



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

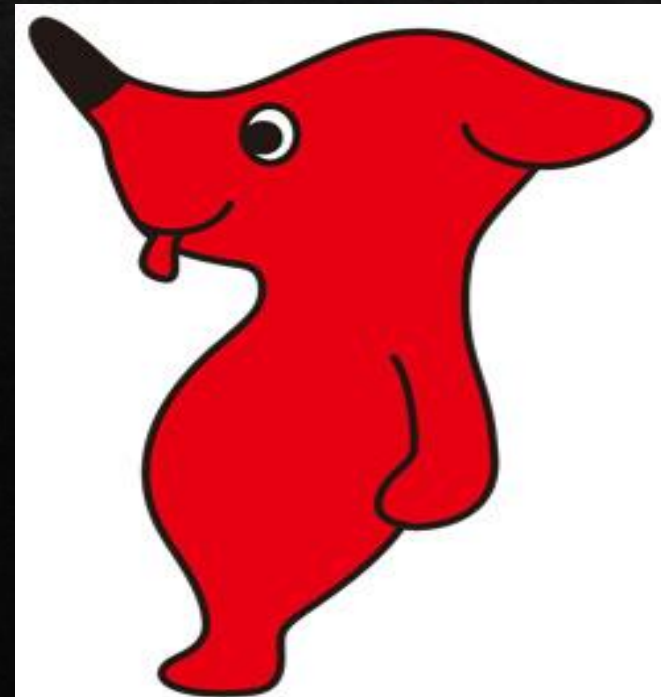


自立をめざして、かがやく瞳、ひかる汗

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

- 日常会話ができる
- 不登校による社会経験の不足
- 個人持ちタブレット有り

入学して・・・

- ・入学式にも参加
 - ・1週間休まず登校
 - ・明るく、話もよくする
 - ・友達ができ、学級ではリーダー的存在に
- ⇒学校での過ごし方、友達とのやりとり等
全く問題なく感じた
- ⇒本当に不登校だったのだろうか？



初めて「体調不良」で欠席をしたその翌日・・・

先生、僕は友達
に不登校だと思われ
たくないんです





Aさんについて③



- はじめの一週間はほとんど寝ずに登校していた。
- 昼夜逆転の生活から抜け出せない。
- ネット依存にあり、これまでの友人はネットで知り合った人である。
- 本校入学後、初めてできた友達と上手に関わっていきたいと思っている。

改めてAさんについて考えると

- ・ 友達の前では「理想の自分」でありたい。
- ・ 「理想の自分」でいたいのが、ネットゲームをして過ごすことは辞められない

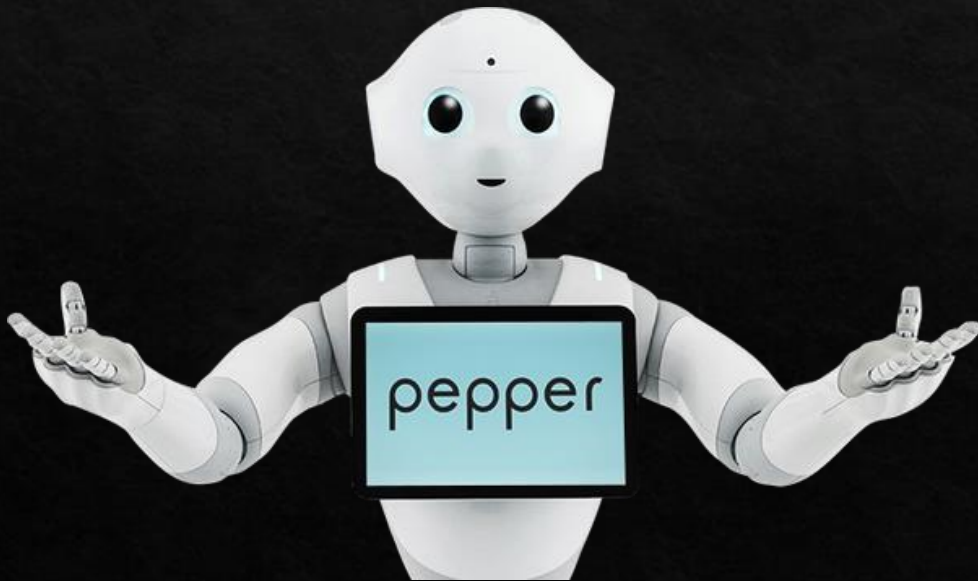
⇒セルフコントロールができない



改めてAさんについて考えると



Aさんが取り組んだこと



得意なことを伸ばしてみよう

- リテラシーは高い
- スマホはフリック入力
- ローマ字表があれば
ローマ字入力ができる
- プログラミングに関心
がある。



作文をアプリで書き直す



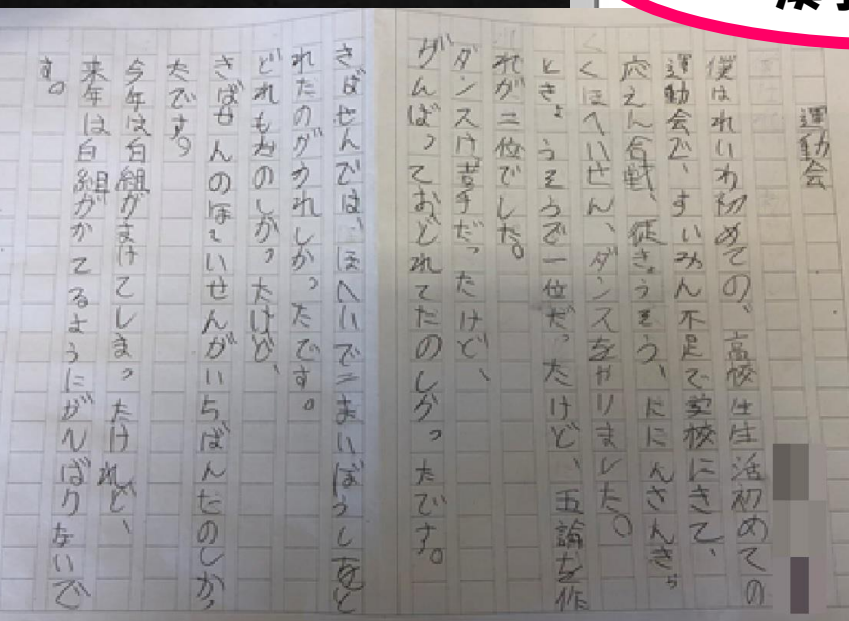
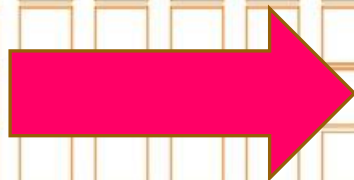
縦書きエディタ

「できた」「書けた」という自信を積み重ねる

正しく
書けるようになった

タブレット入力だと
漢字が増える

運動会
僕は令和で初めての、高校生活初めての運動会で、睡眠不足で学校に来て、応援合戦、徒競走、二人三脚、歩兵戦、ダンスをやりました。
徒競走で一位だったけど、五輪を作れが二位でした。
ダンスは苦手だったけど、頑張って踊れて楽しかったです。
騎馬戦では、歩兵で二枚帽子を取れたので嬉しかったです。
どれも楽しかったけど、騎馬戦の歩兵戦が一番楽しかったです。
今年は白組が負けてしまったけど、来年は白組が勝てるように頑張りたいです。



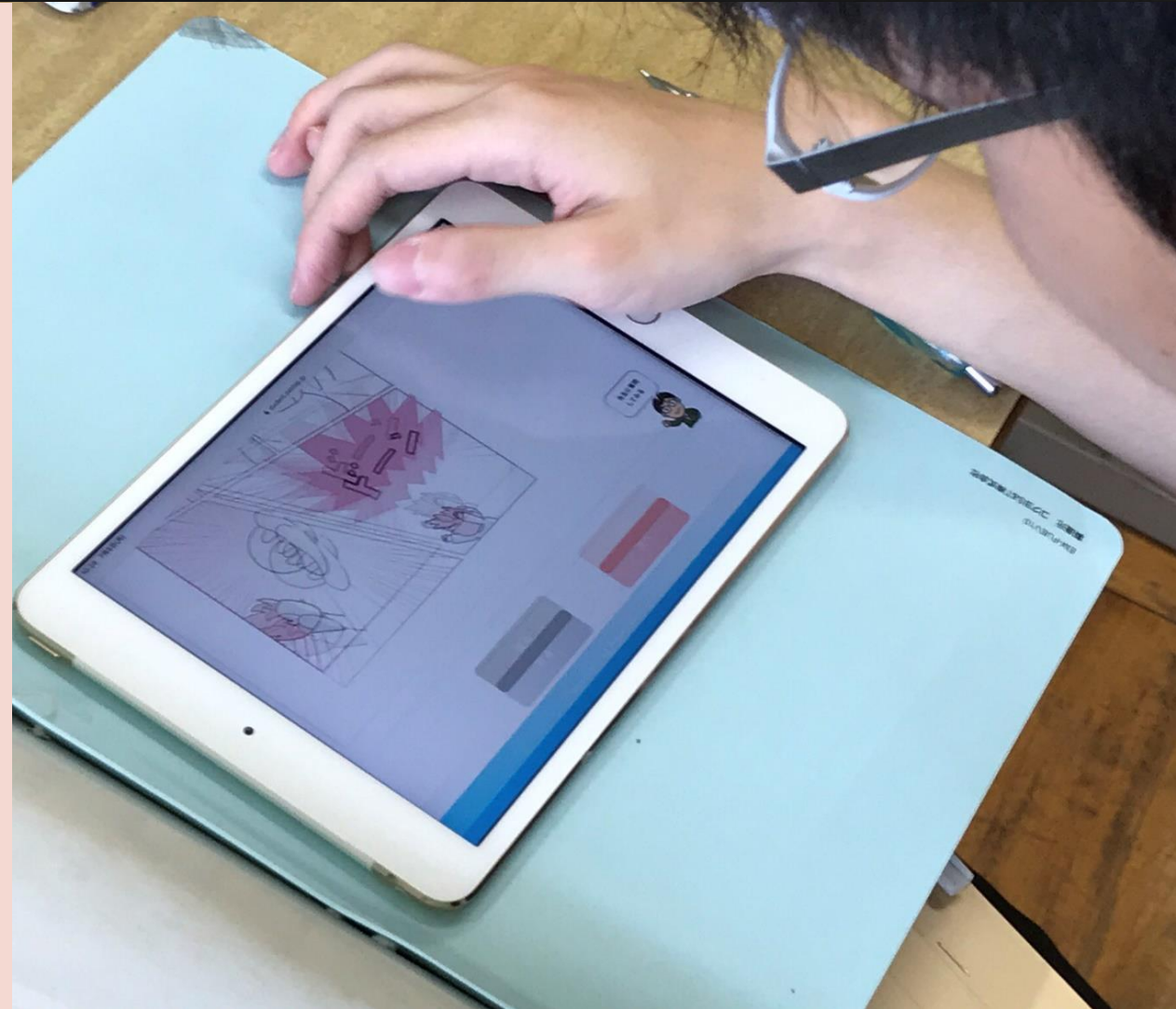
Aさんにとって初めて経験したタブレットでの学習

- これまでタブレット「ゲーム機器」「動画再生機」だった。
- タブレットを「学習に使える機器」と理解した。



「palstep」で勉強しよう

- 学習の進捗に合わせてWeb上で学習ができる。
- 復習機能もあり、戻って基礎から学習ができる。
- 学習ナビの充実。
- 遠隔でコミュニケーションが可能。



EchoSpotを使ってスケジュール管理

- ・ Aさんの家と、学校、担任の家に1台ずつ設置。

⇒いつでも連絡が取れるように。
スケジュール管理を自分で。
登校できないときでも、学校の
様子がわかるように。



クラスの友達とビデオ通話

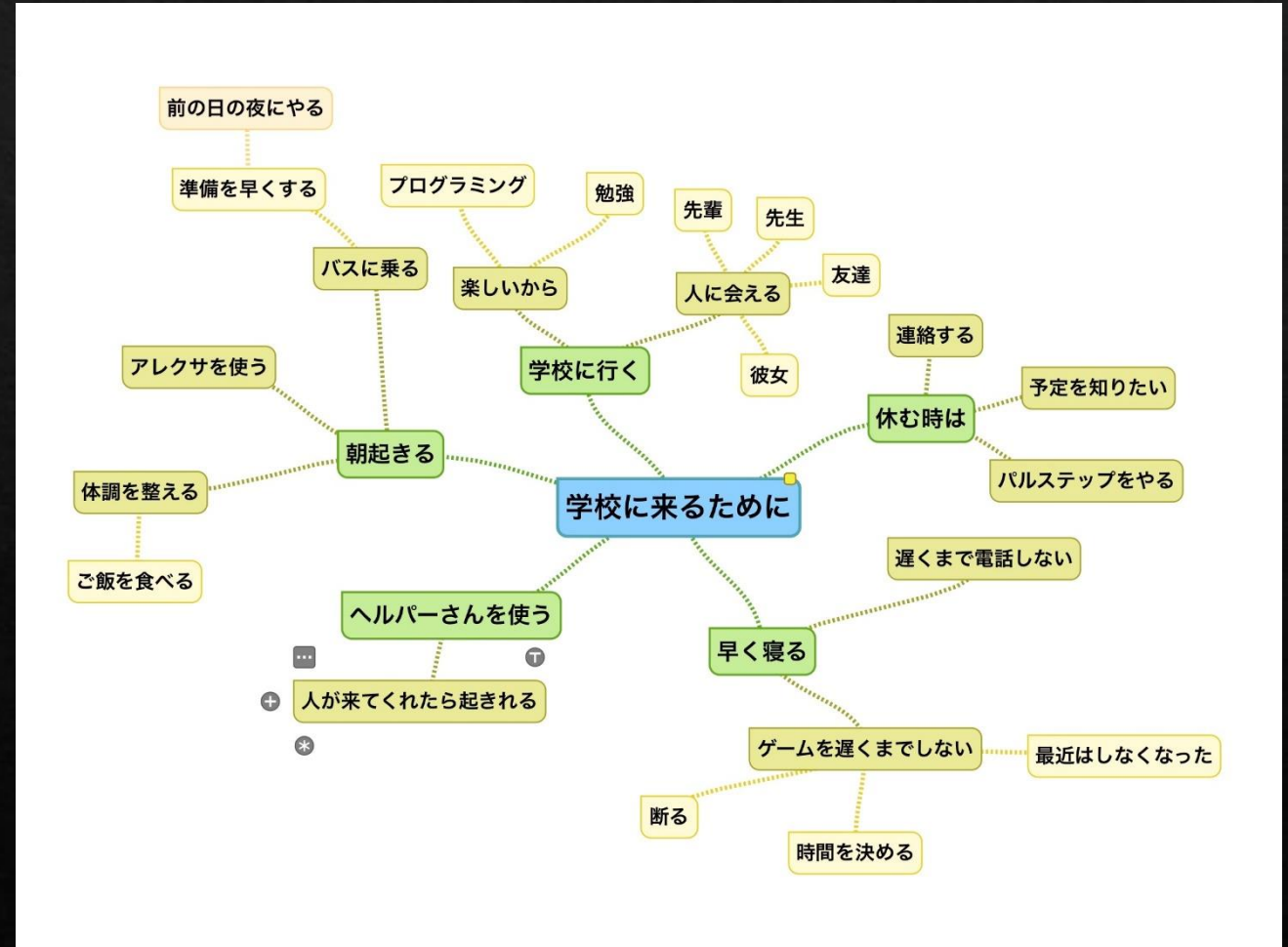
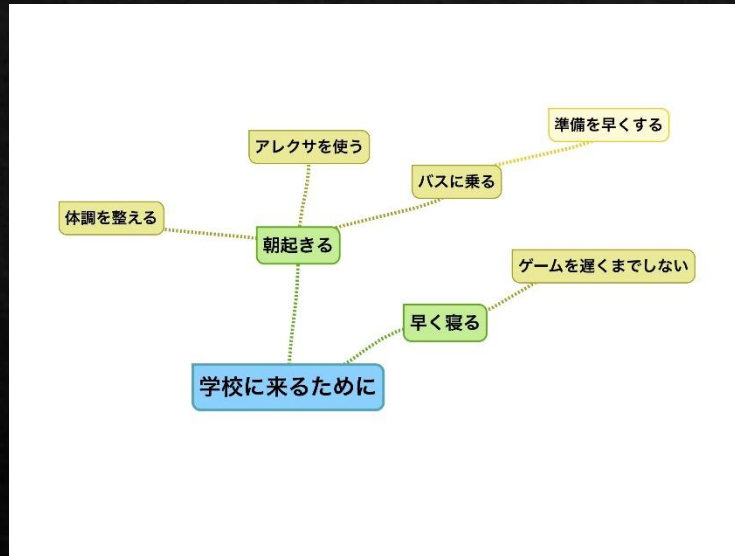
- ・クラスの友達から
学校の様子や、明日の予定、持ち物などを伝える。



友達とビデオ通話した次の日は登校できることが多い。

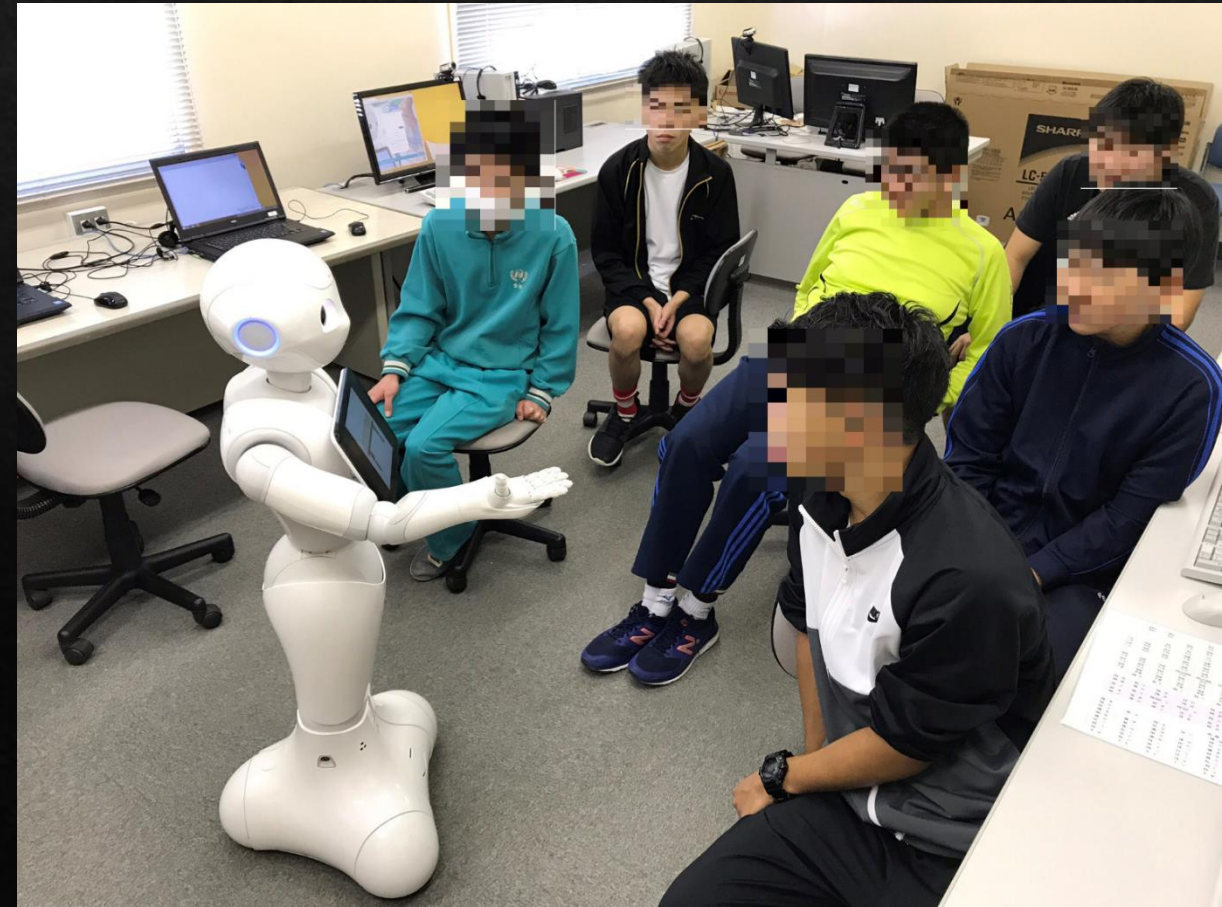
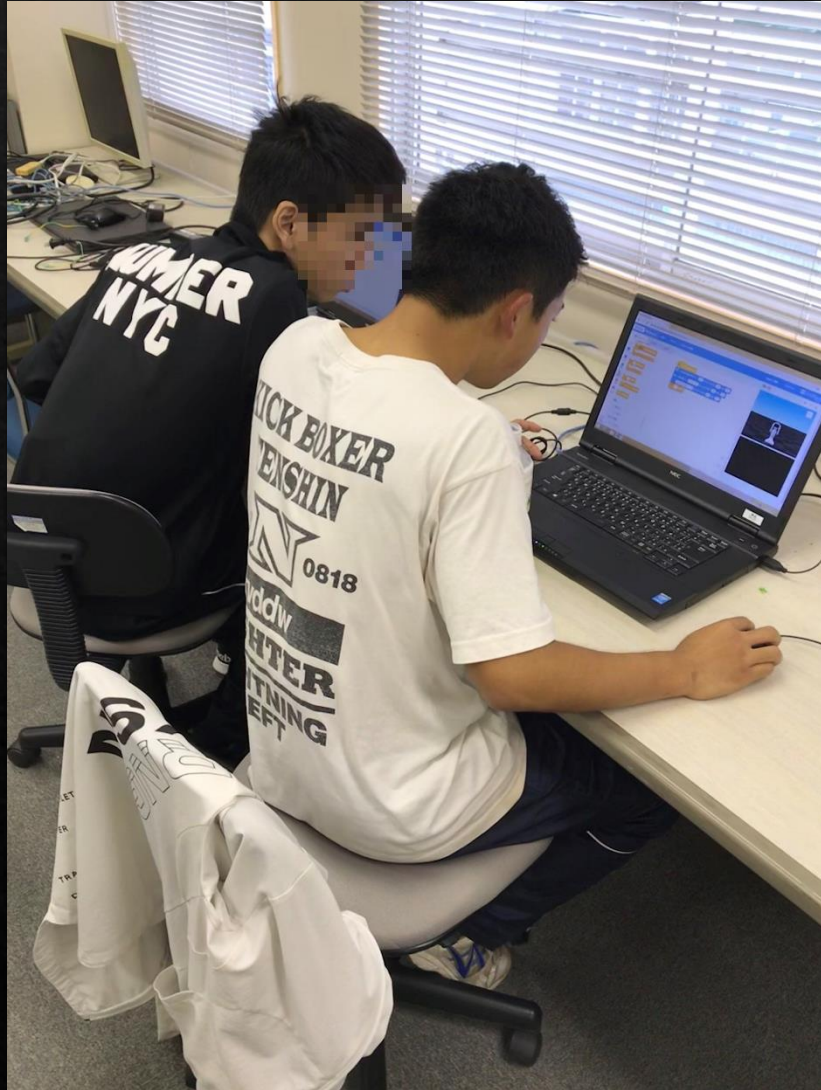


マインドマップで思考を整理する

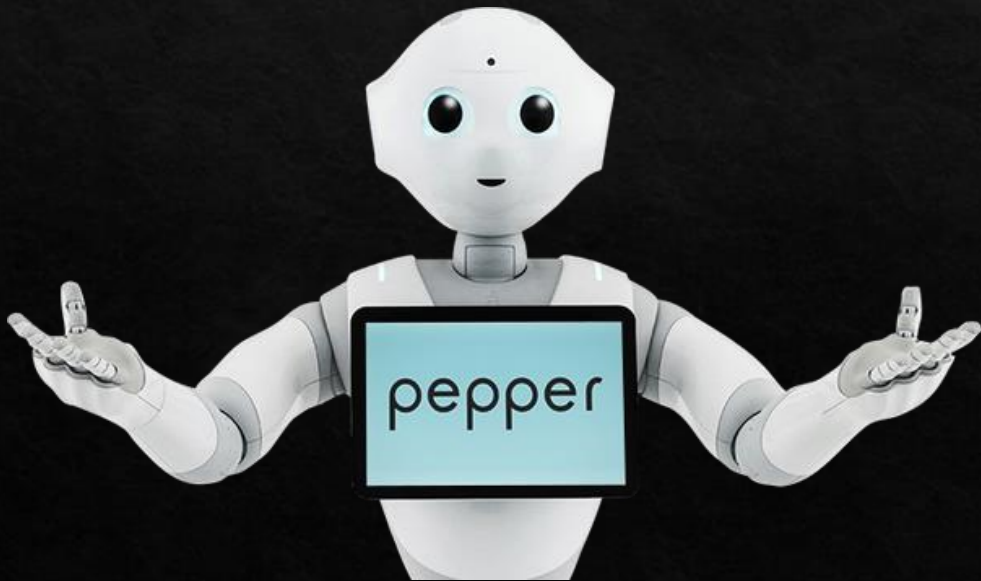


プログラミングチームを結成

友達や先輩との関わりが増えた



取り組みを通してわかった
Aさんの苦手なこと・得意なこと



「自分で」スケジュール管理 のはずが・・・

- ・寝る時間はやはり遅い
- ・目覚ましをセットした後も
起きている
- ・音楽を聴いてしまう

目覚ましをセットし、起き
る気持ちはある



今日 03:41 on

アレクサ

今日 03:41 on

ハッピー シンセサイザ 流して

今日 03:35 on

アレクサ

今日 03:35 on

ゲッコウガ 流して

今日 03:25 on

アレクサ

今日 03:25 on

月光花 流して

今日 03:19 on

アレクサ

今日 03:19 on

明日の六時にアラームセットして

今日 02:27 on

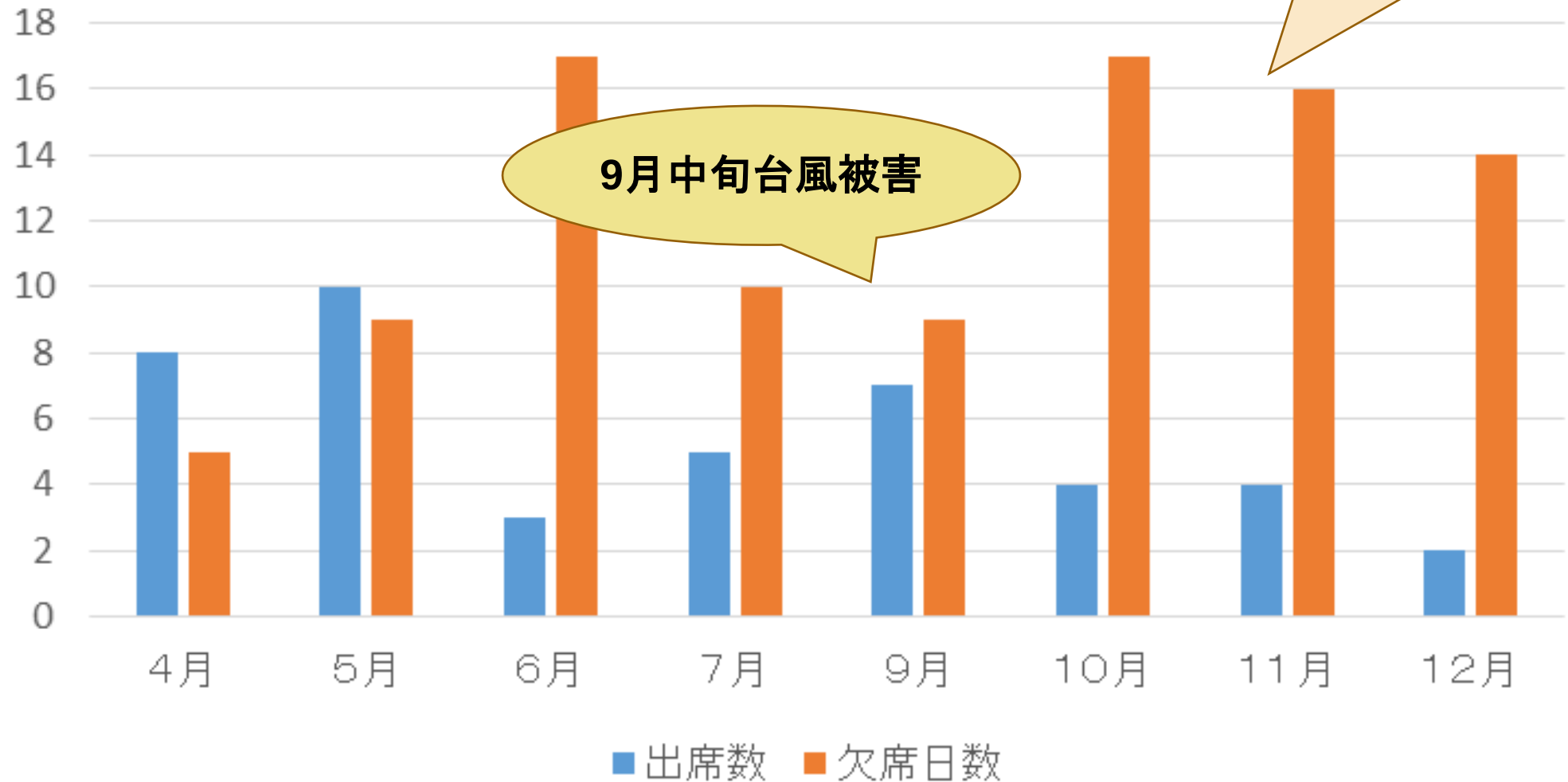
「台風被害」の結果・・・



- ・Wi-Fiが使えないことでトラブルが続く
- ・ネットから離れることは、「デジタルデトックス」にならず逆にストレスになった
- ・「ネット環境を取り上げることは得策ではない
- ・上手にICTを活用しながら、セルフコントロールができるように支援していく必要がある

その結果・・・

出席状況



Aさんを支援するにあたって重視したこと

◎登校時に、「学校でしかできない」経験を

- 自分の特技を伸ばす
 - 友達と一緒に活動する
 - 誰かの役に立つ経験
 - 欠席しても学校と繋がれるように
 - アレクサでの友達とのビデオ通話の継続
- ⇒「繋がっている」という気持ちを伝える

出席率は上がらなくても

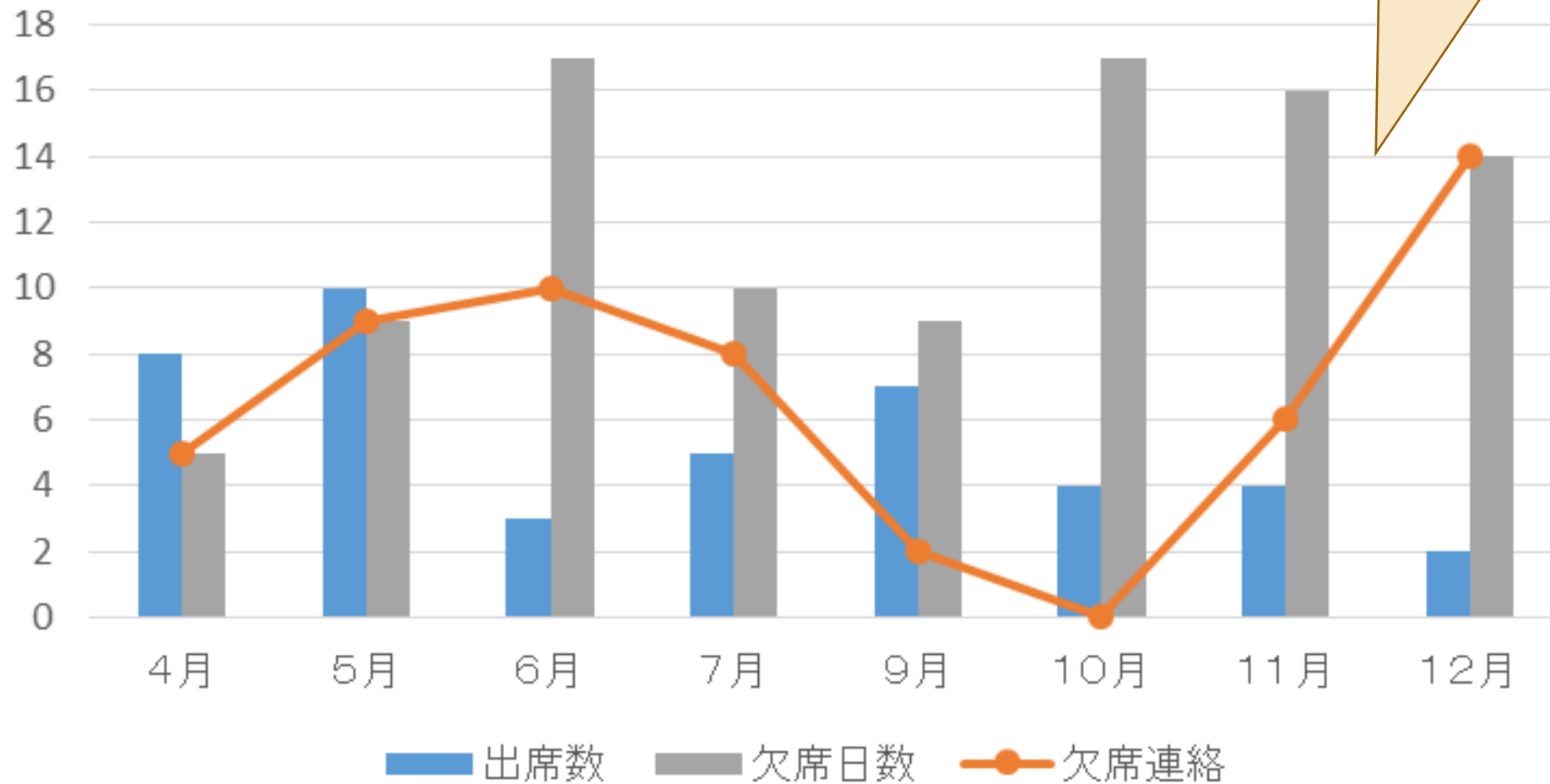


- ◆ 欠席時の「palstep」での継続した学習
- ◆ 友達とのビデオ通話でのやりとり
- ◆ 登校時、なるべく多くの人と関わり合えるような工夫
- ◆ 登校時、マインドマップを使っての自己分析やフィードバック

⇒ 「リアルな日常」をスモールステップで積み重ねた

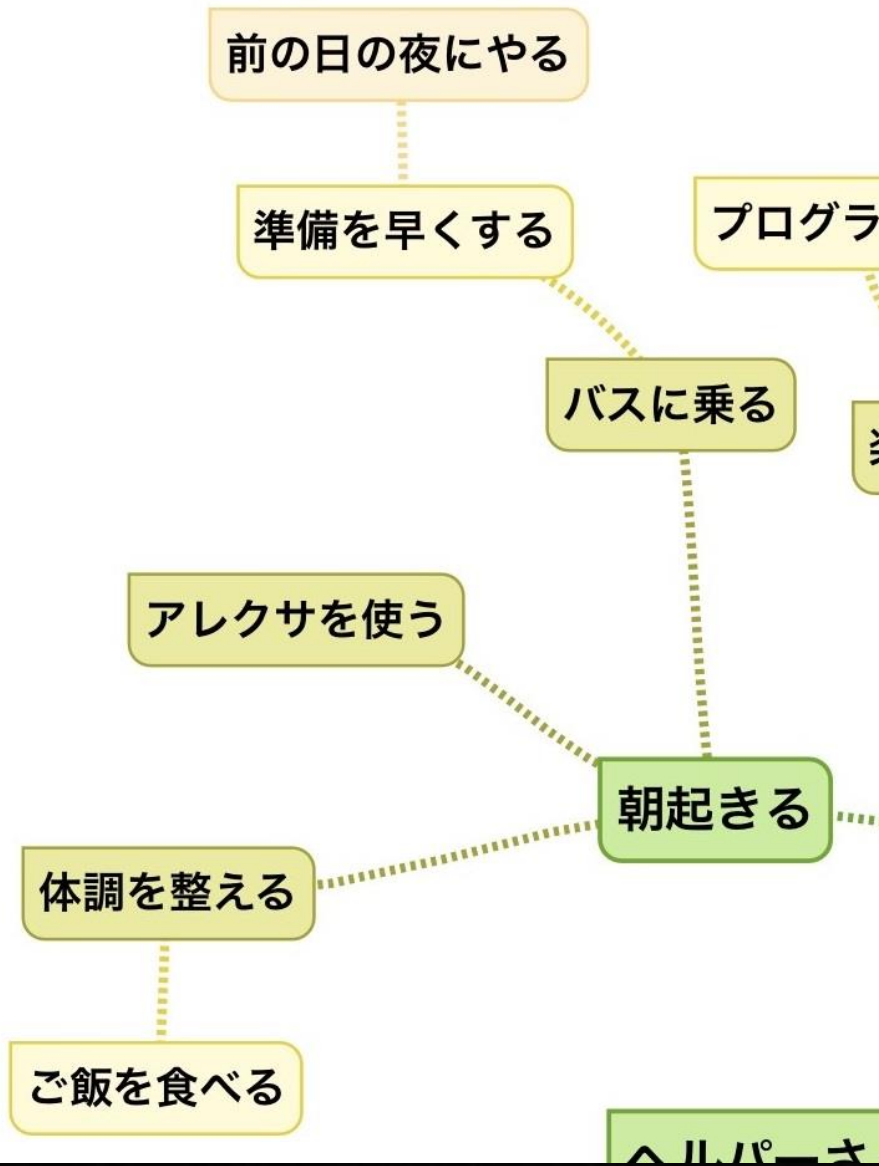
その結果

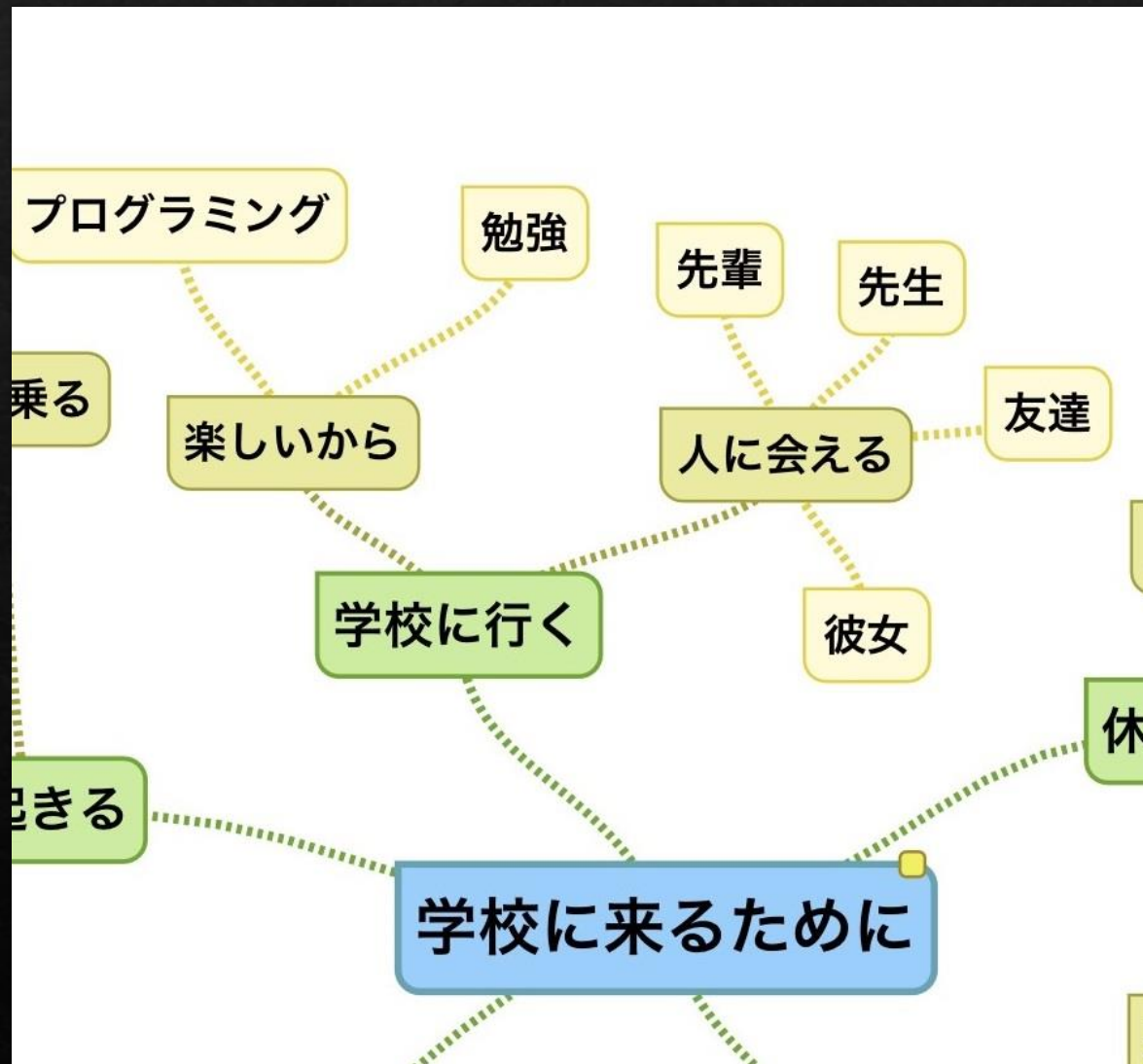
出席状況と欠席連絡



欠席連絡が
できるようになった

- 朝起きることに課題があることを自覚し始めた。
- Aさんなりの「朝困らないための工夫」について考え始めた。
- 「朝食」
について





- 学校に行く理由の大きな部分を占めるのは「人」であることがわかる。
- 「リアル」を楽しめるようになっていった。

欠席時も「自分から」palstepを進めていた！！

	出席数	欠席数	Palstepログイン回数
7月	5	10	22
8月	0	0	14
9月	7	9	5
10月	4	17	3
11月	4	16	8
12月	2	14	11

得意なこと・苦手なこと

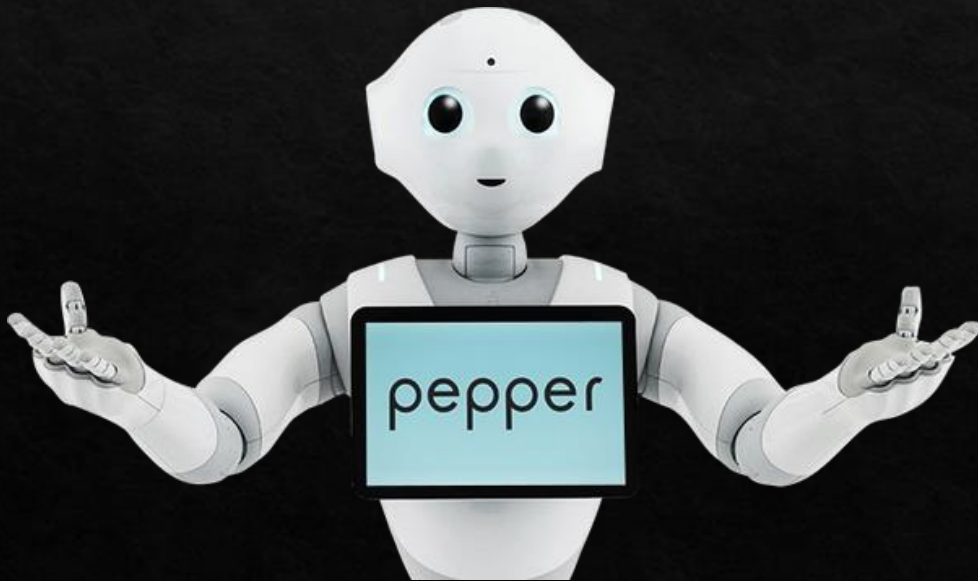


- データや視覚情報を理解する力がある
(納得すれば、行動を変えようとすることができる)
- 「人とつながっていること」を楽しみに行動できる



- 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



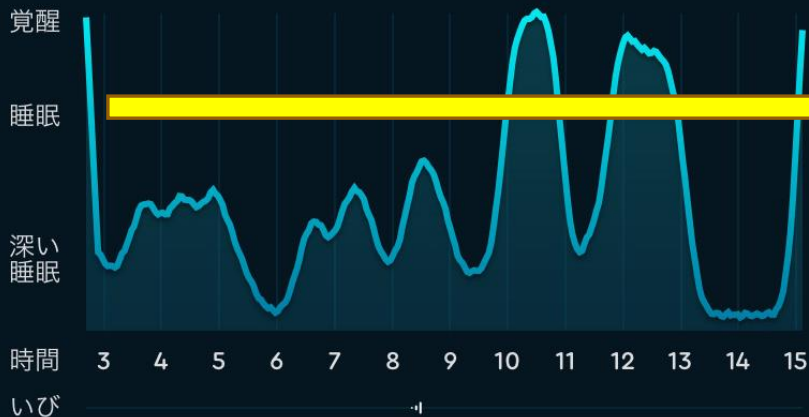


12時間 25分

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

覚醒

睡眠

深い睡眠

時間

3

覚醒

睡眠

覚醒

5

6

規則性 >

2:10

就寝時刻 >

0 min

いびき >

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 >

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

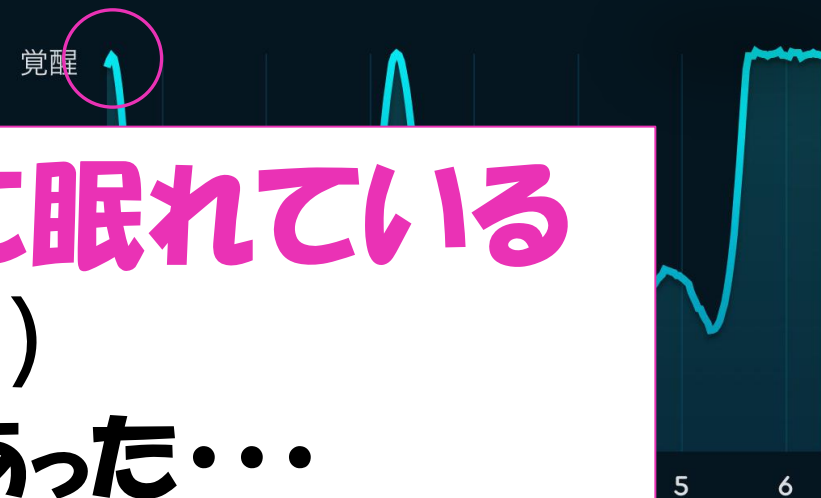
睡眠時間 >

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 >

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 >

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

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 >

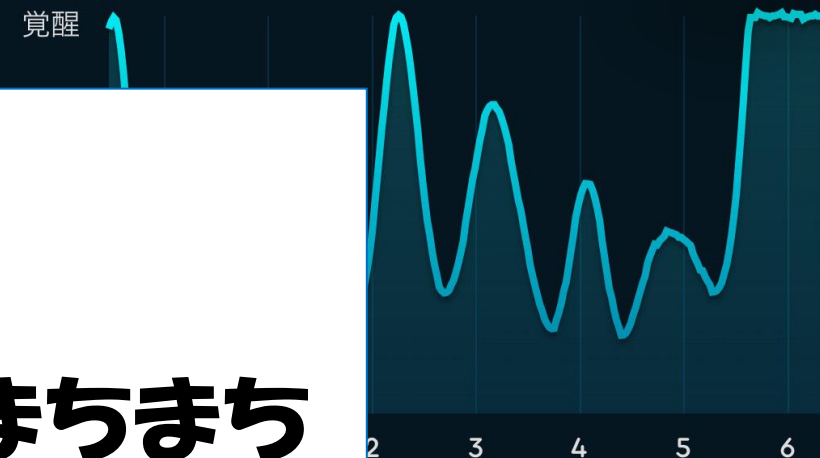
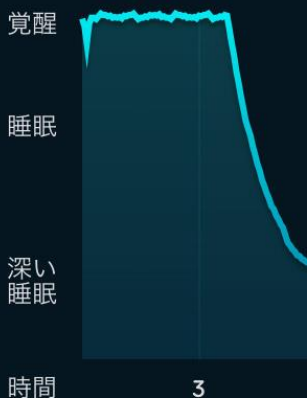
84%

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



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
いびき >

Aさん



57%

睡眠の質 >

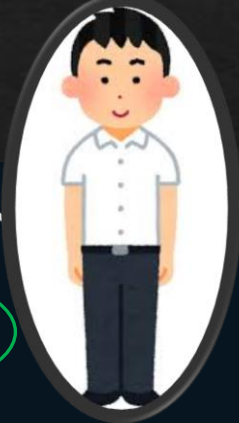
4時間 54分

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

いびき >

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 >



6:21

目覚めた時刻 >

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

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

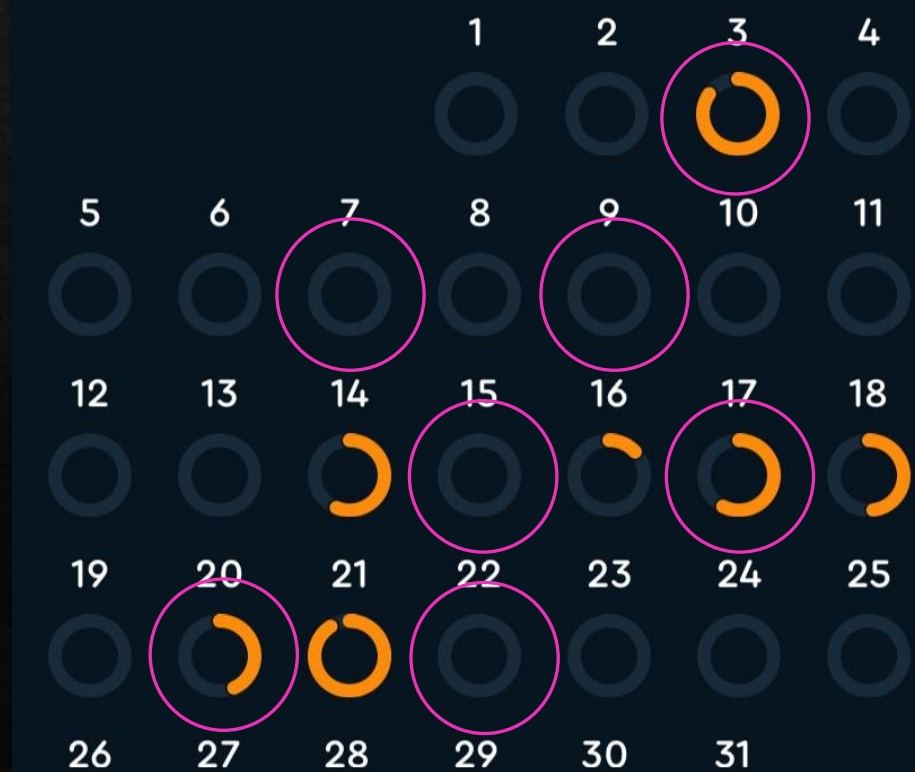
- 登校した日と重ね合わせると・・・
- 登校した日にデータが取れていない理由は「帰ったら疲れて寝てしまうから」

⇒生活のリズムと睡眠のリズムが整っていない

⇒快眠度と「登校」「朝の体調の良さ」などの傾向は掴めていないのが実際のところ



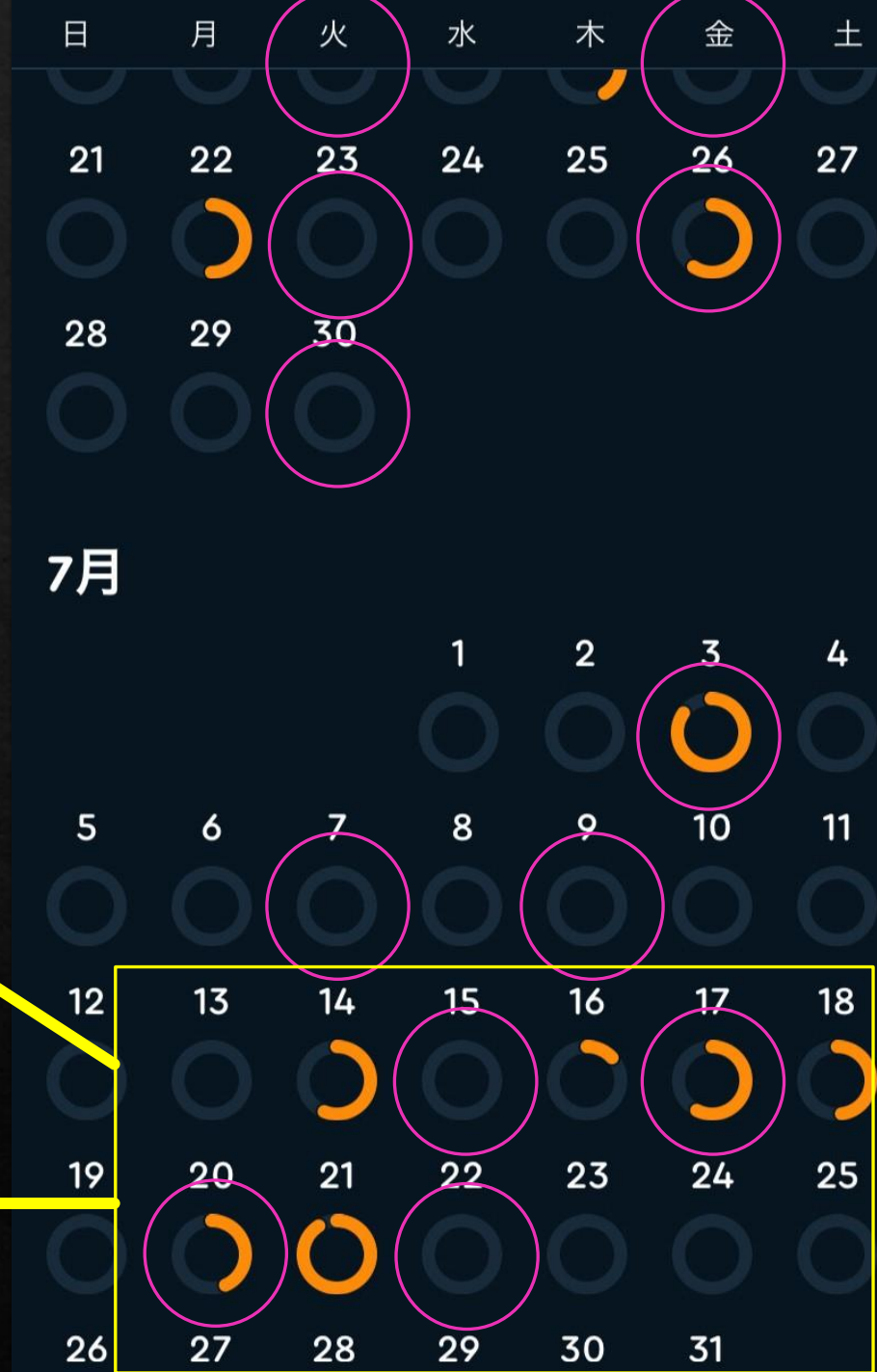
7月



まだ取れているデータは少ないが...

- 「週2日登校」を続けることができた。
- 7月後半からデータも取り続けられるようになった。

「快眠度」を上げることに
楽しみを感じるようになってきた





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 >

睡眠が少し改善



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

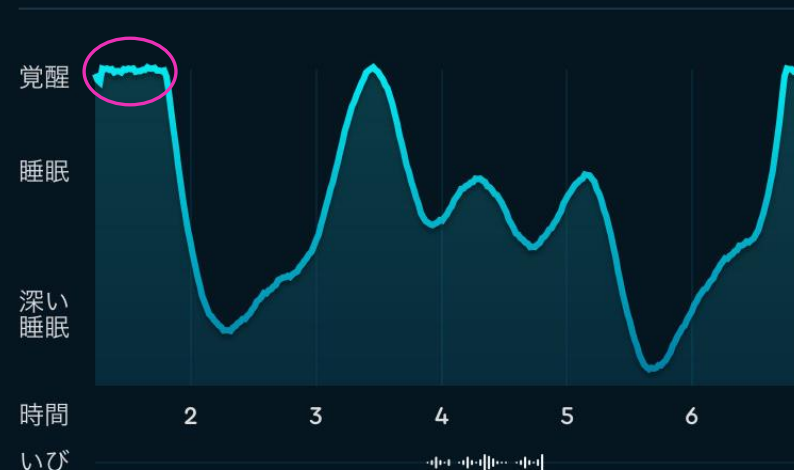


5時間 40分

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 >

今後の課題

- 「高校生の就寝時間・睡眠時間」の平均データ等と比較して、自分の生活がかけ離れていることを理解できるようにする。

⇒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

- 睡眠データの蓄積により、登校やpalstepでの取り組みなどの関連性を見つけ、「生活しやすくする為の睡眠」を自覚できるようにする。

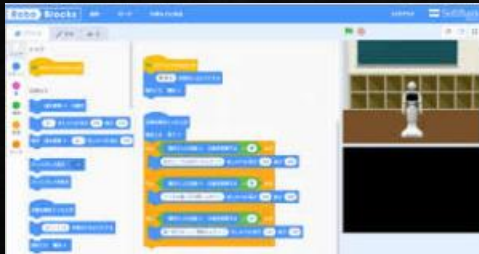


今後の課題

遠隔での支援



得意を生かす



周りも一緒に取り組む



学習保証



睡眠データを可視化しての分析と評価



ご清聴ありがとうございました

・目標は

「週3日登校」

「初めての校外実習への参加」