

魔法のプロジェクト2021 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：2022年2月28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3年生
- ・障害名 精神障がい ADHD 知的障がい

・障害と困難の内容

【困り感・本人の願いについて】

・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。高等部1年生から続けてきた魔法の実践や日々の指導から、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。周りにモデルとなる大人がおらず、生活全般及び将来の自身の姿を想像できない。

・「学校に行きたい」とう気持ちは、入学時から変わらずもっているが、自宅にいると甘えが出てしまうことを理解している。このままの生活では、将来自分が困ってしまうと考えている。

・生活リズムを整えようと自分で望んで寄宿舎に入るが、週末や卒業後の生活で活かしていけるか不安がある。

・卒業後、自分の生活に見通しがもてないという不安がある。

・将来はパソコン関係のことをやりたいという願いはあるが、「趣味」でやりたいのか「仕事」としてやりたいのか自分でも判断ができない。

・少しずつ周りの大人を信用できるようになってきている。様々なジャンルの人、将来「この人なら助けてくれる」「今後も相談したい」と思える人と繋がりたい。

【活動目的】

①週末のスケジュール管理や生活リズムの調整を自分で行い、規則正しい生活を送れるようにする。

②家で過ごしている時の睡眠、生活リズム等を視覚化し、フィードバックして自己理解を深め、スモールステップの自己評価、他者評価を積み重ねる。

③遠隔で様々な人と繋げ（卒業生や他校の生徒、大人）卒業後の生活について知ったり、悩みを共有したりできるようにする。

・当初のねらい

① 週末の就寝時間、起床時間等を記録し、一緒に振り返り、一年かけて生活リズムの変化を比べる。

② 睡眠データやスマホを見ている時間等を可視化し、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 遠隔でやりとりでき、視野を広げることができる機会を設定する。

・実施期間 令和3年4月～現在

・実施者 押塚 雄史

・実施者と対象児の関係 元担任（内地留学により遠隔でのやりとり）

【活動内容と対象児の変化】

・対象児の事前の状況

対象児の事前の状況

- ・一番の課題は、生活、睡眠リズムの改善が必要なことであったが、モデルとなる生活を身近な友達や教員からみつけ、少しずつイメージできるようになってきた。
- ・今年度から本校寄宿舎での生活が始まり、平日の生活リズムは整うようになり、週初めに登校することさえできれば出席を続けることができている。しかし、週末は家に帰ることもあり、長期休暇などでリズムが崩れてしまうのではないかと、家ででの生活を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5年生程度の読み書きができ、算数は小学校5年生程度。
- ・palstepを利用し、小学3年生程度から始め、6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

- ・平日は寄宿舎で生活し、週末に家に帰る。

・活動の具体的内容

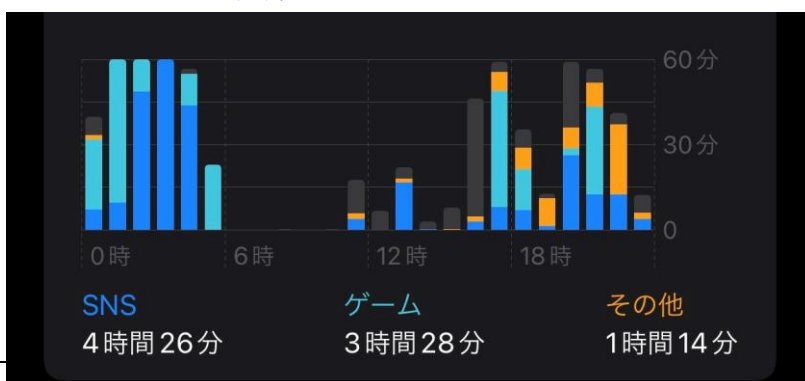
①週末のスケジュール管理や生活リズムの調整を自分で行い、規則正しい生活を送れるようにする。

- ・寄宿舎生活により、平日は22時就寝、6時半起床。
- ・課題になると考えられる休日の過ごし方、休み明けの通学（週初めに登校できないと、一週間休むことになることが危惧される）について、話し合いを行う。

②家で過ごしている時の睡眠、生活状況等を視覚化し、フィードバックして自己理解を深め、スモールステップの自己評価、他者評価を積み重ねる。

- ・昨年度から行っている「Sleep Cycle」を活用しての睡眠の可視化。
- ・週末の「スクリーンタイム」からのフィードバック。
- ・週末の睡眠の傾向について、昨年度のデータと比較しての変化に自分で気付けるようにする。
- ・1ヶ月に1回程度、本人と面談し、評価とフィードバックを行う。

③遠隔で様々な人と繋げ（卒業生や他校の生徒、大人）卒業後の生活について知ったり、悩みを共有したりできるようにする。 担当とは月に1回程度行った。



- ・5月8日週末帰省時のスクリーンタイムの画像。この日は特にSNSとゲーム利用時間が長かった。GW明けが影響している。
- ・このデータを見ながらフィードバックしたことで反省し、その後は安定。月の平均も6時間を切るようになる。週末の就寝時間は朝になることが多く、平日の寄宿舎生活とは大きく変わってしまう。

- ・対象児の事後の変化
- ・寄宿舎生活により、平日の生活リズムとスマホやタブレットを利用する時間等に大きな変化があった。
(夜間寄宿舎で端末を使うことができないことは、本人も理解している)
- ・4月当初は、寄宿舎で夜眠ることができず部屋を出て舎内を歩くこともあったが、その都度指導員と面談を行い、寄宿舎を希望した理由や集団生活でのルールを確認してもらった。

◎平日・週末の平均ゲーム・SNS 利用時間

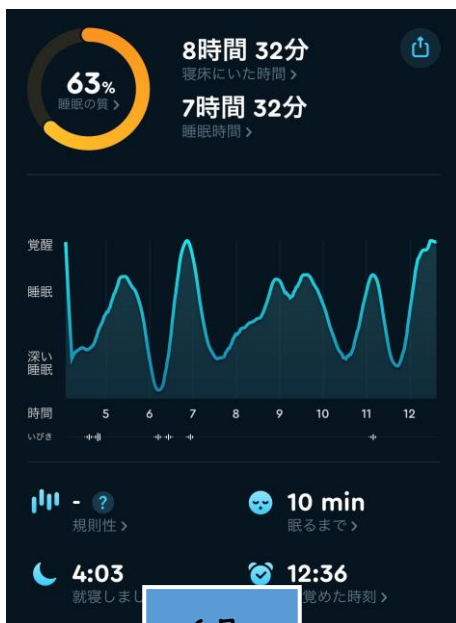
	5月	9月	1月
平日（月～木）平均	57分	1時間8分	1時間15分
週末（金～日）平均	5時間45分	5時間35分	5時間15分

- ・年間通して平均ゲーム、SNS 利用時間に大きな変化は見られなかった。
- ・高校生の平均ネット利用時間は4時間（内閣府「青少年のインターネット利用環境実態調査」2020）であり、大きく差があるとは考えにくい。趣味としてのゲーム、SNS 利用は生活に影響がなければ問題がないことを確認した。
- ・ゲーム依存については「週末はゲームをして過ごす時間は長いですが、前ほど執着しなくなった」「平日ゲームができないから、（ゲーム内のイベント等を）あまり一生懸命やらなくてもいいかな、と思えてきた」などの発言が見られ、離れる環境ができたことで少し距離がとれている様子が見られた。



◎週末の睡眠時間

- ・平日寄宿舎では21時消灯22時までには就寝するという生活をしているが、週末家に帰ると就寝が朝方になる様子が、昨年度から行っている「Sleep Cycle」を活用しての睡眠の可視化で見られた。
- ・週末に睡眠リズムが崩れることにより、週明けに身体の不調を訴えることもあり、大きく乱れないように「週末は0時には寝る」と決め、行動しようとするが、なかなか改善することは難しかった。
- ・しかし、平日の寄宿舎での生活が根付いてくると「週末も夜になると眠くなる」といった発言も聞かれるようになり少しずつ改善が見られるようになった。



◎定期的な面談の実施

- ・遠隔や対面で、面談を行った。
- ・生活状況や進路について話し、日常生活の振り返りや次の目標設定などを月1回程度行った。
- ・4月当初は、平日のゲームの時間について等の近況について話をした。
- ・寄宿舎の運動サークルで時間を過ごせるようになったこと、スマホゲームをしなくても友達との会話やカードゲーム等を楽しむことができている等と自分で分析していた。
- ・夏休み以降、卒業後について考える機会が増えていった。
- ・夏休み中に進路について考えたようで、パソコン関係について学ぶことができる就労移行支援事業所で実習を行いたいとのこと。
- ・将来的には就職をしたいという思いは変わっていないが、今の自分には生活や働くこと、パソコンの技能を学ぶことについて支援を受けることが必要だと考えるようになった等、現状を考えて自分に合った選択をしようとしている様子が見て取れた。
- ・遠隔での面談では、他業種や他校の生徒と関わる時間を多く設定することはできなかったが、担当の生活状況について話をしたり、東京や大学の様子を見せたりすると関心を示した。

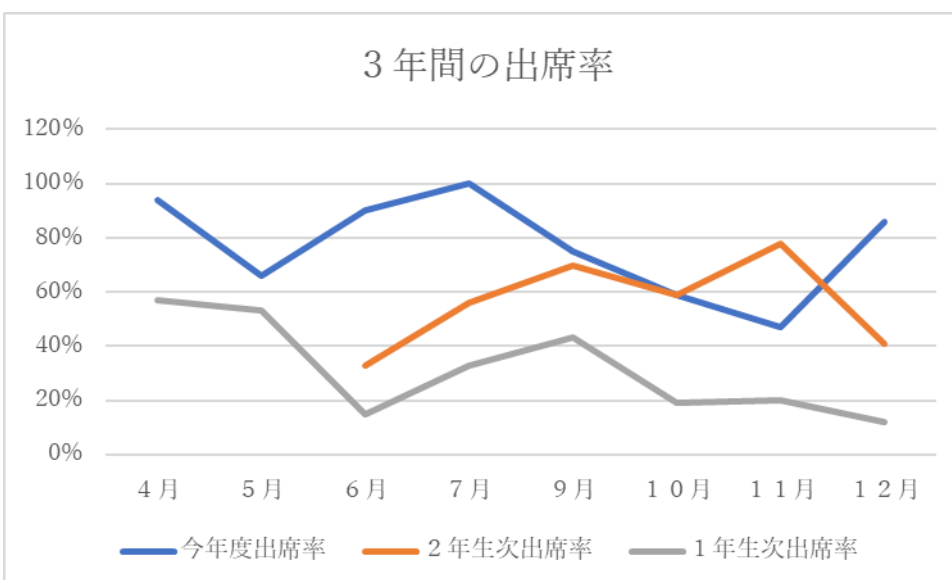
【報告者の気づきとエビデンス】

・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、寄宿舎生活の中で「日常」を見つけ、これまでや週末家での過ごし方の改善点を体感として気付くことができたのではないかと。
- ②依存状態にあった「ゲーム・SNS」との上手な付き合い方を見つけることができたのではないかと。
- 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、生活改善方法を見つけることができたのではないかと。

・エビデンスとエピソード

3年間の出席率の変化



今年度は、寄宿舎に入舎したこともあり、週明けに登校できれば一週間登校することができる為、全体の出席率は高くなっているが、4月の出席率95%、6月90%、7月は100%、苦手な冬の12月に85%と、本人の努力も感じることができる。週明けに休んでしまう「自分の弱さ」を自覚する発言も見られ、卒業後の生活も意識した

家での過ごし方について考えるようになった。中学校時代ほぼ全欠席だった生徒が、周りとの関係を築きながら、自分の強みと弱さに気付くことができるようになった3年間だったと感じる。

ゲームをするためにだけ使用してきたスマホやiPadを、自分の学習や生活を改善するツールとして活かせるようにもなった。今後も上手に付き合い、「武装」してより良い生活が送れることを期待している。

