

魔法の medicine プロジェクト 活動報告書

報告者氏名:堀川 淳子 (研究協力者:満汐 順子、古澤 佳美) 所属:広島市立広島みらい創生高等学校

記録日:2021年2月9日

キーワード: 自己肯定感 提出物 自己管理

【対象児の情報】

○学年 高等学校3年次

○困難の内容

- ・ いろいろなことをすぐ忘れてしまう。
- ・ 計画を立てて実行することができない。
- ・ 提出物を出すことができない。

【活動目的】

○当初のねらい **自己肯定感を高める**

- ① 自己管理スキルを身につける。
- ② 自主学習を計画したり実行したりする。
- ③ コンピューターを使うスキルを身につけ、知識や経験を広げる。

※ これらの取組を通して、結果だけでなく努力の過程にも目を向け、自分を受け入れたり自分を肯定したりすることができるようにする。



○実施期間 令和2年4月～令和3年2月

○実施者 堀川淳子 ○実施者と対象児の関係 通級指導担当教員

【活動内容と対象児(群)の変化】

○対象児(群)の事前の状況

- ・ いろいろなことをすぐ忘れてしまう。学習内容、約束事など少し時間がたつと覚えていないこともある。スケジュール管理がうまくできるようになりたいとの思いがある。
- ・ 提出物を出すことについての意識があまりなく、課題の内容や期限などを把握していなかった。昨年度後期、支援を受けながら課題をこなして提出できたことから提出物への意識が向上し、支援を減らしてできるようになりたいと思うようになった。
- ・ 教科書やプリント類の整理や管理が苦手。教科書やプリントの管理を学校のロッカーに一元化している。
- ・ 自己肯定感が低く、「頭が悪い」「生きていても意味がない」という発言があった。提出物を出せたことが自信になり、後ろ向きな態度や発言は減少している。
- ・ 読み書きや読解に大きな課題は見られない。年齢相応のやりとりができる。基本的な計算ができるが、方法や公式を忘れたりミスをしたりすることがあり、数学に苦手意識がある。
- ・ タイピングがある程度でき、コンピューターに関する用語の基礎知識がある。

○活動の具体的内容

指導開始時に本人の意向を聞き取ったところ、「提出物を出せるようになりたい」「パソコンをある程度使えるようになりたい」「時間の使い方を効率化したい」「ITに関する知識の幅を増やしたい」との思いがあることが分かった。それらのニーズを踏まえ、週1回50分間の通級指導において以下のような活動(取り組み1~3)を設定し、iPhoneやAppleWatch等の機器とアナログの方法を併用して自己支援を行うこととした。

取り組み1:提出物を出そう(ねらい①②)

年度当初の休校課題、地歴公民科のレポート、考査(前期と後期)の提出物について、①提出物を知る、②期限を知り計画を立てる、③プリント等を管理する、④課題に取り組む、⑤確実に提出するの5項目をクリアできるようにする。

取り組み2:検定を受けよう(ねらい①②③)


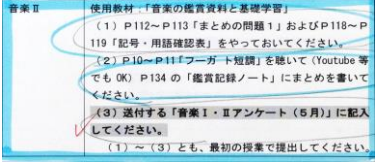





全国商業高等学校協会主催の「ビジネス文書実務検定」(Wordで文書作成等)3級・2級、「情報処理検定(Excelの関数入力やグラフ作成等)」3級の受検に向けて、①計画的な練習、②検定にかかわる自己管理を行う。

取り組み3:自己管理のスキルをアップしよう(ねらい①)

①スケジュールやリマインダーを使った予定や時間の管理、②「モノ」の管理に向けた工夫、③起床の方法の工夫など、デジタルとアナログを組み合わせた自己管理の方法を知り、日常的に活用する。

○対象児(群)の事後の変化

取り組み1:提出物を出そう(ねらい①②)

<p>①提出物を知る</p> 	<p>休校中の課題は、完了したものや未実施のものを画像で確認していた(右図)。地歴公民科のレポートや考査の提出物は、配布されたプリントや口頭の説明をもとに覚えるようになった。後期には、配布されたプリントに提出物や範囲等を記入し、自分で確認することができている。</p>	
<p>②期限を知り計画を立てる</p> 	<p>休校期間中はTimeTreeに登校日を入力し、欠かさず登校した。地歴公民科のレポートや考査の提出物はペーパーで一覧表を作り(右図)、自主学習の日に取り組むこととした。ゆとりをもって計画を立てることの重要性を感じ、12月には「短期の計画を立て、うまくいかなければ修正する」と自分から言い、振り返りと再計画を実行することができた。</p>	
<p>③プリント等を管理する</p> 	<p>地歴公民科のレポート用紙を教科書に挟む、授業で配布されたプリントをファイルに綴じるといったことが習慣化した。これによりプリントの散乱がなくなり、ロッカー内を整然と保てるようになった。地歴公民科のレポートを家庭で取り組むもうと、リマインダーをセットして用紙を持ち帰ることを試みたが、うまくいかなかった。また、持ち帰ったものを紛失することがあった。ジッパー付きビニール袋(取り組み3の②)を使い始めてから、確実に持ち帰ることができるようになり、紛失もなくなった。</p>	
<p>④課題に取り組む</p>  	<p>TimeTreeやリマインダーを使い、自主学習として空き時間に課題に取り組むことが定着した。おおむね計画通りにこなすことができたが、プリントの持ち帰りを忘れたときや、家庭で課題に取り組めなかったときに、自分で計画を立て直し、課題を完了させることは難しかった。前期末、本人と「計画通りに進まなかったときのリカバーが今後の課題である」と話したことで意識が変わり、早めに課題に取り組むことや課題の進捗を短期(1週間程度のスパン)で振り返って確認し、再調整するようになった。完了していない課題に取り組む時間を捻出するなど、努力する姿が見られた。</p>	
<p>⑤確実に提出する</p>	<p>完了したものを確実に提出することができた。持ち帰りがうまくいかず、期日までにこなすことができなかった提出物やレポートは、教科担当の先生に待ってもらい、完了させて提出した。前期末の提出物は、すべて期限内に完了させて提出することができた。後期には、「早めに課題に取り組もう」という意識をもち、多くの科目で期日より前にファイルやレポート等を提出している。</p>	

現在、後期末の提出物に取り組んでいるが、苦手な数学は課題プリントをもらうとすぐに完了させた。家庭では「課題をしなくては」と言って、提出物に取り組もうという意欲が感じられているとのことである。

取り組み2:検定を受けよう(ねらい①②③)

	ビジネス文書実務検定 3 級	ビジネス文書実務検定 2 級	情報処理検定3級
<p>①計画的な練習</p>  	<p>・休校期間中、iPad mini+物理キーボードで Word の入力練習や筆記の過去問題に取り組んだ。 ・疲れ等により家庭学習が難しくなり、週 2 回の自主学習の時間に 30 分程度実技と速度の練習をすることに変更した。6 月後半には速度、実技ともに入力文字数や文書作成時間が合格圏内となった(図1, 2)。</p>	<p>・11月の検定に向けて筆記・実技・速度の練習計画を立てた。自宅で iPad mini+物理キーボードを使い、何度か速度練習ができた。 ・同時期には、進学に向けた準備や手続きが重なり、自主学習の時間に予定通りの練習ができず、記録も思うように伸びなかった。</p>	<p>・「努力したことを形に残したい」との思いから、1月末の検定に向けて練習の計画を立てた(図4)。取り組みたい気持ちはあるが、家庭での実行は難しかった。 ・空き時間の自主学習には継続して取り組み、Excel の関数やグラフ作成のスキルを身に付けた。検定1週間前から実技の記録が伸びて合格圏内となった(図5)。</p>
<p>②検定にかかわる自己管理</p>   	<p>・検定に向けた事前説明会や模擬検定の日時をリマインダーにセットしたが、AppleWatch に通知が来た際に友達と話していて通知を忘れてしまった。その反省を踏まえ、模擬検定の際はリマインダーと TimeTree にセットし、指定の時刻に会場に到着した。 ・検定当日の集合時刻に間に合うように、実施者のアドバイスを受けてバスの時刻表を検索、スクショを撮って TimeTree に張り付け、確認できるようにした(図3)。</p>	<p>・検定3日前に臨時休校となり、合わせて検定も急遽中止となった。</p> 	<p>・ビジネス文書実務検定での経験をもとに、「検定当日は早めのバスに乗る」「検定前に実技練習をする」ということを意識し、時刻表を調べて iOS カレンダーに入力した(図6)。 ・検定日の朝に遅れないように、起床時刻やバスの時刻を母親に LINE で知らせていた。 ・前日に計画した自主練習は「自動車学校の予定と重なったので時間を変更してほしい」と自分から依頼してきた。</p>

上記の取り組みにより、ビジネス文書実務検定3級と情報処理検定3級に合格することができた。情報処理検定については、実技で100点満点であった。

ビジネス文書実務検定3級



図1 10分間の入力文字数の推移

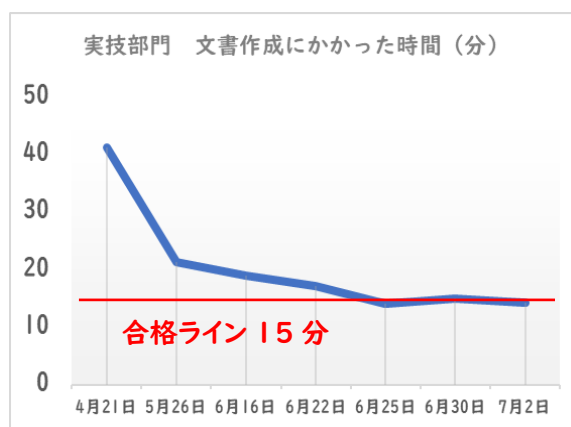


図2 文書作成にかかった時間の推移



図3 TimeTree



図4 練習計画表

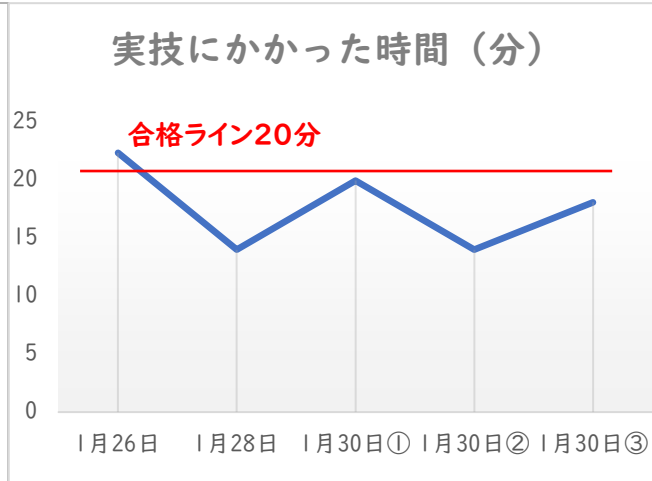


図5 検定1週間前の記録の推移

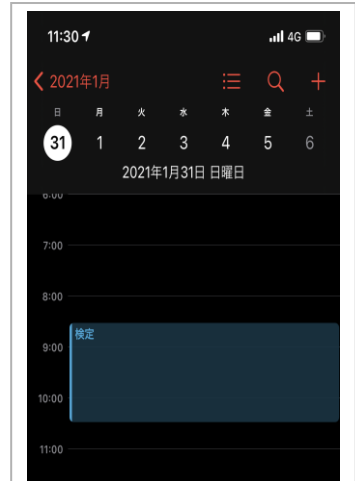


図6 iOS カレンダー

取り組み3: 自己管理のスキルをアップしよう(ねらい①)

①スケジュールやリマインダーを使った予定や時間の管理



・休業中の登校日や自主学习、検定に向けた練習など TimeTree を使って管理することができるようになり、家族のグループを作ってバイトの日などスケジュールを共有するようになった。自主学习については、TimeTree がなくても日時が定着した。変更を口頭で伝えても覚えておけることが増えた。

・iPhone の機種変更後に TimeTree がうまく使えなくなったこと、スケジュールの時間を可視化したいとの意向があったことから、iOS カレンダーの使用を開始した。スムーズに移行でき、自動車学校のスケジュールを入れたり、時刻表をスクショして張り付けたりするなど、日常的に活用している(図6)。

・リマインダーが便利であることを実感し、必要なときにはリマインダーを使うようになった。友達との約束や気になる動画の配信日、バイト先に提出する大事な書類など、自発的にリマインダーに入力することが日常化した(図7)。

・AppleWatch と連動させてスケジュールやリマインダーを活用してきたが、朝、慌てて登校するため「AppleWatch を身に付ける」という行為のルーティン化が難しかったこと、卒業後に購入する予定がないこと、常に iPhone を携帯していて予定等を確認できることから、現在は iPhone のみでスケジュール管理を行っている。

②「モノ」の管理に向けた工夫

決まったカバンを持って登校する


・必要なときにプリントを入れるための「入れ物」が必要であることを確認し、決まったカバンに iPhone、イヤホン、財布を入れて持ってくることを約束した。

・話し合った翌日から毎日同じカバンを持って登校するようになり、「入れ物」の必要性を実感した現在ではカバンを持ってくるのが定着している。

ジッパー付きビニール袋に大事なプリントを入れる

・配布されたプリントをロッカーで保管していたが、持ち帰りを忘れて保護者に届かないことが多かった。そこで「カバンの中に目立つ入れ物があることがリマインダーになる」「袋の中に入れたという動作が記憶の手掛かりになる」ということから、ジッパー付きのビニール袋(右図)を使ってプリントを管理することにした。



	<p>・色違いを2枚用意し、「LHRでもらった大切なプリントを必ずこの袋に入れる」「家に帰ったらお母さんに袋を渡し、もう1枚の空の袋をカバンに入れる」という方法を試みた。2枚を入れ替えて使うことは難しかったが、大切なプリントをビニール袋に入れることは定着した。検定の受験票が配られた際、ビニール袋に入れていた(図8)。</p>
<p>③起床の方法の工夫</p> 	<p>・秋頃、バイトでの連勤や自動車学校の教習等の疲れから、朝起きられず遅刻や欠席が増えた。「起こしてMe」を使ったり、30分おきにアラームをかけたりしたが(図9、効果が見られず、通級指導や自主学習を欠席することもあった。</p> <p>・本人と話し合い、「目覚まし時計をセットする」「目覚まし時計をトイレまでの動線に置く」「体を動かしてアラームを止めるよう設定を変える」などのアイデアを出し合った。</p> <p>・目覚ましを複数セットすることや、意識的に就寝時刻を早めることなど、いくつか方法を試し、現在では遅刻や欠席が減っている。</p>

学校全体で、後期の提出物を書き込む一覧表プリントが配布された。このプリントをビニール袋に入れて常に携帯し、必要ときに読み返して提出締切日などを確認している。



図7 リマインダーの活用



図8 検定の受験票を確実に保管



図9 アラームの工夫

【報告者の気づきとエビデンス】

○主観的気づき

- (1) スケジュールやモノの管理等の学習を通して自己管理の方法を身に付け、卒業後も活用しようという意識をもっている。
- (2) 計画を立てて学習や練習に取り組み、結果だけでなく努力する過程に意味や価値を感じている。
- (3) 通級指導でいろいろなスキルを学び、自己肯定感が上がっている。

○エビデンス(具体的数値など)

(1)に関して

- ・ 通級指導のまとめの1つとして、自己管理スキルについて振り返りを行った(図10はその一部)。
- ・ 提出物、スケジュール管理、モノの管理など、いずれも具体的な方法を日常的に活用しており、自分にとって「使える」方法であると振り返っている。右端の欄には、実際に使った方法に加えて

スケジュール管理	提出物や家庭学習の予定を立てる	提出物をやる日も決める	使える	一週間ごとに決めておく
	予定通りに課題や家庭学習を実行する	リマインダーで思い出	使える	家に帰る前にする 中々リメンバー
	予定どおりにいかなかったときに、修正する	リマインダーでカレンダーを見直す	使える	日ごとに15分時間を決める 。瑞 締め直す 締め直す 締め直す 締め直す 締め直す 締め直す
物の管理	プリント等を持ち帰る	持ち帰り用のフォルダを1冊用意	使える	持ち帰り用のフォルダを1冊用意
	プリントを母に渡す	リマインダーで確認	使える	帰る前にカバンの整理 + 大事なものは母にLINE
	大事なプリントを学校で提出する	リマインダー	使える	プリント類はカバンか母の元に仕舞う + リマインダーは学校でセット

図10 自己管理スキルの振り返り

「新たな自己支援方法」を記載している。

- ・ スケジュール管理のうち「予定どおりにいかなかったときに修正する」という項目では、新たな自己支援方法として「締め切りまでにまだ時間があれば1週間ごとに決め直す」と記入している。いったん計画したのちにリカバーする機会を作ることの必要性を実感したことから、このように考えたと思われる。

(2)に関して

- ・ 情報処理検定の直後に、検定に向けた取り組みに対して振り返りを行った(図11はその一部)。
- ・ 試験に向けた計画や練習について、毎回集中して練習を続ける中で実技問題を完成させる時間が短縮したり、得点が上がったりする経験を通して、「明確に結果が出た気がする」「価値はあった」と感じている。
- ・ 上記のような経験を通して、努力することやその結果に価値を感じ、さらには「自分に対する評価も少しは上がった」「自分なんかでもやれば先に進めるものだ」との思いにもつながっている。

4 また、検定試験を受けたことやそれに向けて練習したことによって、あなた自身はどう変化しましたか？

3 検定試験に向けての計画や練習は、あなたにとってどのような価値がありましたか？

自分は今まで試験があってもその場しのぎで計画や練習があまりなくて試験も終わると明確に結果が出た気がするので価値はあった

知識的変化は大きいが、自分に対する評価も少しは上がったと思う自分なんかでもやれば先に進めるものだと思

図11 情報処理検定の振り返り

(3)に関して

- ・ これまでに学んだスキルのうち右図の6項目について、入学時の自分と現在の自分をそれぞれ-10から10で自己評価をする場を設定した。すべての項目でマイナスからプラスに転じており、差が大きいものでは18もアップしていた。
- ・ それぞれに補足のコメントがあり、提出物については「以前は少ししか出していなかったが、今はできるだけ多く出すようになった」、空き時間の活用や検定に向けた自主学習については「以前は空き時間があっても自主学習は絶対にしなかったが、今では空き時間は勉強している」と振り返っていた。自分自身のスキルや評価、意識が向上したと実感している。

以前と今の自分 自己評価すると

スキル	入学時	現在
提出物	-3	8
空き時間	-7	10
スケジュール管理	-6	7
モノの管理	-9	8
検定に向けた自主勉強	-10	5
PCの知識と活用	-10	8

-10から10で評価

○その他エピソード

- ・ 通級指導のまとめとして、これまでに身に付けたWordやExcelのスキルを活用して、「私の人生曲線」を制作した(下図)。高校入学後に評価がプラスに転じ、卒業後数年間が最高となっている。その後は多少の上下をしながら、自分らしくプラスの人生を送るイメージを持つことができている。

