



自分を見つめ直す ～不登校生徒の実践を通して～

千葉県立東金特別支援学校

押塚 雄史

千葉県立東金特別支援学校



大空まで響く 明るい
笑い声は 輝く目
光る汗 ワッハッハ♪
作詞・作曲 はなわ

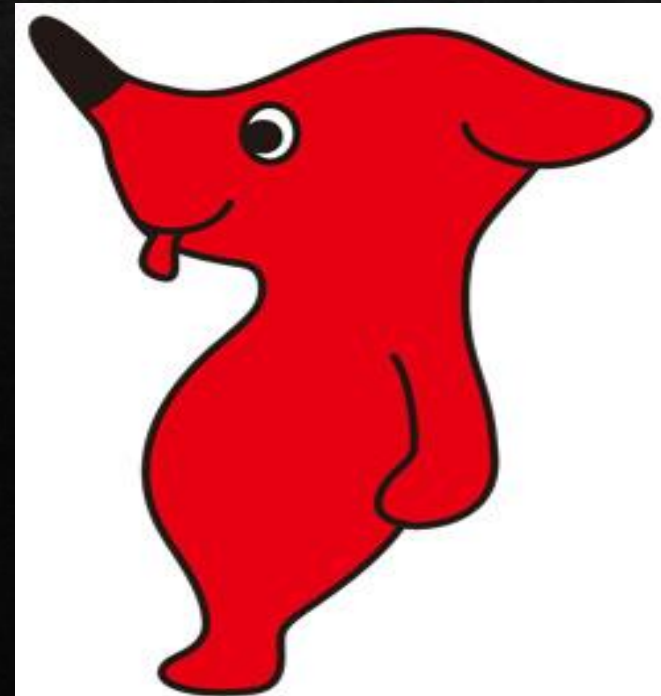


自立をめざして、かがやく瞳、ひかる汗

創立48周年(小中高148名 寄宿舎有)



千葉県の形の
チーバくん



Aさんについて①

- 高等部2年生（高等部より本校に入学）
- 療育手帳B2 • 精神手帳1級 • ADHD
- 小学校3年生から登校渋りが始まり、徐々に不登校に。
- 中学校時代はほぼ全欠
- 本校に入学した理由は「勉強がしたいから」

Aさんについて②

- WISC-IV F S I Q 80 V C I 95
P R I 82 W M I 79 P S I 76
- 日常会話ができる
- 社会経験の不足
- 個人持ちタブレット有り



Aさんについて③

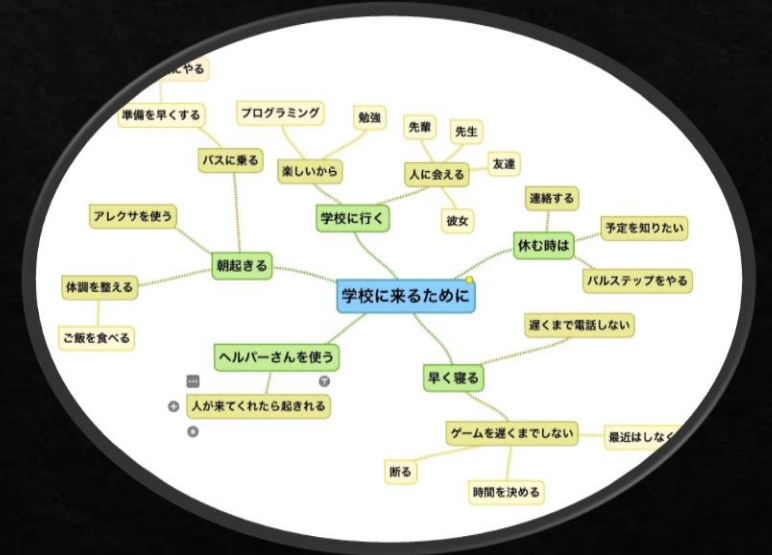


- 昼夜逆転の生活から抜け出せない。
 - ネット依存にあり、改善したいと思っているが、思うようにいかない。
 - 意識の継続が苦手
- ⇒セルフコントロールができない

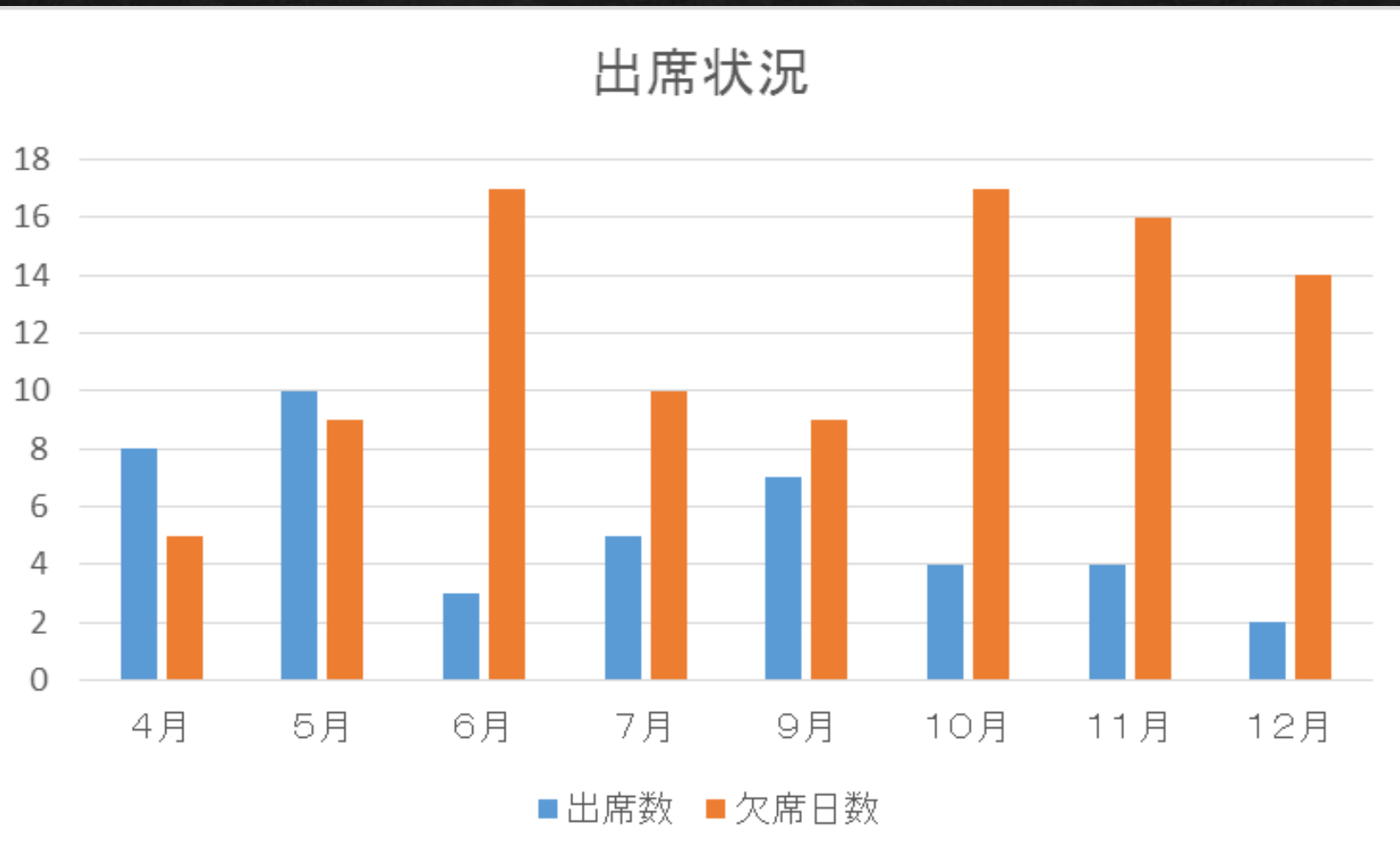
Aさんについて考えると



昨年度の取り組み



1年生での出席状況



目標は
登校ヘルパーを
活用しながら

「週1日登校」

Aさんの得意なこと・苦手なこと

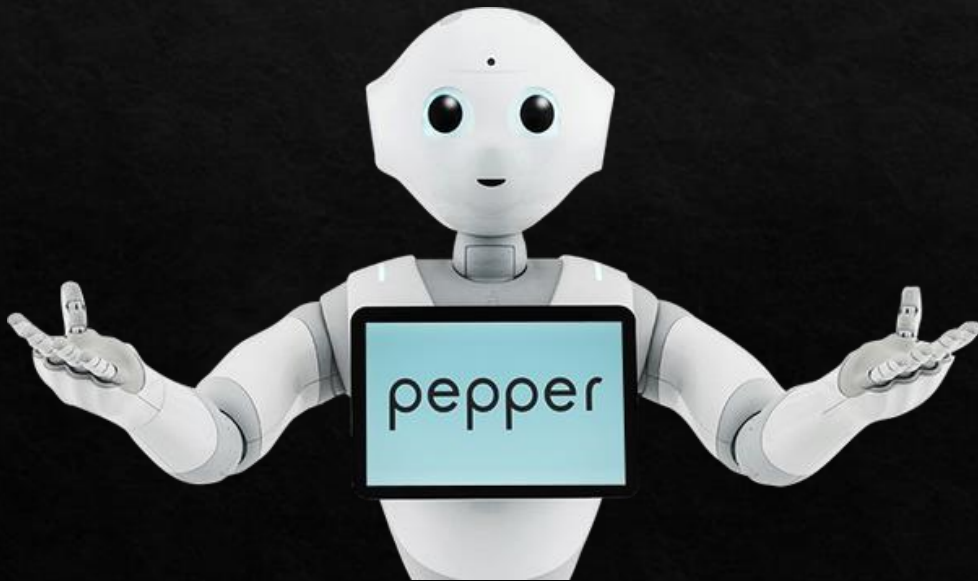


- データや視覚情報を理解する力がある
(納得すれば、行動を変えようとすることができる)
- 「人とつながっていること」を楽しみに行動できる



- 意識を継続することが苦手
- 周りに「モデル」とする人が少ない
- 「なりたい自分」がわからない

今年度（1学期）の取り組み





**4月から2か月の休校。
学校再開は6月15日・・・**

新しいクラスになったけど、
みんな顔を合わせられていない
し、みんなどうしているかな。
特にAさんの生活リズム
が乱れていないか気になるな。



本校では、オンラインでの学級活動を実施



週に2～3日、
Zoomを活用
したオンライン
学級活動を実施。
Aさんも参加
することができ
た。

クラスの生徒に休校中の過ごし方を聞いてみると



- 規則正しい生活を送っている（少数）

Aさんは
もちろんこちら



- 生活リズムが崩れている
- 学校が始まって、
リズムを戻せるか心配
（多数）



クラス共通の課題として・・・

- 休校により、生活リズムにメリハリがつかない
- 新しいクラスに馴染めるか心配
- 学校再開に、不安がある



睡眠を可視化し、睡眠リズムを分析・改善する

 Sleep Cycle



教員も含めて、
学級で取り組む

友達と睡眠データ
を比べる

ゲーム感覚で
みんなで続ける

- 睡眠の傾向を長期間にわたってトラック、分析
- 睡眠に関する世界の統計データと自分の睡眠時間データとの比較
- 睡眠サイクルをグラフ化し、睡眠の状態を可視化して教えてくれる。

Aさんにとっては・・・

- ・ 学校が再開しても一番の課題になる生活リズムを整えること、自分で課題に気づくことを目的とする。
- ・ 教員や友達から「生活モデル」をみつけ、改善に生かす
- ・ 教員や友達も一緒にやることで「継続」させることを狙う

目標は「週2日登校」



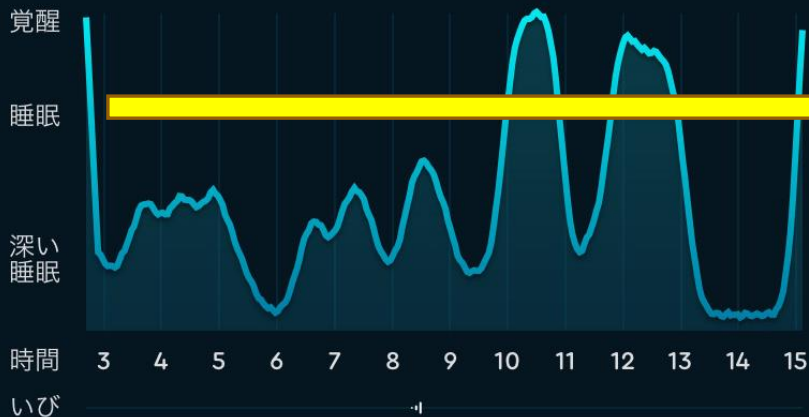


12時間 25分

寝床にいた時間 >

10時間 6分

睡眠時間 >



51%

規則性 >



14 min

眠るまで >



2:41

就寝時刻 >



15:06

目覚めた時刻 >



2 min

いびき >



356

歩数 >



良い

寝起きアイコン

ちなみに、休校中のAさんのデータは

3時前に寝て

15時に起きて

一日ほとんど動かない



4時間 54分

寢床にいた時間 >

3時間 37分

睡眠時間 >



規則性 >

1h 7m
眠るまで >

2:10
就寝時刻 >

7:05
目覚めた時刻 >

0 min
いびき >

登校してきた日のデータは

睡眠時間の少なさ

眠れずに、動いている

それでも登校する

金曜日 26-27 6月



5時間 9分

寢床にいた時間 >

3時間 52分

睡眠時間 >



規則性 >



1h 10m

眠るまで >



3:52

就寝時刻 >



9:02

目覚めた時刻 >



0 min

いびき >

欠席した日は

4時前に布団に入る

1時間程度動いている

7時に起きられない

結果、欠席

友達や教師とデータを見せ合う



登校すると、自分の睡眠データを見せ、友達のものも興味深く見ていた。

周りとデータを比較すると・・・

Aさん



57%

睡眠の質 >

4時間 54分

寢床にいた時間 >

3時間 37分

睡眠時間 >

覚醒

睡眠

深い睡眠

時間

3

4

5

6

7



規則性 >



1h 7m

眠るまで >



2:10

就寝時刻 >



7:05

目覚めた時刻 >



0 min

いびき >

友達



76%

睡眠の質 >

6時間 50分

寢床にいた時間 >

6時間 7分

睡眠時間 >

覚醒

睡眠

深い睡眠

時間

0

1

2

3

4

5

6



グラフを共有



97%

規則性 >



8 min

眠るまで >



23:40

就寝時刻 >



6:30

目覚めた時刻 >



0 min

いびき >



11,099

歩数 >

教員



84%

睡眠の質 >

6時間 53分

寢床にいた時間 >

5時間 59分

睡眠時間 >

覚醒

睡眠

深い睡眠

時間

0

1

2

3

4

5

6



92%

規則性 >



8 min

眠るまで >



23:27

就寝時刻 >



6:21

目覚めた時刻 >



0 min

いびき >

友達のデータを見て、Aさんが言ったこと



- 俺の「**快眠度**、低くないですか？」
- みんな、布団に入ったら**10分以内**に寝ている
- みんなの「**規則性**」が高い

Aさん



4時間 54分

寝床にいた時間 >

3時間 37分

睡眠時間 >

57%

睡眠の質 >

友達



6時間 50分

寝床にいた時間 >

6時間 7分

睡眠時間 >

76%

睡眠の質 >

教員



6時間 53分

寝床にいた時間 >

5時間 59分

睡眠時間 >

84%

睡眠の質 >

みんなの「快眠度は80前後」

- ・あくまで指標だが、Aさんは気になった様子
- ・「どうすればよく眠れるのだろう」と話していた

規則性 >

2:10

就寝時刻 >

0 min

いびき >

7:05

目覚めた時刻 >

97%

規則性 >

23:40

就寝時刻 >

0 min

いびき >

8 min

眠るまで >

6:30

目覚めた時刻 >

11,099

歩数 >

92%

規則性 >

23:27

就寝時刻 >

8 min

眠るまで >

6:21

目覚めた時刻 >

Aさん



4時間 54分

寢床にいた時間 >

3時間 37分

睡眠時間 >

57%

睡眠の質 >

友達



6時間 50分

寢床にいた時間 >

6時間 7分

睡眠時間 >

76%

睡眠の質 >

教員



6時間 53分

寢床にいた時間 >

5時間 59分

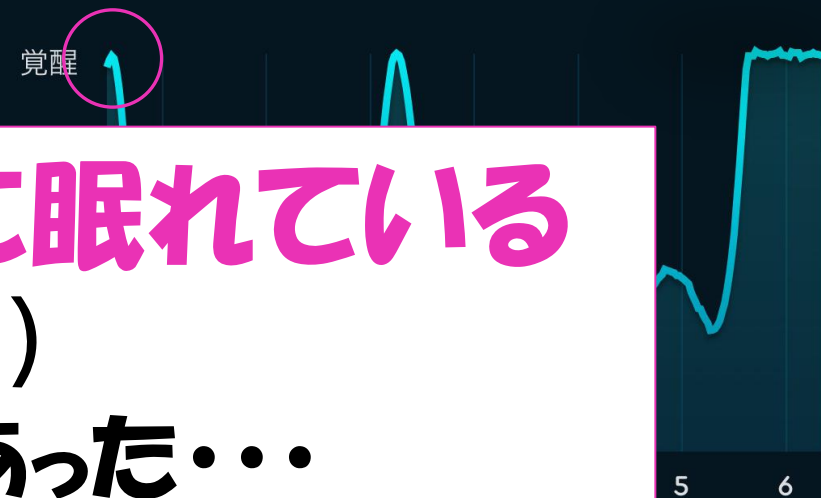
睡眠時間 >

84%

睡眠の質 >

みんな布団に入ったらすぐに眠れている

- ・みんな寝入りが早い(自分は遅い)
- ・スマホをいじってしまったこともあった...



規則性 >

2:10
就寝時刻 >

0 min
いびき >

1h 7m
眠るまで >

7:05
目覚めた時刻 >

97%
規則性 >

23:40
就寝時刻 >

0 min
いびき >

8 min
眠るまで >

6:30
目覚めた時刻 >

11,099
歩数 >

92%
規則性 >

23:27
就寝時刻 >

0 min
いびき >

8 min
眠るまで >

6:21
目覚めた時刻 >

Aさん



4時間 54分

寝床にいた時間 >

3時間 37分

睡眠時間 >

57%

睡眠の質 >

友達



6時間 50分

寝床にいた時間 >

6時間 7分

睡眠時間 >

76%

睡眠の質 >

教員



6時間 53分

寝床にいた時間 >

5時間 59分

睡眠時間 >

84%

睡眠の質 >

みんなの規則性が高い

・みんなは規則正しい

・自分は寝る時間、起きる時間がまちまち

覚醒

睡眠

深い睡眠

時間

3

覚醒

睡眠

覚醒

2

3

4

5

6



- ?

規則性 >



1h 7m

眠るまで >



7:05

目覚めた時刻 >



2:10

就寝時刻 >



0 min

いびき >



97%

規則性 >



8 min

眠るまで >



6:30

目覚めた時刻 >



23:40

就寝時刻 >



0 min

いびき >



11,099

歩数 >



92%

規則性 >



8 min

眠るまで >



6:21

目覚めた時刻 >



23:27

就寝時刻 >



0 min

いびき >

Aさん



57%

睡眠の質 >

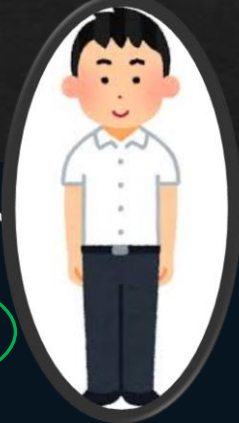
4時間 54分

寢床にいた時間 >

3時間 37分

睡眠時間 >

友達



76%

睡眠の質 >

6時間 50分

寢床にいた時間 >

6時間 7分

睡眠時間 >

教員



84%

睡眠の質 >

6時間 53分

寢床にいた時間 >

5時間 59分

睡眠時間 >

覚醒

睡眠

深い睡眠

時間

3

4

5

覚醒

睡眠

覚醒

2

3

4

5

6

6時間寝ている人が多い

- ・自分は睡眠時間が少ない
- ・「快眠度と関係があるかも・・・」



- ?
規則性 >



1h 7m
眠るまで >



2:10
就寝時刻 >



7:05
目覚めた時刻 >



0 min
いびき >



97%
規則性 >



8 min
眠るまで >



23:40
就寝時刻 >



6:30
目覚めた時刻 >



0 min
いびき >



11,099
歩数 >



92%
規則性 >



8 min
眠るまで >



23:27
就寝時刻 >



6:21
目覚めた時刻 >



0 min

Aさん

友達

教員

57%

睡眠の質 >

4時間 54分

寢床にいた時間 >

3時間 37分

睡眠時間 >

76%

睡眠の質 >

6時間 50分

寢床にいた時間 >

6時間 7分

睡眠時間 >

84%

睡眠の質 >

6時間 53分

寢床にいた時間 >

5時間 59分

睡眠時間 >

みんなの「快眠度は80前後」

みんな布団に入ったらすぐに眠れている

みんなの規則性が高い

6時間寝ている人が多い

覚醒

睡眠

深い睡眠

時間

3

4

5

深い睡眠

時間

0

1

2

3

4

5

6



規則性 >



1h 7m

眠るまで >



97%

規則性 >



8 min

眠るまで >



92%

規則性 >



8 min

眠るまで >



2:10

就寝時刻 >



0 min

いびき >

自分のデータを客観的にみて
改善点を見つけることができた

3:27

起床時刻 >



6:21

目覚めた時刻 >

得意なことを生かし、苦手なことを補う



- データや視覚情報を理解する力がある
(納得すれば、行動を変えようとすることができる)
- 「人とつながっていること」を楽しみに行動できる



- 意識を継続することが苦手
- 周りに「モデル」とする人が少ない
- 「なりたい自分」がわからない
- 「睡眠」「生活管理」に課題あり

- ⇒
- 「睡眠サイクル」を可視化し、自分を見つめなおすきっかけに
 - 友達と一緒にいることで、意欲付け、共通の話題・関心に
 - 教師や友達的生活リズムをモデルに、改善点をみつける

1カ月の睡眠データから

- 登校した日と重ね合わせると・・・



出席した日



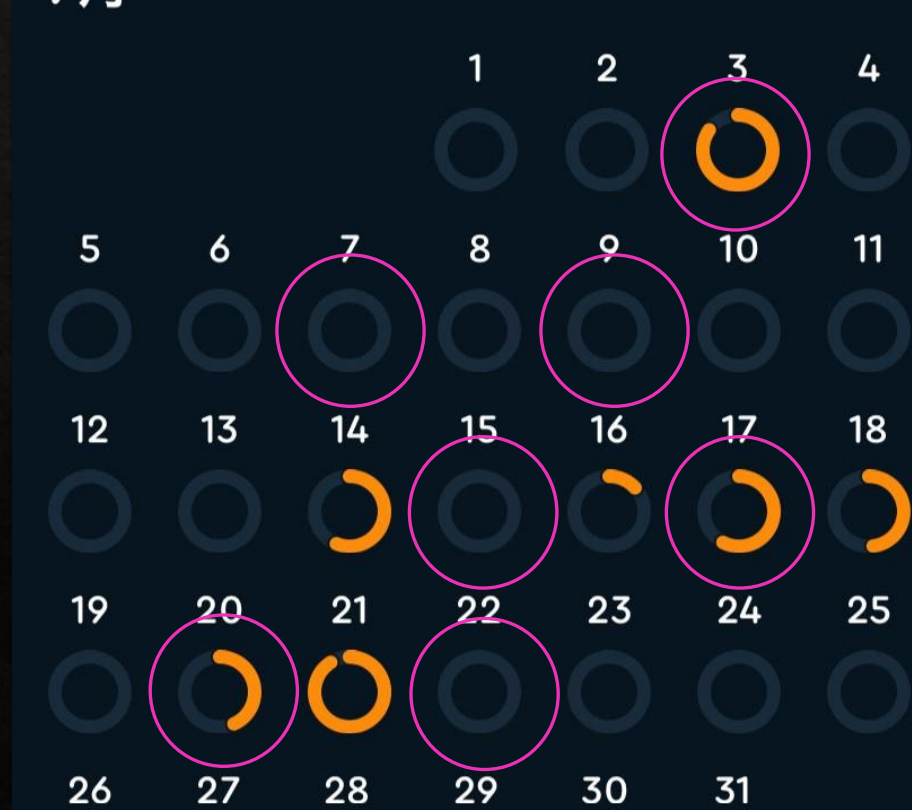
快眠度

- 登校した日にデータが取れていない理由は
「帰ったら疲れて寝てしまうから」

⇒生活のリズムと睡眠のリズムが整っていない



7月





4時間 54分

寝床にいた時間 >

3時間 37分

睡眠時間 >



- ?
規則性 >



1h 7m
眠るまで >



2:10
就寝時刻 >



7:05
目覚めた時刻 >



0 min
いびき >

1カ月で 睡眠が少し改善



- ・寝るまでが少し短い
- ・睡眠時間が
1時間長くなった
- ・就寝時間が早くなった

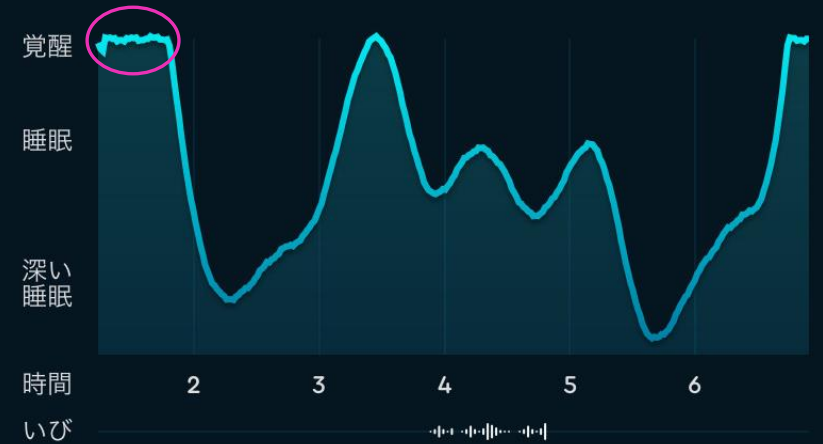


5時間 40分

寝床にいた時間 >

4時間 22分

睡眠時間 >



- ?
規則性 >



40 min
眠るまで >



1:14
就寝時刻 >

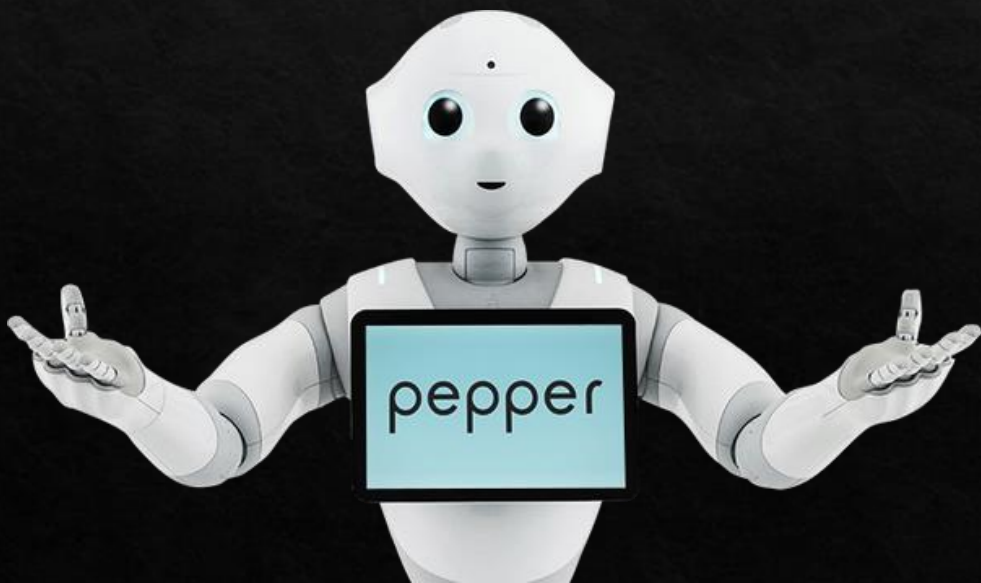


6:54
目覚めた時刻 >



13 min
いびき >

ここまでが 1 学期



2学期の目標

9月 月・水・金 登校
(火・木は自立で)

10月 3/w 続ける 実習は休まない
病棟院 いく

11月 5/w 学校にいく (2回/月)

12月 寄宿舍 体験
→ 4月に入居できるように!!

2学期の目標（睡眠編）

- ・就寝時間を早める
- ・寝付くまでの時間を早める
(布団に入ったらスマホをいじらない)
- ・睡眠時間を6時間確保
- ・成長や疲労回復に影響のある「睡眠のゴールデンタイム」に眠れるようにする
- ・高校生の睡眠データと比較



データを見ながら話し合う



「Aさんの睡眠で改善できそうな所はどこかな？」

「寝るまでの時間！」

「せっかく早くふとんに入っているのにもったいない」



「寝る前にゲームをしちゃうんだよ」

「あと、家に帰ったらすぐ寝ちゃうから、夜眠れない」

「帰ってから寝なきゃいいじゃん！」

「その時間にゲームすればいいじゃん！」



「睡眠のゴールデンタイムに眠れるといいよね」

「みんなが言うようにしてみたら？朝ゲームするとか」

「わかった。やってみるよ」



次の日のデータがこれ



「ふとんに入って5分で眠れてる!!」

「みんなが言うからやってみただよ」

「帰ってすぐ寝なかったし、夜のゲームもやめてみた」



「でも睡眠時間は減ってるよ!」

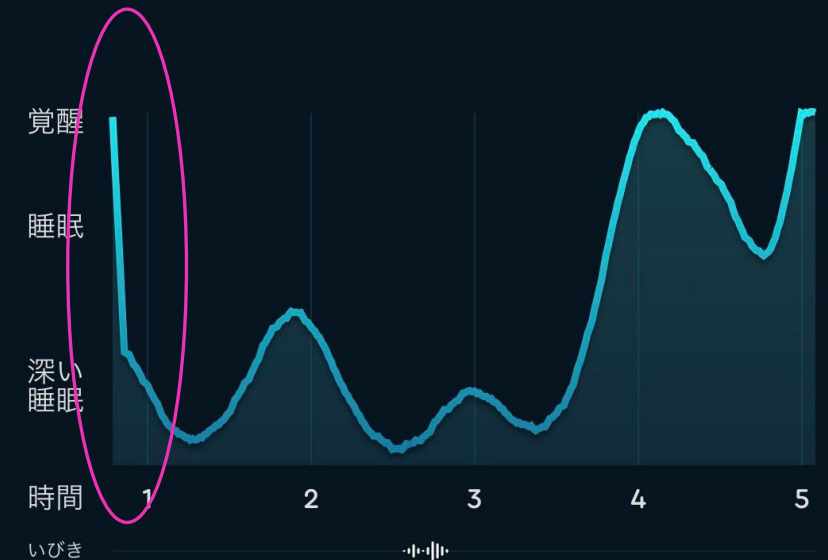
「快眠度も低くなっている」

「朝起きてゲームをしたんだよ」

「確かに眠いけど、学校に来れたからいいよ」



「夕方寝なければ、ふとんに入ったらすぐに眠れることが
わかったのは大切なことかも知れないね。続けてみよう」



9月の登校

- ・データを継続して取れた
- ・教師や友達のアドバイスを聞けるようになってきた



2学期の目標



9月 月・水・金 登校
(火・木は自立で)

10月 3/週 続ける 実習は休まない
病棟院 いく

11月 5/週 学校にいく (2回/月)

12月 寄宿舍 体験
→ 4月に入居できるように!!

登校ヘルパーを使いながら「週3日の登校」の目標をクリア

睡眠に変化が現れる

睡眠時間が増えた

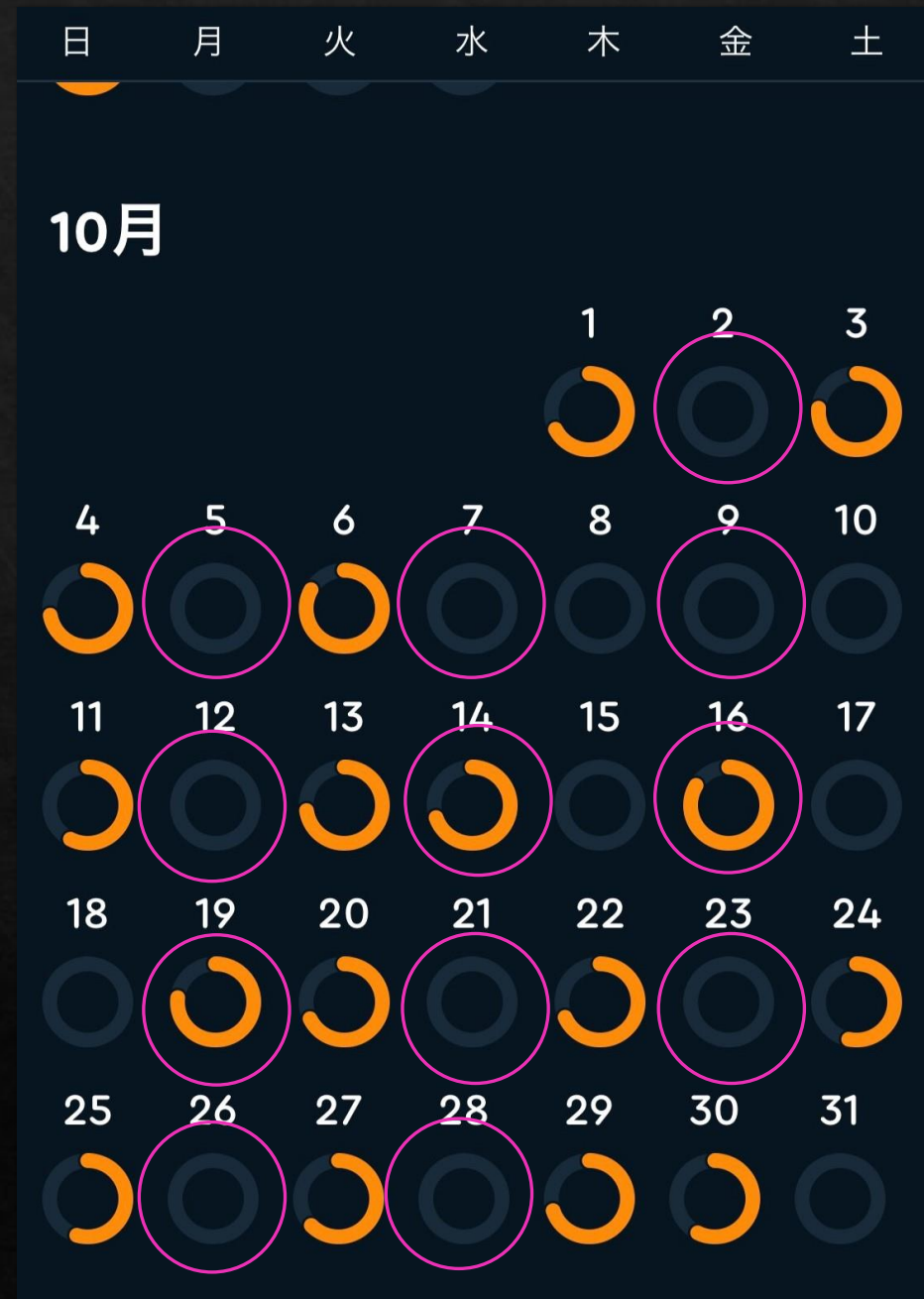
すぐに眠れるようになった

0時前に布団に入れた



10月の登校

- ・教師や友達のアドバイスを実践することができるようになった
- ・週3日登校できた



2学期の目標



9月 月・水・金 登校
(火・木は自立で)



10月 3/w 続ける 実習は休まない
病棟院 いく

11月 5/w 学校にいく (2回/月)

12月 寄宿舍体験

→ 4月に入居できるように!!

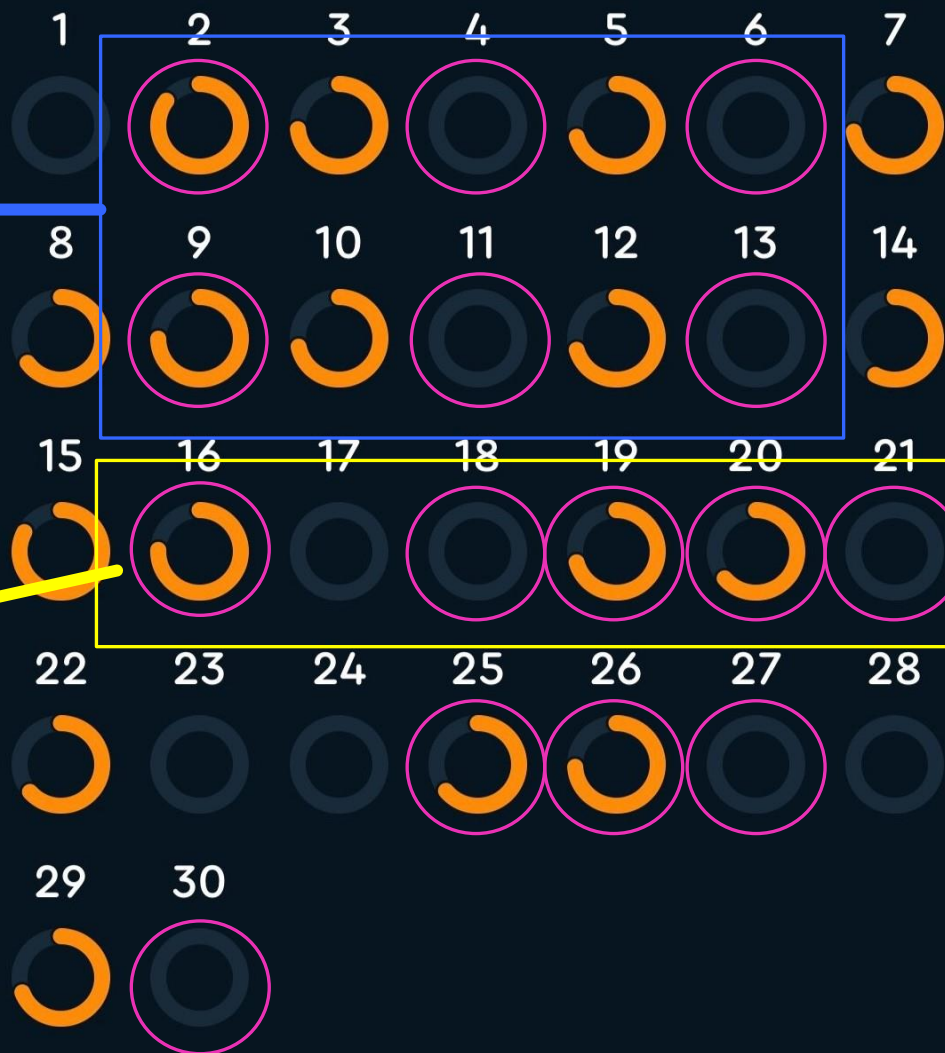
初めての産業現場等における実習

- ・就労移行支援事業所で2週間の実習
- ・実習中は学校と同じく「週3日」
- ・「社会の厳しさ」も経験



日 月 火 水 木 金 土

11月



- ・実習期間
- ・実習で指摘されたことも受け入れることができた

- ・4日連続で登校
- ・文化祭の週で6日授業日のうち5日登校

2学期の目標



9月 月・水・金 登校
(火・木は自立で)



10月 3/w 続ける 実習は休まない
[redacted] 病院 いく



11月 5/w 学校にいく (2回/月)

12月 寄宿舍 体験
└→ 4月に入居できるように!!

寄宿舎体験



みんなで夕食



「ゲーム以外の遊び」もして

「初めて」経験する規則正しい生活



先輩に布団の敷き方を教わり就寝



自分で起きて支度をして朝食を採る

2学期の目標



9月 月・水・金 登校
(火・木は自立で)



10月 3/w 続ける 実習は休まない
[redacted] 病院 いく



11月 5/w 学校にいく (2回/月)



12月 寄宿舍 体験
→ 4月に入居できるように!!

本人の気づき

「規則正しい生活をした方が身体が楽」

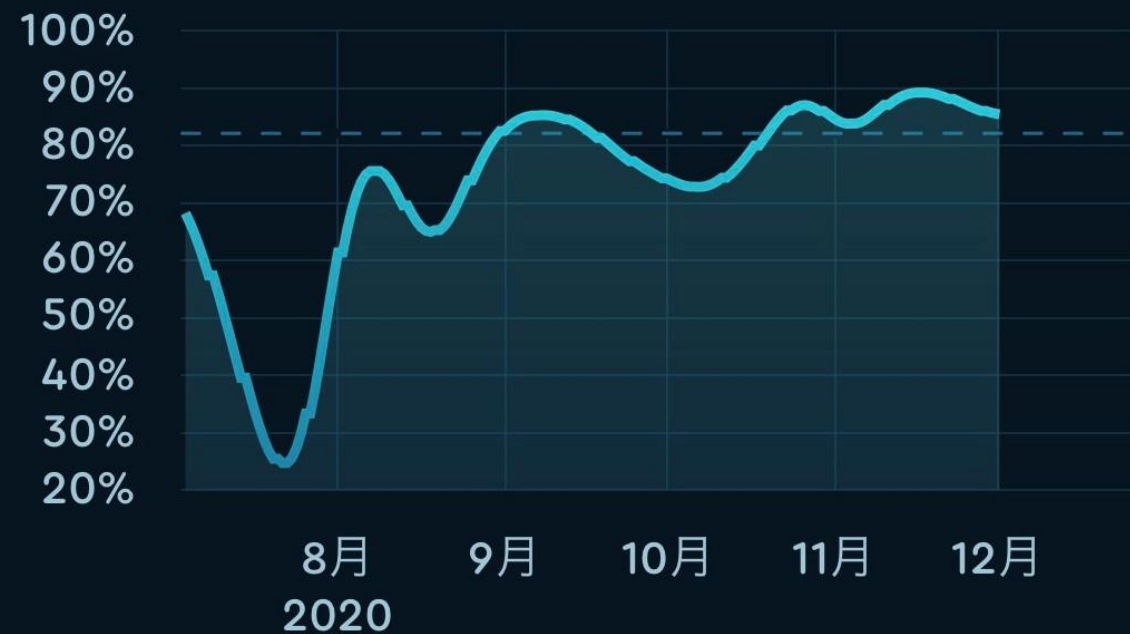
快眠度

詳細 >

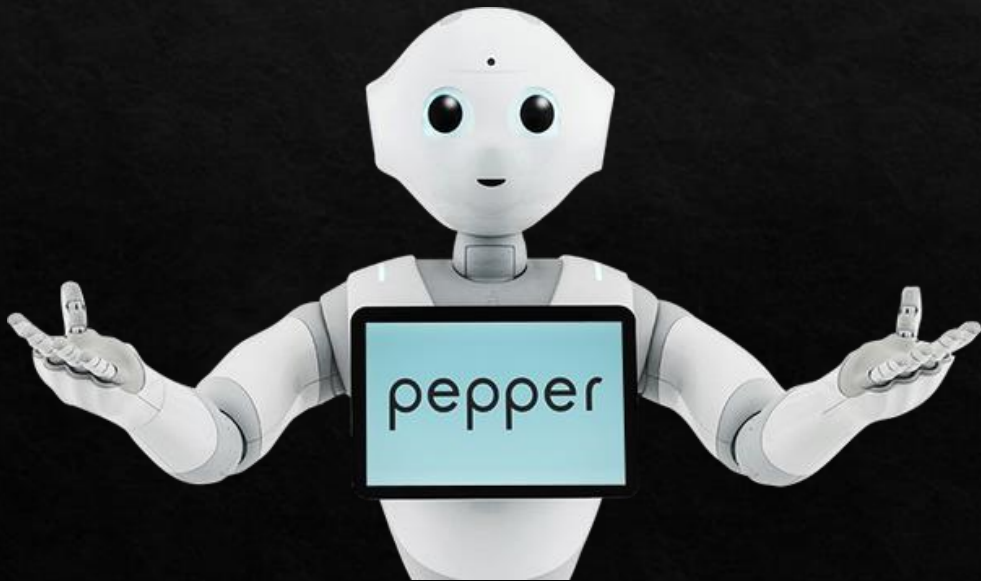


規則性

詳細 >

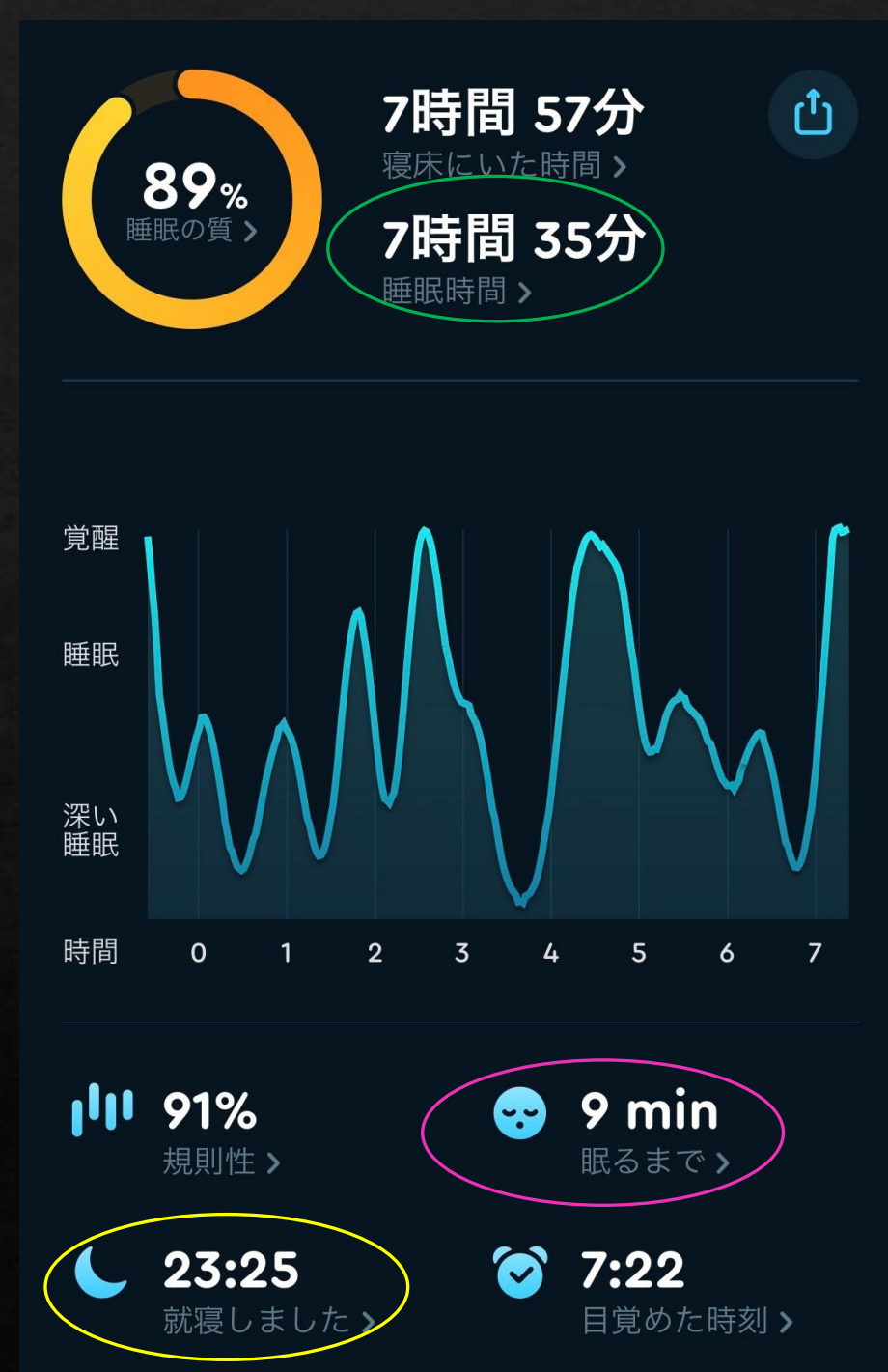
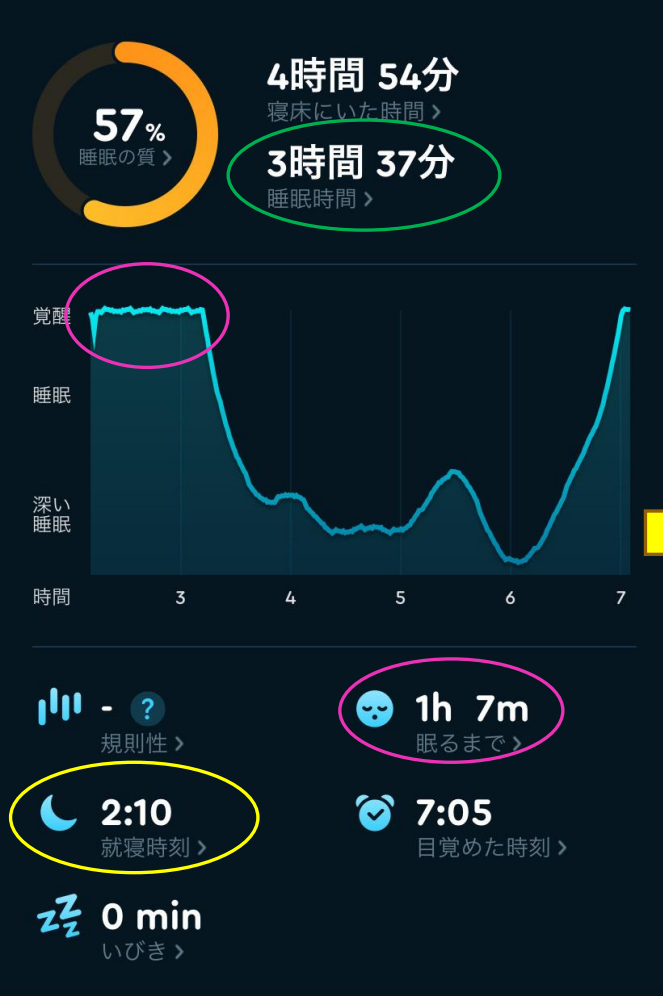


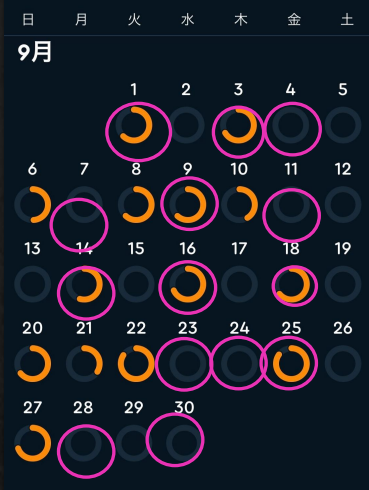
変化とエビデンス



睡眠が大幅に改善

- ・寝るまでの時間の短縮
- ・睡眠時間が倍以上に
- ・0時前に就寝できる日が増える





出席率が上がった



	授業日数	出席数	出席率	前年度出席率
9月	20	14	70%	43%
10月	22	13	59%	19%
11月	19	15	78%	20%
12月	17	7	41%	12%

なぜ、こんなに変化があったのか

・「メタ認知」ができたのではないか

⇒目標を設定して、達成の方法を分析してきた

「学校に行くにはどうしたらいいか」

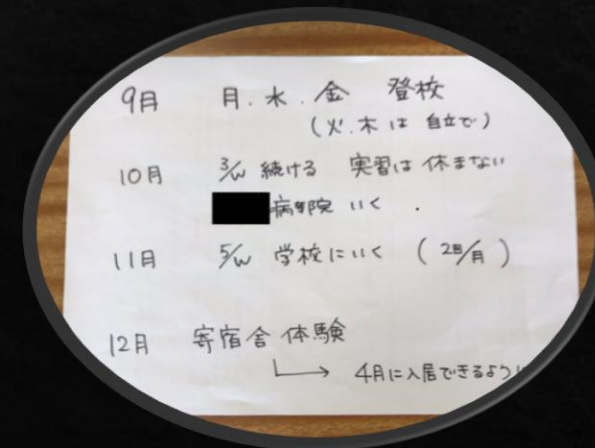
⇒やり方が正しいか「自分で判断」してきた

「このやり方は達成可能か」「続けられそうか」

・最初は「提案されて」行ってきたが

自分で「こうしたらできるかもしれない」を考え

試行錯誤を繰り返してきた



今後の課題

自分でスモールステップの目標を立てる

睡眠データを可視化しての分析と評価

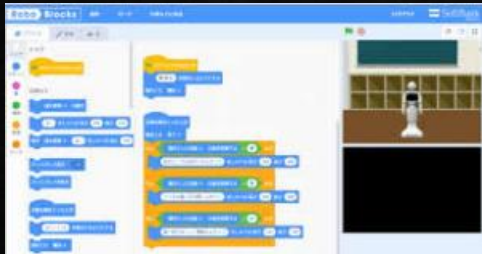
9月 月・水・金 登校
(火・木は 自決で)
10月 3/4 続ける 実習は 休まない
[] 病院 いく
11月 5/6 学校にいく (2日/月)
12月 寄宿舍 体験
→ 4月に入居できるように!!



得意を生かす

周りも一緒に取り組む

学習保証



ご清聴ありがとうございました