

魔法の medicine プロジェクト 活動報告書

報告者氏名：押塚 雄史 所属：千葉県立東金特別支援学校

記録日：2021年2月11日

キーワード：不登校、ネット依存、学習保証、自己分析、生活改善、メタ認知

【対象児の情報】

- ・学年 高等部2年生
- ・障害名 精神障がい ADHD 知的障がい
- ・障害と困難の内容

【実態】

- ・高等部より本校に入学。中学校はほぼ全欠の不登校。
- ・小学校3年生の途中から不登校になり、学習空白が長い。
- ・不登校により、社会経験が不足している。
- ・やるべきことや自身の課題を理解しているが、意識や行動を継続させることが難しい。
- ・登校できない原因として、昼夜逆転の生活が続き、朝起きられないことが挙げられる。
- ・セルフコントロールする力が弱く、衝動的な行動が見られる。
- ・相談支援事業所、家庭相談員など、多くの支援が入っており、学校とも連携、共通理解が図れている。
- ・週1日の登校を目標として設定。

【困り感・本人の願いについて】

- ・友達と関わるのが楽しみであり、学校に行きたいと思っている。
- ・長く昼夜逆転の生活をしてきたこともあり、どのように生活を改善したらいいか悩んでいる。
- ・頭では「生活改善が必要」と理解しているが、意識を継続することが難しい。
- ・「このままではいけない」という思いと「でも、自分にはできないだろう」という思いがある。

昨年度の実践で自己分析を行うことを通して、少しずつ自分自身の課題に気づき始めたAさんだが、問題の不明確さや、その問題に対処する方法を見つけられず、解決に向かうモチベーションが低いことが課題である。具体的に何がどう問題になっているかを明確にして、目指すべきゴールも具体的にすると考える。

【活動目的】

・当初のねらい

- ① 毎日の就寝時間、起床時間等を記録し、出欠席との因果関係を本人と一緒に考え振り返り、一年かけて生活リズムの変化を比べる。
- ② 睡眠データを可視化し、周りと比較することで、自分で自身の課題に気付けるようにする。
- ③ 本実践の中で、生徒自身が立てていくスモールステップの目標や問題解決の方法について、実施してみてもどのような効果があったか、どれくらい継続させられそうか、等を自己評価していくようにする。

- ・実施期間 令和2年4月～現在
- ・実施者 押塚 雄史
- ・実施者と対象児の関係 学級担任

【活動内容と対象児の変化】

・対象児の事前の状況

小学校からの不登校、ネット依存による昼夜逆転の生活により社会経験が不足している。前年度の実践により、いくらか改善がみられるようになったが、行動改善したことがどれくらい達成できたか、どのような成果があったか、をイメージできないことが原因でモチベーションに繋がらない。

一番の課題は、生活、睡眠リズムの改善が必要なことである。本人も自覚しているが、モデルとなる生活をイメージすることが難しく、またどのように改善していけばいいのか本人も悩んでいる。

学習面

- ・小学校4年生程度の読み書きができる、算数は小学校4年生程度。
- ・昨年度、palstepを利用し、小学3年生程度から始め、5年生程度まで終えた。

言語、コミュニケーション面

- ・日常会話ができ、教師や友達との会話を楽しむ。
- ・学校では、注意や指導を受けても素直に受け入れ、行動を修正することができるが、継続はしない。

行動面

- ・20分程度集中して活動し、数分休憩し、また再度20分活動する。
- ・納得すれば自分から行動できる。

その他

- ・今年度、登校支援ヘルパーを使い、週1日必ず登校するように決まった。

・活動の具体的内容

- ① 毎日の就寝時間、起床時間等を記録する 5月～



- ・「SleepCycle」を使用。寝る前にアプリを起動し、睡眠中のデータを記録。
- ・睡眠データを可視化し、睡眠サイクルを分析する。

「SleepCycle」のデータの見方

○「快眠度」

・睡眠時間や深い眠り、浅い眠りなどの「眠りのステージ」によって算出される、睡眠の快適度

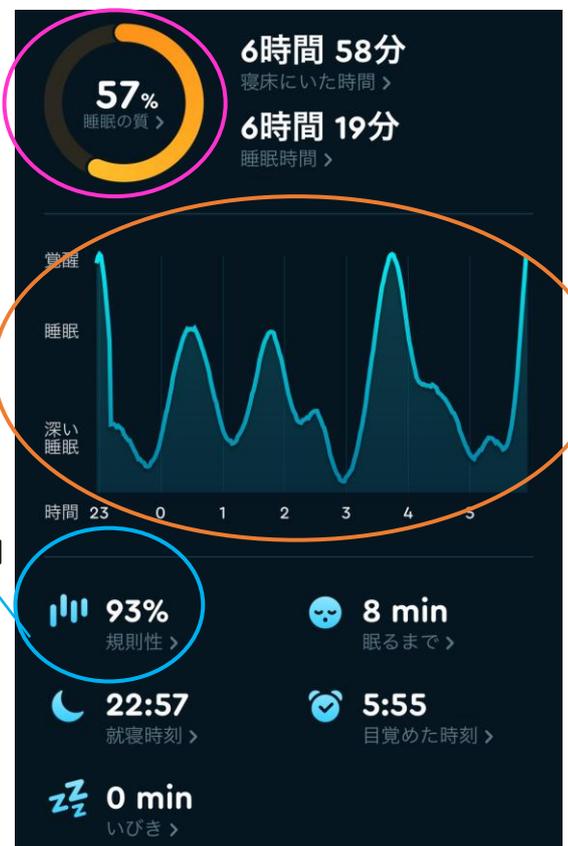
○眠りの深さを可視化したグラフ

○「規則性」

- ・その日の睡眠リズムと、普段の平均値とを比べた規則性

その他、就寝時間（アプリを起動した時間）や、眠るまでの時間（就寝時間からアプリが眠ったと測定した時間まで）や、目覚めた時間、いびきを聞いた時間等も測定できる。

また、天気アプリや、ヘルスケアアプリとの連動で、気圧や1日の歩数のデータも記録できる。

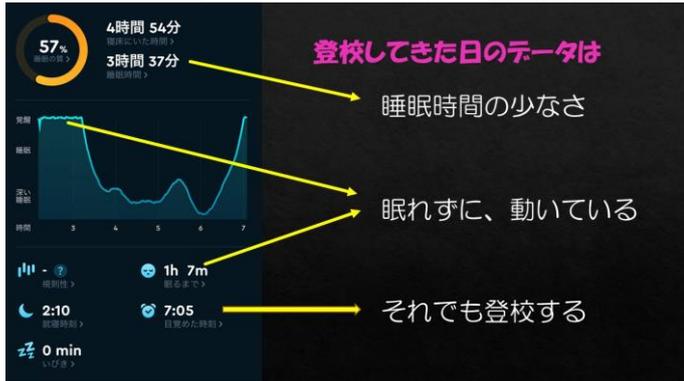


休校中の睡眠サイクル

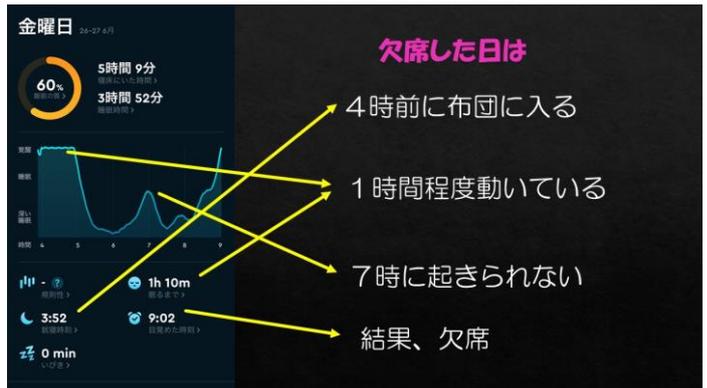


- ・休校中のデータを見ると、生活リズムの乱れが如実に表れており、休校中の「リアルな生活実態」をみることができた。
- ・登校時、欠席時のデータを見ると、実態と課題が明らかになり、本人も自覚しているように睡眠の改善が必要であることを再確認することができた。

登校時の睡眠サイクル



欠席時の睡眠サイクル



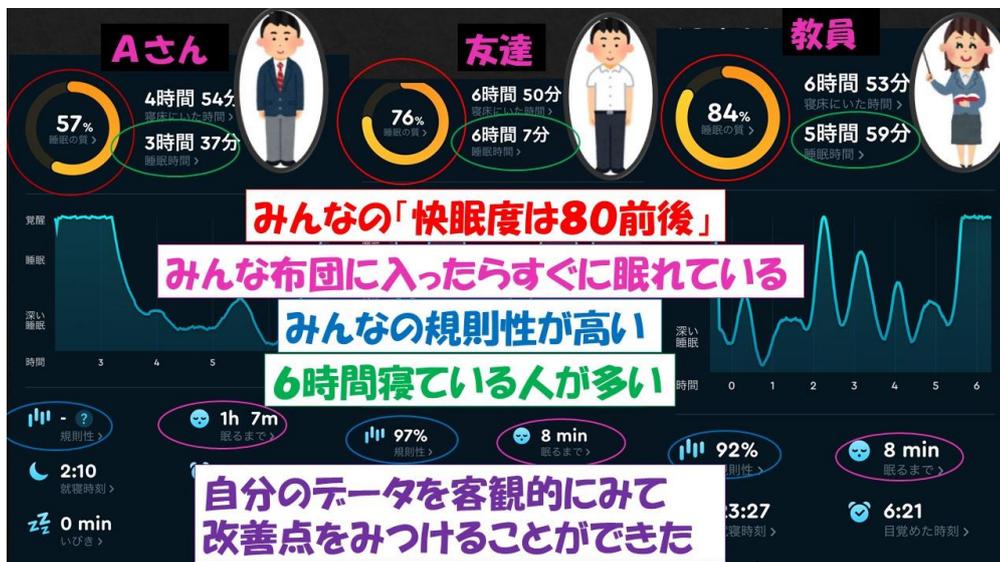
② 睡眠データを可視化し、周りと比較することで、自分で自身の課題に気付けるようにする。

「SleepCycle」での睡眠データの記録をクラスで取り組み、データの比較を行った。6月～

- ・休校中、クラス全体の課題として、生活リズムの乱れが挙げられたことから、自然と（必然だが）「みんなで生活リズムの改善をしよう」という雰囲気ができた。
- ・登校すると、友達同士でデータを見合う様子も見られるようになった。
- ・友達とデータを比較することで、Aさん自身が、自分の課題に気付くことができた。
- ・生活モデルを見つけられること、みんなで取り組むことで継続できるようにすることを狙って取り組んだ。



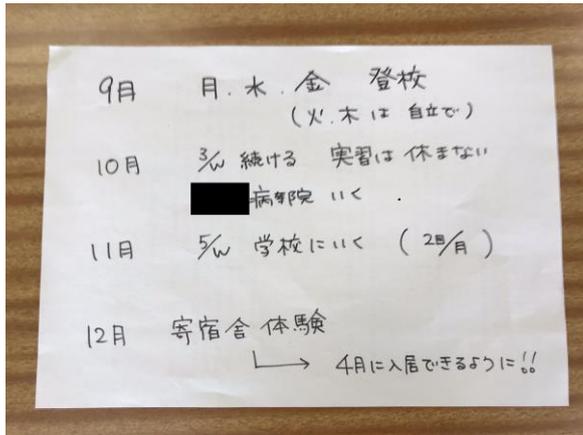
友達・教員・本人のデータを比較



- ・自分の課題は「布団に入ってから寝るまでの時間と行動」「規則正しい睡眠リズム」「睡眠時間の短さ」であることを自分でみつけることができた。

- ③ 生徒自身が立てていく目標や問題解決の方法について、実施してみてどのような効果があったか、どれくらい継続させられそうか、等を自己評価していく 9月～
- ・自身で達成可能な目標を月ごとに設定し、自己評価をする。

Aさんの立てた2学期の目標



- ・9月の目標は週3日登校。
- ・週2回、支援を受けながら登校。
- ・10月には、初めての校外実習、11月には週5日登校を月2回できるようにする、という目標を設定。
- ・「来年度、寄宿舎に入って、生活を改善したい」という思いがでてきた。
- ・月末に、本人、保護者、相談支援、学校の4者で面談を行い、目標に対する達成度について振り返りを行う。

④ Aさんの睡眠データを見て、友達と改善点を探し、対策をみんなで考える

- ・友達の存在は、Aさんにとって大きいこともあり、Aさんの睡眠データを元にクラスの友達から改善点を挙げてもらったり、アドバイスをしてもらったりする時間を設定。

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。やってみよう」

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んだよ」

「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」

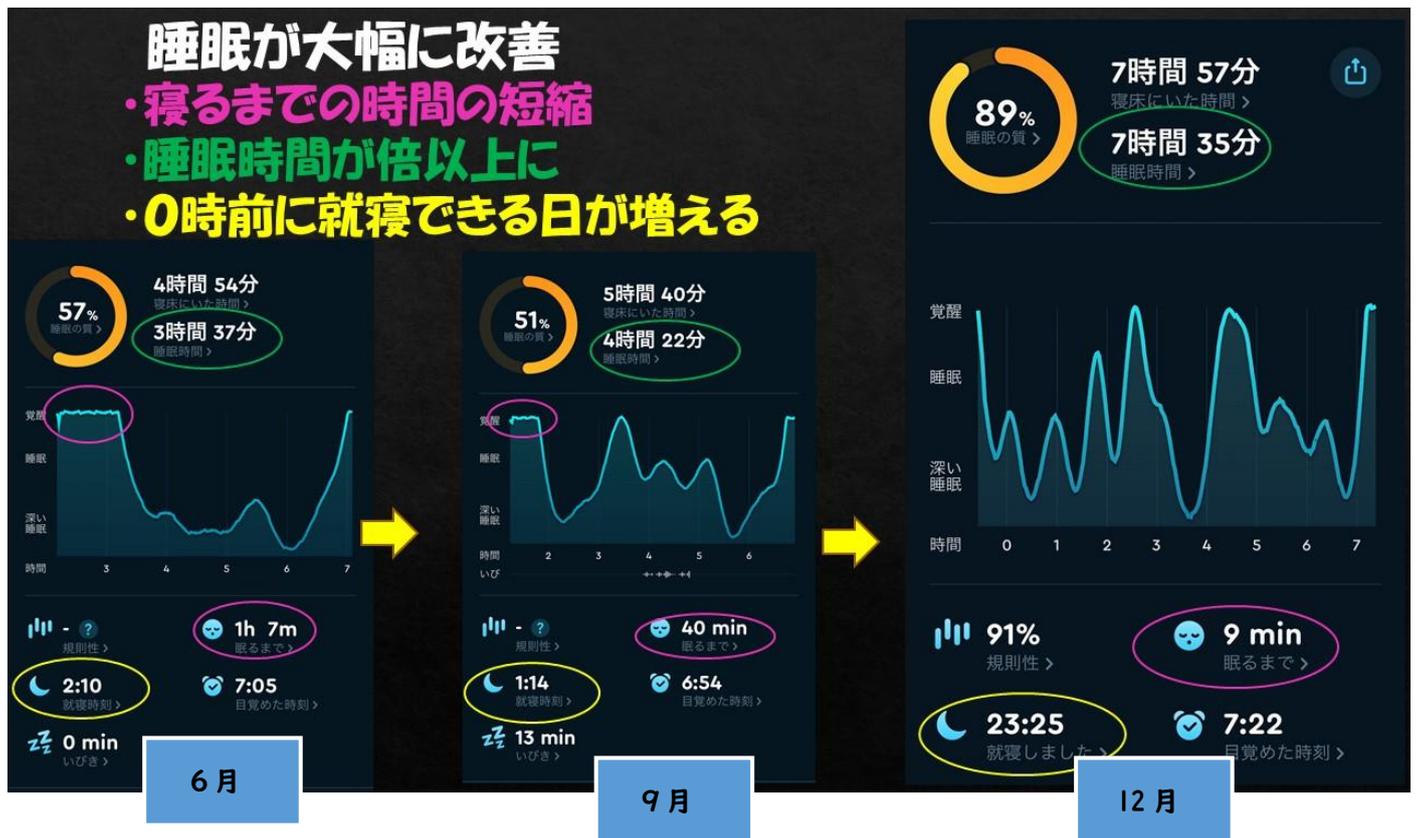
「朝起きてゲームをしたんだよ」

「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、ふとんに入ったらずく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」

・友達からのアドバイスを聞いて、実践する姿が見られるようになった。

・対象児の事後の変化



・周りとのデータを比較したことで、自分と周りとの違いに気付くことができた。

・元々「データを読み取る力」があり、漠然とした自身の「睡眠に課題がある」という部分を、具体的にどの部分が問題か、を明確にすることができた。

⇒「実習に行きたい」「来年寄宿舎に入りたい」という大きな目標ができたことで、日常生活の中で今自分にできること、やらなければいけないことを理解し始めた。

・「他者のアドバイスを聞いて⇒行動⇒その結果を報告する」というサイクルが出来上がり、試行錯誤しながら、自分にとって無理のない生活改善を行い始めた。

⇒友達や教師のアドバイスを受け入れることができるようになった。

【報告者の気づきとエビデンス】

・主観的気づき

- ①昼夜逆転の生活から抜け出せない状態にあったAさんであったが、友達や教師とのやり取りの中で「モデル」を見つけ、自分の今の生活を改めていこうという気持ちを育てることができたのではないか。
- ②身近な存在であり親しみも感じている「友達」と一緒に行ったことで、アドバイスを受け入れ、生活改善の為に努力を継続させることができたのではないか。
- ③スモールステップの目標を自分で設定し、評価や方法は自分に合っていたか等も自分で評価し、振り返りを行うことを繰り返してきたことで、「このやり方ならできる」という生活改善方法を見つけることができたのではないか。
- ④①～③を通して、メタ認知が育っていったのではないか。

・エビデンスとエピソード

①出席率の上昇

	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%

昨年度と比べ、登校できた日が大きく増えたことは、生活改善が進み「無理なく」登校できたこと、自分に合った生活スタイル・登校方法を確立できてきたことによるものではないかと考える。



※登校した日は○で囲ってある。オレンジの半円は「SleepCycle」が測定した快眠度。

②睡眠の規則性と快眠度

Aさん本人から「2学期になってから朝、身体が楽」という発言があった。「SleepCycle」のデータで確認してみると、規則正しい生活をしている方が「快眠度」が高く、快眠度と規則性が似たような形のデータを示していることもわかった。

この発見は、Aさんにとって「規則正しい生活を続けることは自分にとって良いことである」ということを考えるきっかけとなるものだった。

