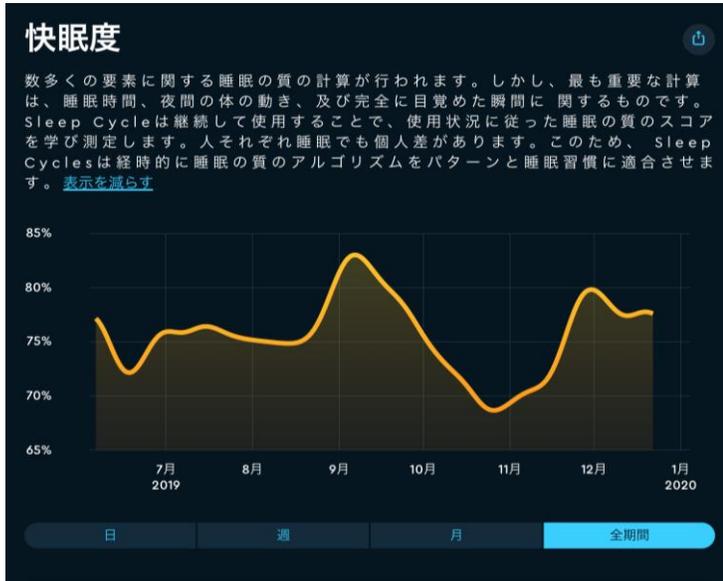
快眠度

覚醒回数

など

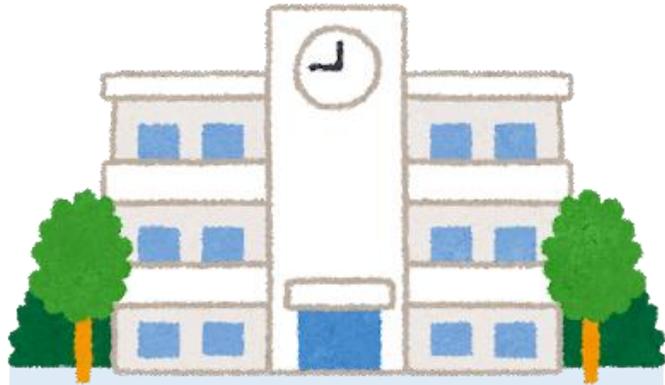
実践 1 - ①

(3) 家庭での睡眠状況の記録をとる



< 気付き >

- 睡眠時間(平均) 6時間46分
※ ±1時間程度の変動はあるが、ほぼ安定!
- 眠りの中断 (覚醒回数) 1 ~ 3回
- 快眠度 59% ~ 94% (**変動大**)
※ただし、曜日差はない。

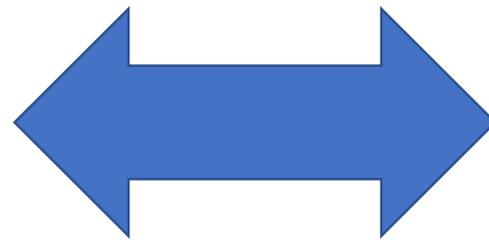


学校

ばらつき...

午睡の
時間

関係しているのかな？



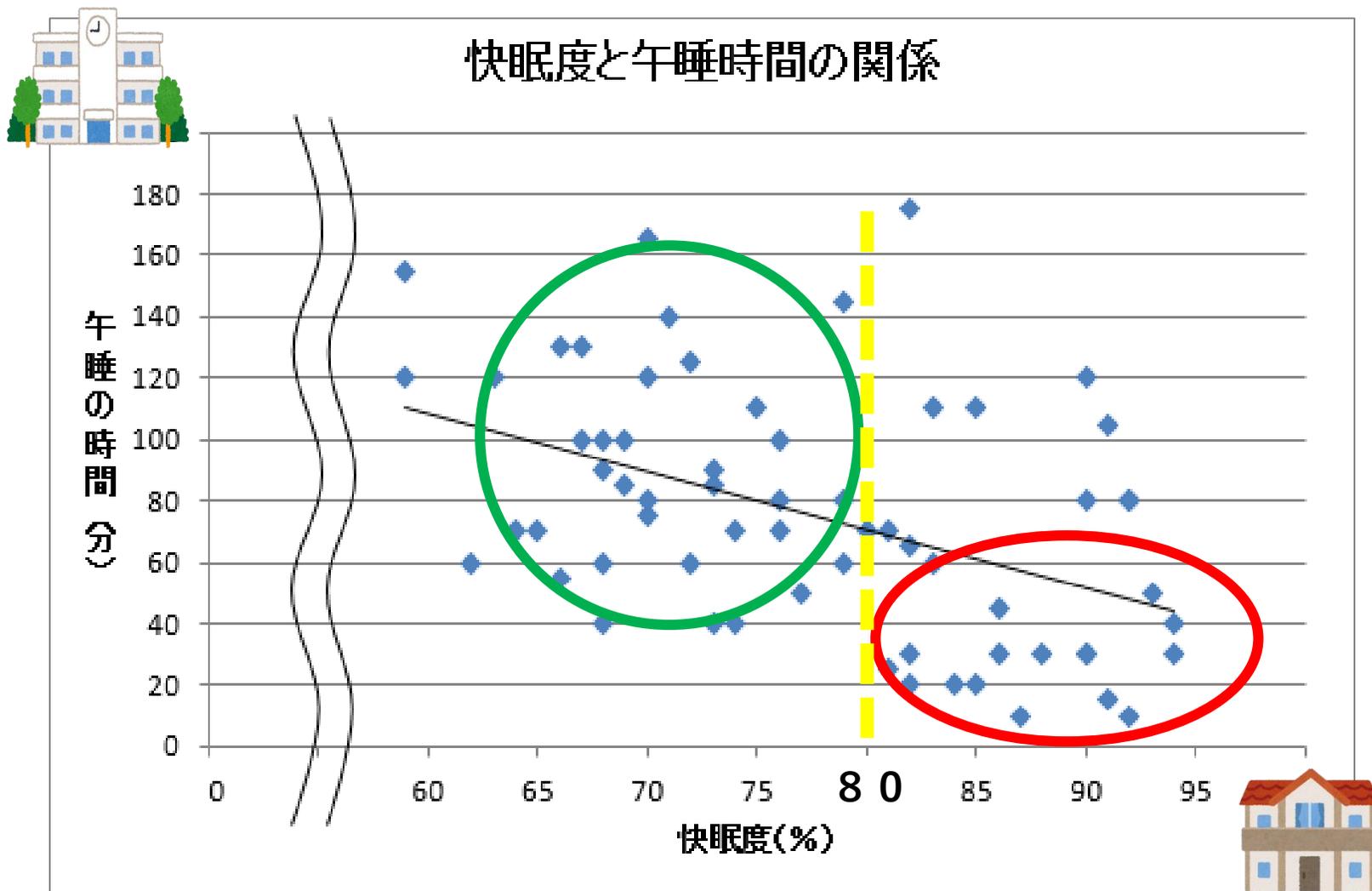
家庭

ばらつき...

夜の
快眠度

実践1 - ①の結果から…

☆ 不安定な睡眠リズムに影響を与える要因は？



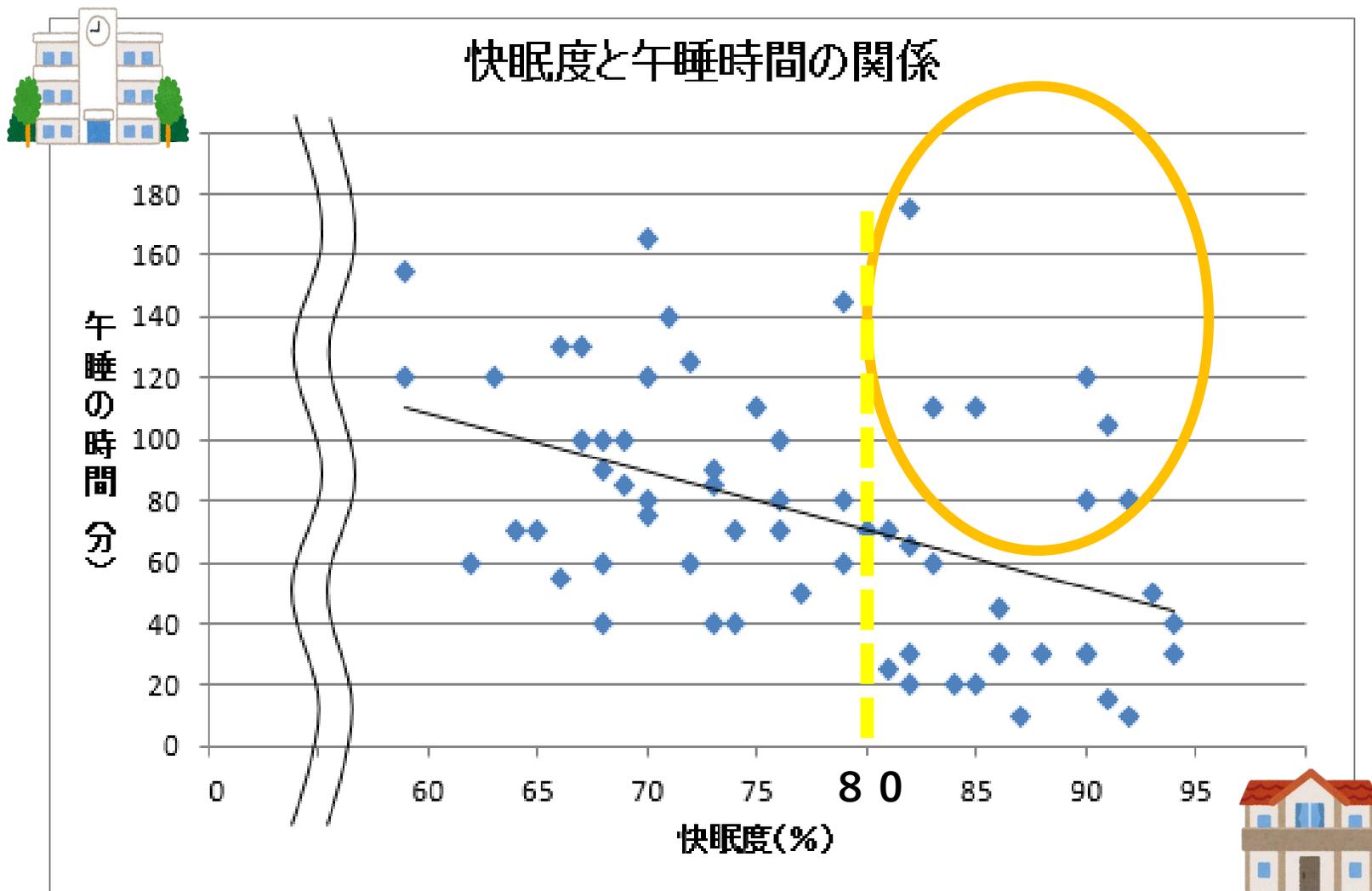
快眠度

発作・体調

- ・ 家庭での快眠度が80%以上
⇒ 30分程度の午睡で活動に参加できる日が多い。
- ・ 家庭での快眠度が80%未満
⇒ 1時間～3時間程度の午睡が数回必要…。

実践1 - ①の結果から…

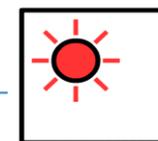
☆ 不安定な睡眠リズムに影響を与える要因は？



快眠度

発作・体調

- ・ 家庭での快眠度が、80%以上であっても…
発作や体調不良があると、
午睡の時間が長くなることがある。



実践1-①の結果から…

☆ 学習に向かうための土台作り…、何が出来る？



今日は眠たい日なのかなあ??
学習時間をどう設定したらいい
のかな??

教師の関わりや周りの環境が過剰な
刺激となり、Yさんをイライラさせ
てしまっていないかな?
関わり方に自信が持てない…

実践1-①

実践1-②へ



短時間の午睡で学習に向かえる日
を予測できるのでは?

予測をもとに、周囲の環境や関わり方
を工夫することで…
無理なく活動に参加したり、眠気から
くるイライラを減らしたりすることが
できるのでは??

実践1ー② 睡眠リズムを予測し、周囲の環境や 関わり方を工夫しよう！

☆ 睡眠リズムの予測

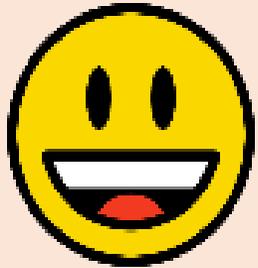
☆ 環境や関わり方の工夫

予測した結果を共有し、
みんなで取り組みたいな！



実践 1 - ②

☆ 睡眠リズムを予測しよう！



スッキリ予報

前日夜の快眠度 80%以上、発作なし、体調◎



ウトウト注意報

前日夜の快眠度 80%未満、発作あり、体調△

実践 1 - ②

☆ 予報から、環境や関わり方を工夫しよう！



スッキリ予報の日は…

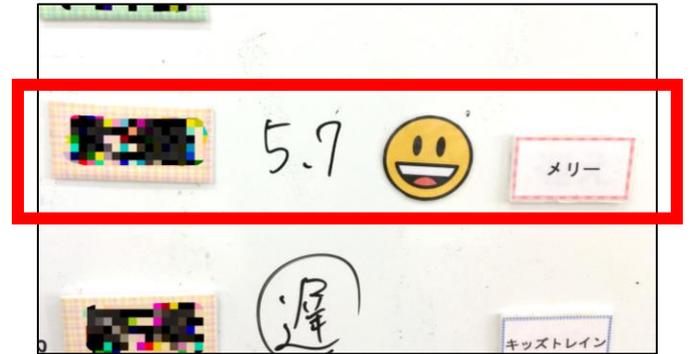
- ・積極的に関わりをもってね！
頑張って学習にも取り組みます！
- ・給食前 30 分程度は、お昼寝休憩させてね。



ウトウト注意報の日は…

- ・どうしても眠たいので、無理のないように
過ごさせてね。
- ・眠れなくてきつい時には、姿勢を変えたり、
静かな部屋に連れて行ったりしてね。

※学年職員で情報を共有し、
**体調に合わせた関わりや
活動量の調整**を行った。



予報が外れる日もあ
るけれど、以前より、
自信を持って関われ
るように！！



実践1 - ②の結果から…

< Yさんの変容と気づき >

5月

○理由のわからないイライラ（頭を打ち付けたり、泣き声を出して怒ったりする）が多い。



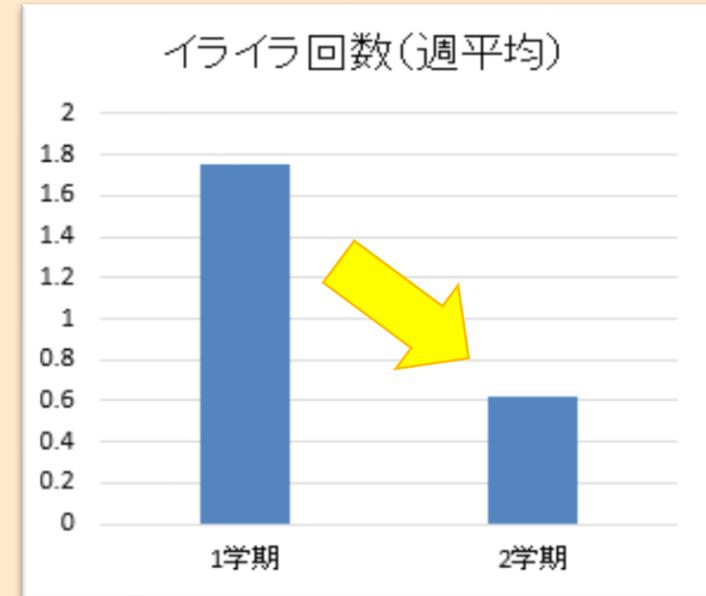
「どうして怒っているの？泣いているの？」
静かな場所で、しばらく様子を見ていると…



「あれ？眠っちゃった…」
眠たいのに眠れなくて怒っていたのかな？
もう少し、大人が配慮できることがありそう…

12月

○理由のわからない**イライラの回数が減少**した。



- ・ Yさんの体調や睡眠リズムに合った関わりになったから??
- ・ 季節やコミュニケーション面との関連は？

実践 1 - ②

< 今後の見通し >

- 日によってばらつきのある快眠度…

快眠度の高さに影響を与える要因は何かを探り、スッキリ予報の日を増やしたい！

睡眠時の呼吸状態？

睡眠時の環境？

日中の活動量？

...

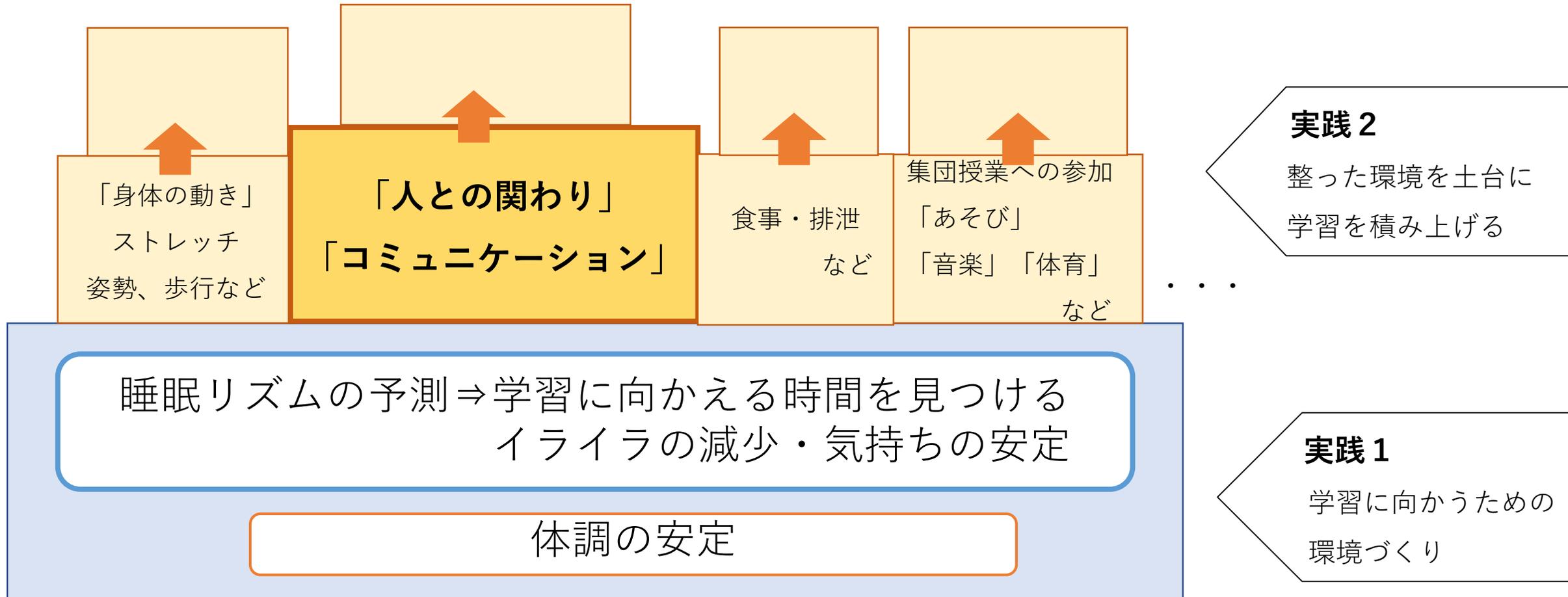
- スッキリ予報の日にどんな風に目覚めたら気持ちよく活動に移れる？

スッキリ目覚めるための方法を検討し、気持ちよく活動に参加できる日を増やしたい！

- イライラ回数が減ったのはなぜ？

引き続き、記録を取って要因を探り、関わりや環境の工夫に生かしたい！

整ってきた土台の上で学習に取り組む！！



実践2-① 周囲の環境（人や物）をどのように捉えているか知ろう！

<まずは**実態把握**>

動きの出やすい遊び場面での様子をビデオ記録



(1) 1対1での関わり遊び

- ・手遊び等の関わりを通して、教師と遊ぶ。

(2) おもちゃ遊び（教師の介入あり）

- ・好きなおもちゃに近づき、遊ぶ。
- ・遊びが中断や終了の場面で教師が介入する。

遊びの環境をどのように捉えているのだろうか？？

実践2-① (1) 1対1での関わり遊び

先生との手遊び
大好き！

遊びが始まると、動きを
止めて感じているよ！

先生の動きは
追視できます！

遊びが止まると…
続きを期待して、笑ったり、
手をトントンと動かしたり
するよ！

※伝わりやすい要求表出に
つながる動きになるのでは？



実践2-①

(2) おもちゃ遊び

周りを見渡して
おもちゃを探せるよ！



1 m先にあるおもちゃも
気付いて取りに行くよ！



手で操作するおもちゃや
音の鳴るおもちゃが好き！



実践2-①

(2) おもちゃ遊び

< 困り場面の様子 ① 「おもちゃが鳴らない！」 >

動きを止めてじっと見つめたり、触るスピードを変えたりして、おもちゃへアプローチ



困ったけれど、どうしたらいいのかわからない…

誰かが手伝ってくれることがわからない…

最終的には…
「もういいや」「諦めよう」

実践2-①

(2) おもちゃ遊び

< 困り場面の様子 ② 「まだ遊びたいのに！」 >

遊びの終了時、教師がおもちゃをゆっくりと離していくと、自分の方に引き寄せて拒否



教師「もう終わるよ～」
(おもちゃを離す)



Yさん「いやだ！」
(おもちゃを引き寄せる)

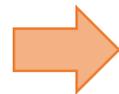
実践2 - ①の結果から…



・遊びたい気持ちはあるのに、遊ぶためにどうしたらよいのか、困った時にどうしたらよいのか、わからないのでは??

・場面によっては、担任が、「**遊んでくれる人**」であり、好きな遊びを「**手伝ってくれる人**」であることに気付きつつあるものの…遊びの終わりに「いやだ!」と言っているにもかかわらず、おもちゃを取り上げてしまう「**邪魔をする人**」にもなっている??

邪魔をする人



手伝ってくれる人

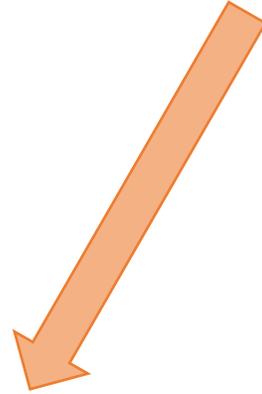
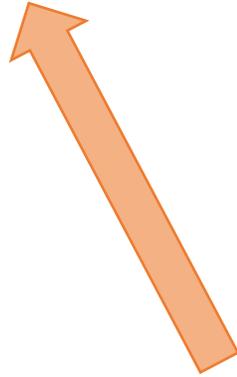


「先生、手伝って!」
主体的な働きかけへ

遊び



記録・振り返り



月 日 () : ~ : 場所		
①目標		
②空間のレイアウト	③活動のシナリオ	④生徒の動き・意識
⑥支援者の気づき		
⑦生徒の様子や成長		

- ・ 環境設定
- ・ 遊びの流れ の検討



実践 2-② 「先生、手伝って！」を伝えよう

関わる大人が、困った時に手伝ってくれる存在であると気付いてほしい…

困った時に諦めないで、手を叩くなどの動きで、「手伝って！」を伝えることができるといいな…

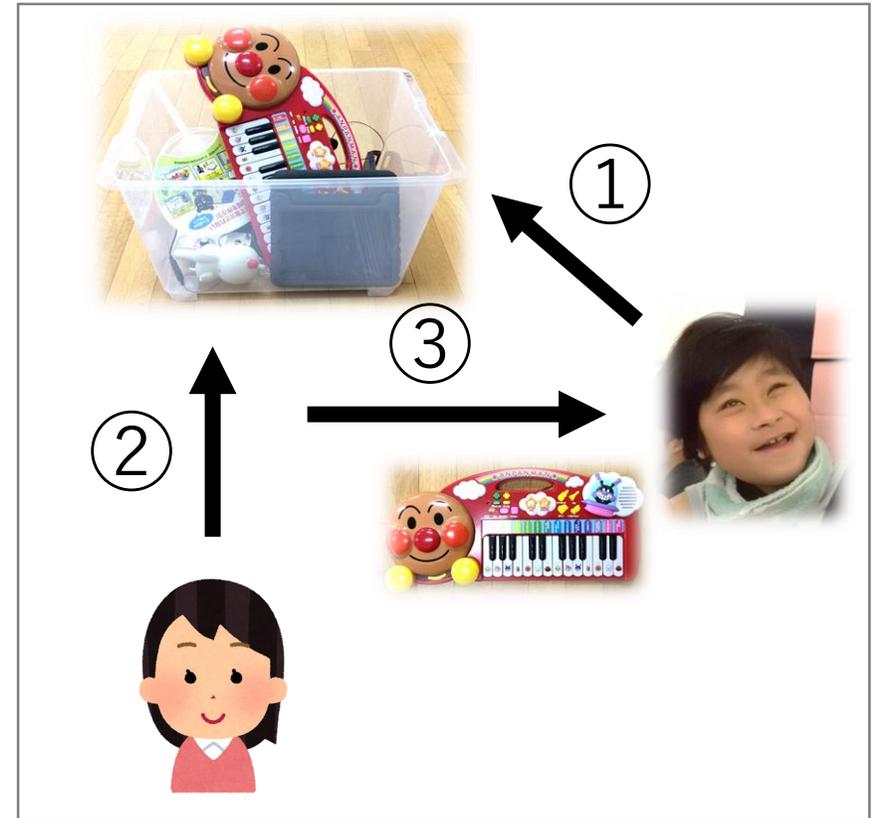
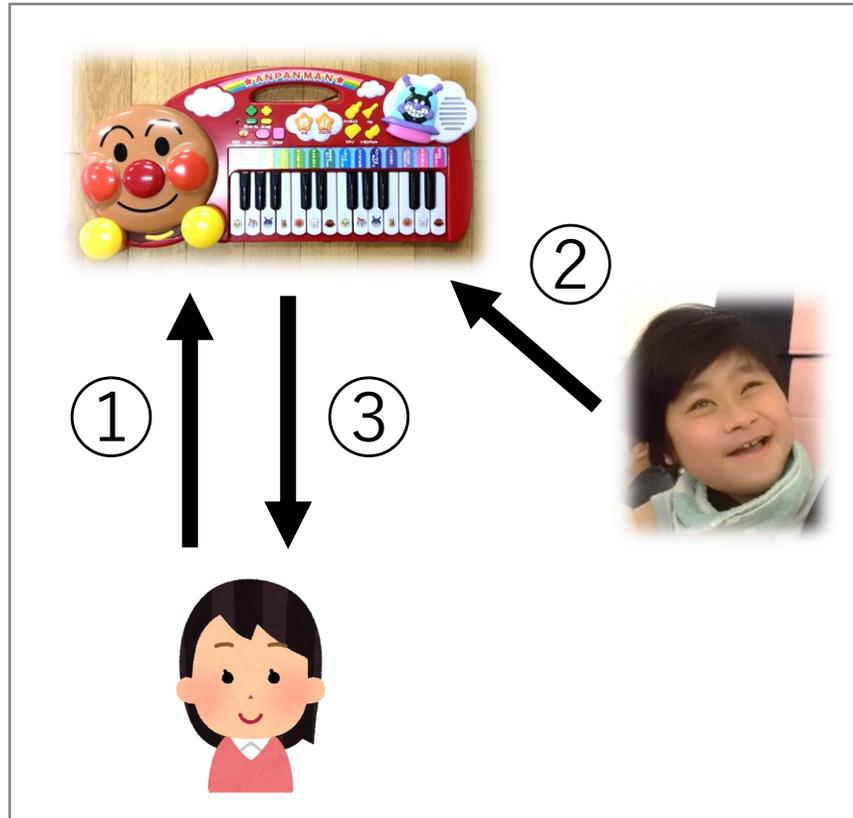
楽しい遊びの中で、人や物への主体的な働きかけを引き出したい！



(1) “わかる”遊びの環境設定

(2) ちょっとした困り場面と、「先生、手伝って」のやりとり

実践 2-② (1) “わかる”遊びの環境設定



- おもちゃは、Yさんの見えない所であり、教師が近くまで持ってくる。
- 片付ける時には、目の前からおもちゃが持ち去られることになる…

☆ 透明なおもちゃ箱をいつも同じ場所に設置

- 遊びの始まり、終わりが見てわかるように！
- Yさんが遊びたい時に、遊べるように！
- 「おもちゃとって」のやりとりが生まれるように！

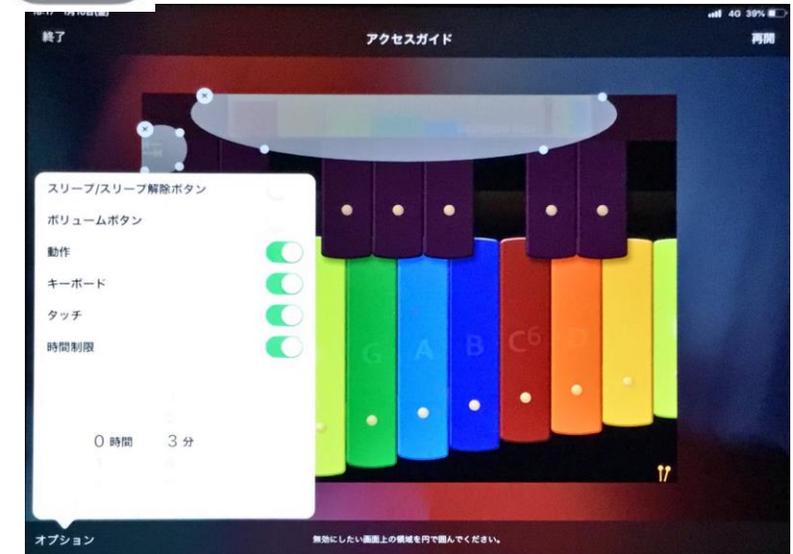
実践 2 - ②

(2) 困り場面と「先生、手伝って」のやりとり

人の手を使わずに、「ちょっと困った場面」を作るために…

テクノロジーの力を借りる！

教師は「手伝う」
関わりに徹する！



- キーボードにラッチ & タイマーを接続
一定時間で電源が切れるように設定

- iPad miniの「アクセスガイド」⇒「時間制限」機能
一定時間で画面が暗くなり操作できなくなるように設定
など

実践 2 - ②

(2) 困り場面と 「先生、手伝って」 のやりとり

「手伝ってくれる人」への気づきを促すために…

①遊びの始めのやりとり

自分でおもちゃ箱に近づき手を伸ばす ⇒ **「とって！」**

②遊びの中断による困り場面でのやりとり

自動的に遊びが中断 ⇒ **「手伝って！」**

③遊びの終わりのやりとり

教師がおもちゃを離し「終わってもいい？」 ⇒ **「もう1回！」**

<やりとりの流れ>

生徒が困る



教師が近づき手を出す

「どうしたの？」



教師の手をトントンと叩く



手伝ってもらえる！

実践2 - ②の結果から < Yさんの変容 >

困った時に、「先生、手伝って」を伝えられるようになりつつある！

6月	7月	10月	12月
<p>教師が近づき、おもちゃに手を伸ばしても、構わずに触り続ける。</p>	<p>教師がおもちゃに触れると、動きを止めて、じっと教師の指を見る。</p>	<p>教師が手を差し出した時に、トントンと叩き「手伝って」を伝える。</p>	<p>教師の方に視線を移して、すぐにトントンと手を叩き「手伝って」を伝える。</p>
			
<p>おもちゃが鳴らない！ どうしたらいいの？</p>	<p>先生、何するの？</p>	<p>トントンすると何か いいことあるの？</p>	<p>先生、手伝って！</p>

実践2-②の結果から <Yさんの変容>

「先生、手伝って！」のやりとり後、おもちゃを操作する教師をじっと見た！

教師がおもちゃに手を伸ばすと、自分の方へ引き寄せる。



邪魔しないで！

おもちゃの電源を付けようとする教師をじっと見た！



電源付けて～！

実践2 - ②の結果から < Yさんの変容 >

自分で遊びを始められるようになった！

遊びのスタートは
教師主導

Yさんの動きで
遊びがスタート！



- 与えられた時に、与えられたおもちゃで遊ぶしかない…
- 「今はいらない」時もあったかも…



- 遊びたい時に、自分でおもちゃ箱に近づく！
- 休み時間にも、自分で遊びを始められるようになった！

実践2 - ②の結果から < Yさんの変容 >

遊びの終了がわかり、受け入れることができるようになった！

おもちゃを片付けられる
と頭を打ち付けて怒る！



- どこに持っていくの？
- もう触れなくなっちゃう！

おもちゃ箱に片付ける
様子をじっと目で追う！



- おもちゃ箱に入れるのを確認！
- また後で、取りに行こう！



実践2 - ②の結果から

< Yさんが教えてくれたこと >

Yさんの成長

Yさん自身が気付くことで
変わっていくこと

生活の中で、繰り返し経験し、
因果関係や、やりとりの意味
に気付いていく！

+

周りの環境や関わり方次第で
変わっていくこと

わかる環境があることで、
「〇〇したい」気持ちが、
行動となって表れる！

Yさんの持っている動きで
やりとりを成立させる！



< 今後の見通し >

- 「手伝って！」の意図をより明確にしていく。
教師が手を出さずに待つ、教師とYさんとの距離を変える など
- 困った時に周りの人に視線を向けたり、VOCAを使って人を呼んだりできるようになる。
透明おもちゃ箱の近くに「せんせー！」のVOCAを設置する など
- おもちゃ箱の中から、今遊びたいおもちゃを伝えることができるようになる。
選択の方法（どんな聞き方がいいのか？）を探り、新しいやりとり場面を検討する



- 「手伝って！」が伝わる人を増やす。
家庭や教師間で、関わり方等を共通理解し「正しく経験できる」場を少しずつ広げる



ご清聴 ありがとうございます。