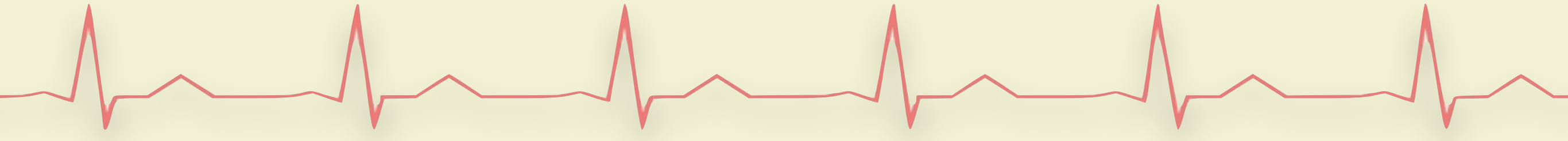



# 場を広げる・人とつながる

～病弱障がいの生徒との実践～




大分県立別府支援学校  
教諭 高野 嘉裕

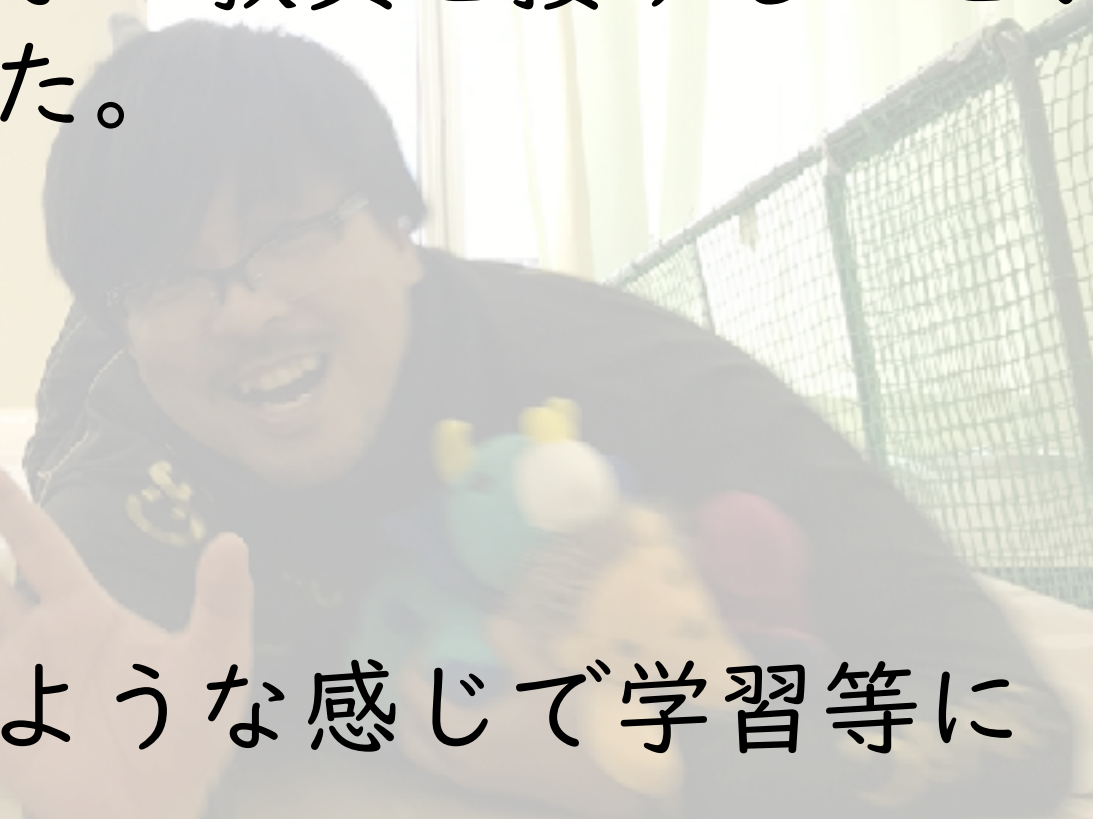
# 対象生徒との関わり



知らない教員や、関わりの少ない教員と接することが  
ストレスになると言われていた。



昨年度はサブティーチャーのような感じで学習等に  
参加していた。





# 対象生徒の実態



中学部3年生 女子

## 不安性障がい

不安や恐怖の感情が過剰に付きまとい、日常生活に支障をきたす。過度のストレスや疲れなどをきっかけに感情のバランスが崩れ、理由に不釣り合いな不安と恐怖が出つづけてしまう。





# 対象生徒の実態



中学部3年生 女子

不安性障がい

校内でも関わる人が限られている。

慣れない人との関わりがストレスになる

不安だったり緊張した時はぬいぐるみを介しての会話になる



# 対象生徒の実態



中学部3年生 女子

不安性障がい

## 自律神経失調症

疲れやすい,めまい,ふらつき

誘因としては・・・

精神的ストレス

身体的ストレス

(光・音・温度・気圧等)



鼻血・頭痛などの身体症状



# 対象生徒の実態



中学部3年生 女子

不安性障がい

自律神経失調症

登校は週に1回  
1～1時間半程度

学習や生活によるストレスが  
引き金となり、ベッド上から  
起き上がれない状態になる。



# 対象生徒の実態



中学部3年生 女子

不安性障がい

自律神経失調症

広汎性発達障がい

対人関係等の困難さ  
こだわり・興味の偏り



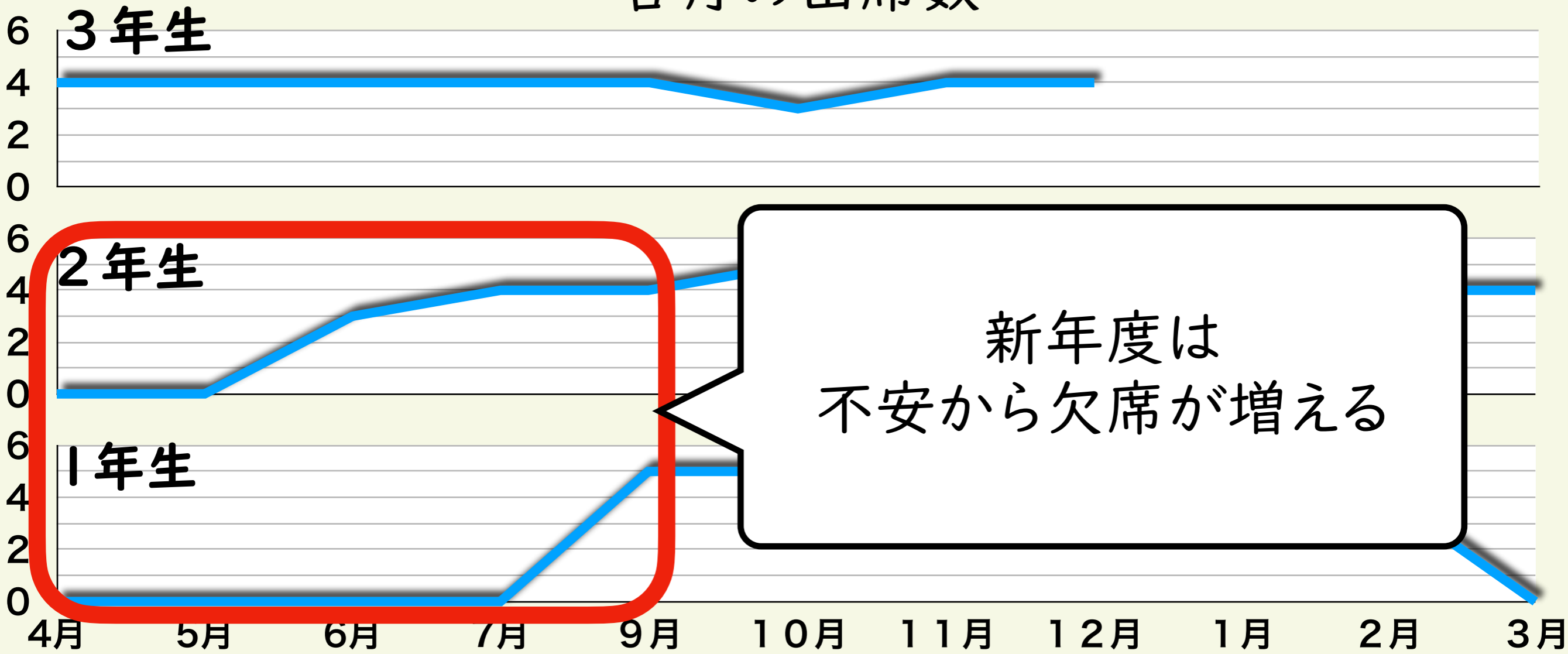


# 4月は安定を優先

毎年、新年度は担任の交代などが不安要素となり、大きく体調を崩す

学部が変わる中学部1年生の時は2ヶ月半欠席  
担任の交代がなかった2年生のスタートも一ヶ月欠席

## 各月の出席数



新年度は不安から欠席が増える





# 4月は安定を優先

毎年、新年度は担任の交代などが不安要素となり、大きく体調を崩す

学部が変わる中学部1年生の時は2ヶ月半欠席  
担任の交代がなかった2年生のスタートも一ヶ月欠席

変化に対する苦手さが見えたが・・・



今年度は4月の欠席もなく、毎週登校できた



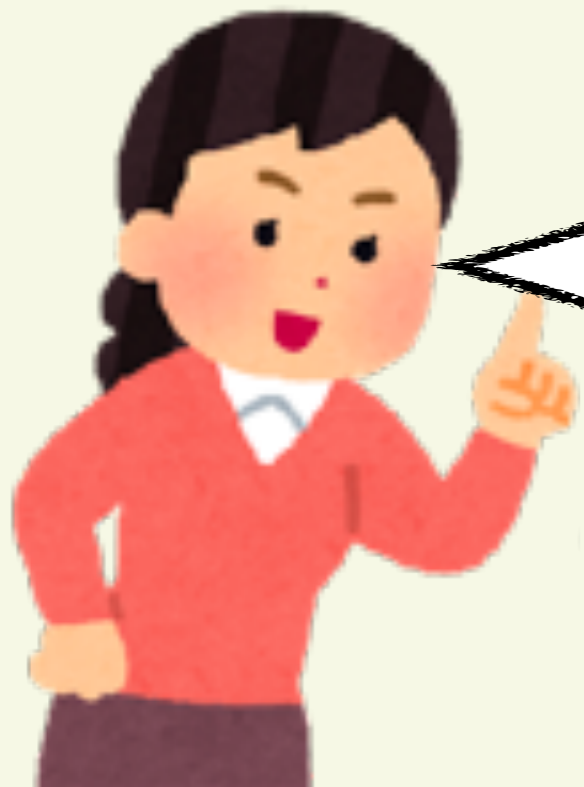
前年度の学習の流れを引き継ぎ、内容や学習場所に  
大きな変更を加えずに実施



# 保護者から

小学部から中学部2年生まで  
広汎性発達障がい。

5月に自閉スペクトラム症の診断



なんとなく  
そんな気はしてました。



# 不安障がいを中心とした学習環境

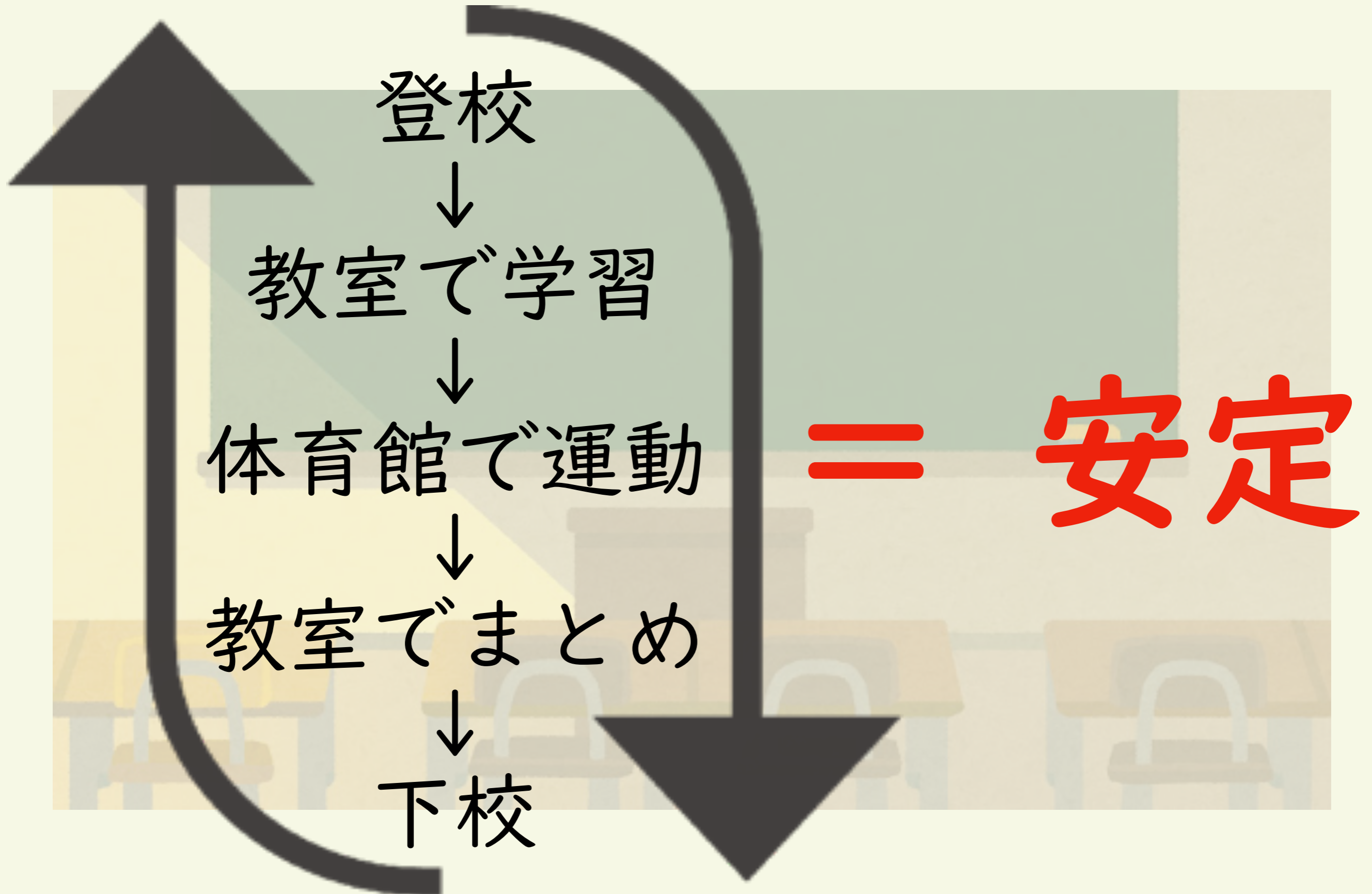
小学部の時から変わらず、同じ教室を使用



学校の隅の教室 静かな環境

放課後でも教員が訪れる可能性が低い  
音や人によるストレスが少ないため

不安やストレスを感じないように





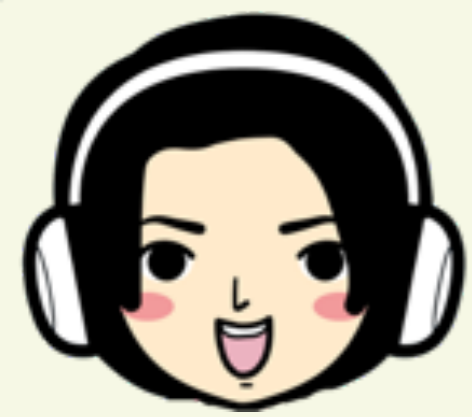
安定だけでいいのかな？



安定



安定は確かに大切で、継続的な登校につながる。しかし、もう中学3年生、高等部への進学や将来を考えると安定も大切だが、新しい活動に取り組み、その中から本人が何が不安で、どんな時が不安かということを知ることが、本人の生活の幅を広げるのではないかな？



基本的な支援として

わかりやすい教材・環境設定



スケジュール、手順表の提示  
視覚的な支援（画像・動画）



視覚的な支援は有効のようだが・・・

見ることができないなら支援としては難しい

原因としたら・・・

感覚の過敏さ

不安

音

光

何が出るかわからない

昨年度の失敗もあるし  
どうしたらいいんだろう??



# とある登校日の話

そんな時

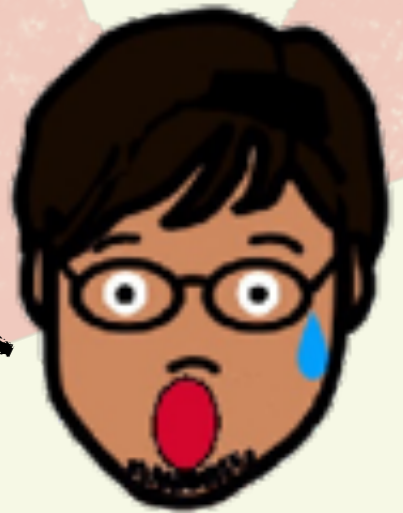
登校した彼女が嬉しそうに話してきました

Youtubeで  
ストプリのバーチャルライブ見たよ！

へえ～・・・どうやって見たの？

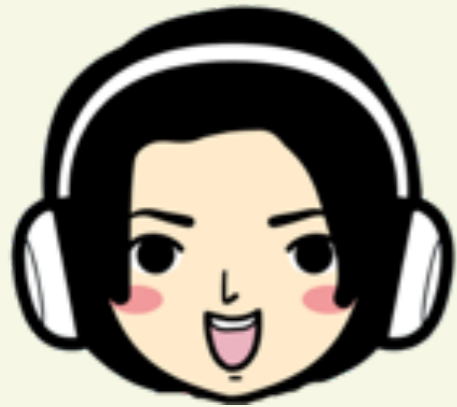
自分のタブレットで！  
イヤフォンして！

なるほど・・・  
ストプリなら見れるのか・・・





# とある休日の話・・・



アニメイト行ってきた！！

姉に聞いた話から、行ったことのないアニメイトにどうしても行って見たいと思ったらしい。

大好きなストプリのグッズを見たいという気持ち  
いろいろなことを知っている姉への憧れ

大事なものは本人の意欲が持てる必然性

# 支援についての見直し

原因と考えられることに対して

感覚の過敏さ

音

光

不安

何が出るかわからない

過敏さへの配慮をしつつ  
段階的に確認

見るものの予告



本人が見たくくなるような内容



保健室



昨年もできていない身体測定  
できないですかね？



クイズ

だい3もん！  
ほけんしつで見つけよう

事前クイズとして、保健室の様子などを  
目にする機会を設定







保健室の様子を撮影した短い動画に  
すとぷりキャラを隠して、それを探す





すとぷりを探しながらも、この風景を  
目にする機会として

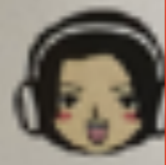




当日は隠れているキャラをモザイクにして  
確認に行ってみたいという意欲に

すること② ついでにしんちようはかってみよう!

- さとみくん 170センチメートル
- るうとくん 168センチメートル
- ころんくん 163センチメートル
- りいぬくん 149センチメートル
- ななもりくん 170センチメートル
- じえるくん 175センチメートル



161 センチメートル

すること③ ついでに体重はかってみよう!

- さとみくん 60キログラム
- るうとくん 50キログラム
- ころんくん 46キログラム
- りいぬくん 39キログラム
- ななもりくん 50キログラム
- じえるくん 65キログラム



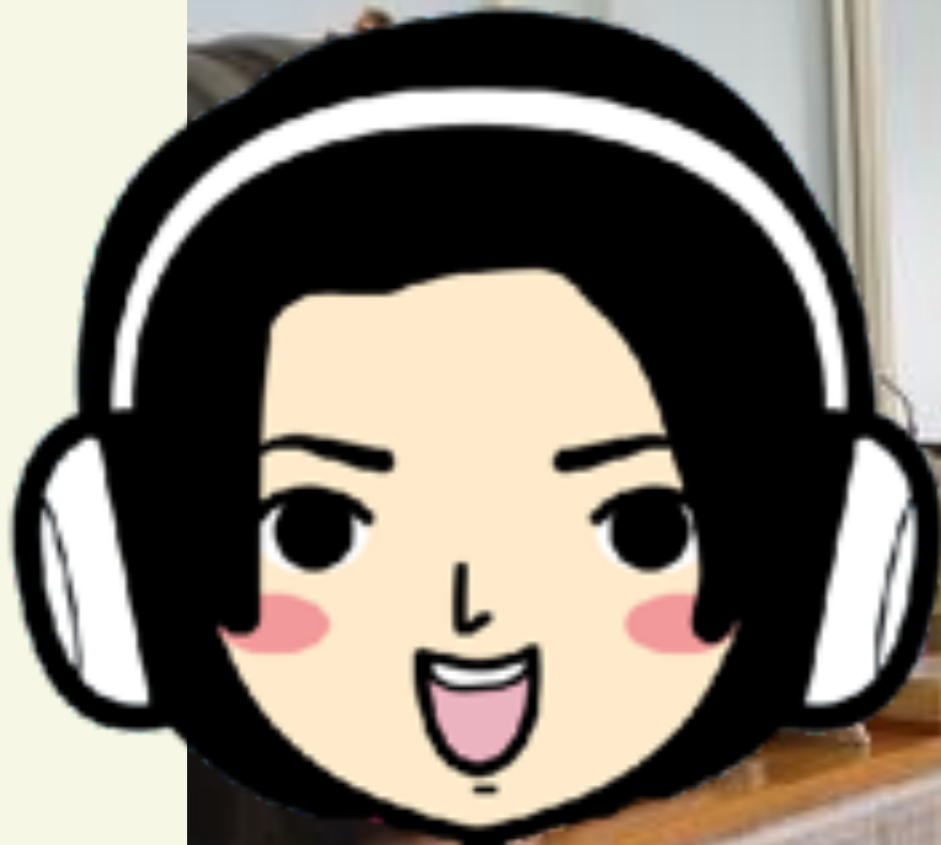
55 キログラム

当日は計測もできて  
結果を記入することも  
できた。



取り組みを重ねることで

数年ぶりに、保健室で身体測定ができた



関わる前は・・・

# 校内での情報共有の会議で

知らない人や慣れない人と接すると  
ストレスになります。  
校内で見かけても声はかけないでください。

体調優先





# 初めての先生と一緒に身体測定ができた



今年来た  
養護教諭

話せない時の  
指差しカード

# 1 学期にできたこと

野菜販売の準備（計量・袋詰め）

→場所の移動・初めての作業

野菜販売の経験（知っている教員に）

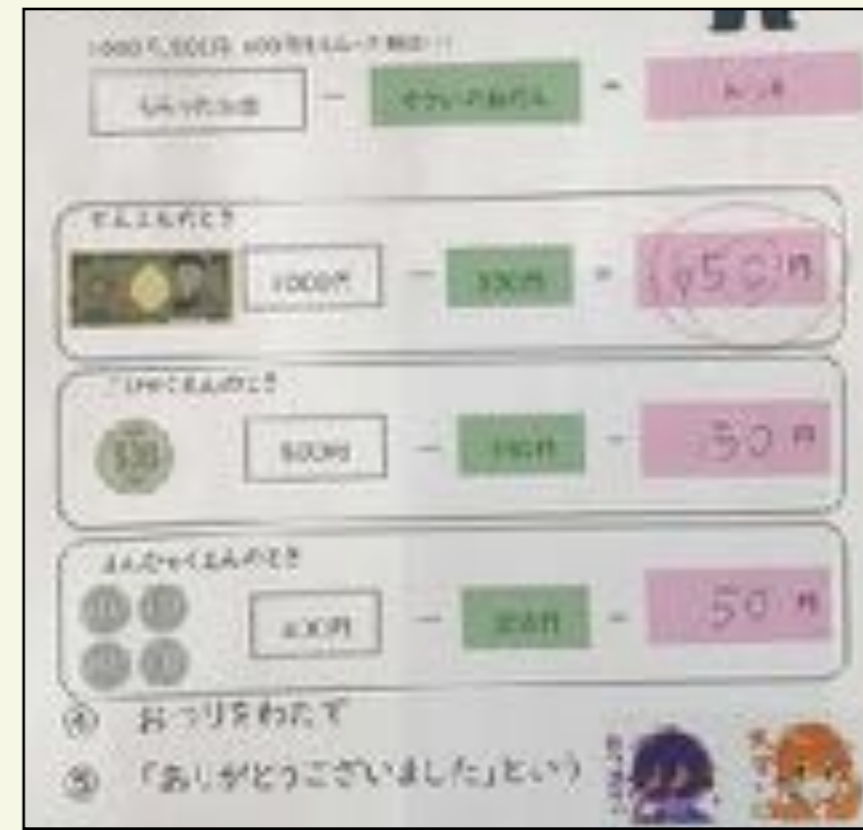
→場所の移動・初めての経験

七夕の短冊を飾り付ける（図書館に行っ）

→場所の移動・知らない人がいる空間

身体測定、視力・聴力検査

→場所の移動・初めて関わる人





対象生徒の実態として見えてきたこと

不安性  
障がい

自律神経  
失調症

自閉  
スペクトラム症



対象生徒の実態として見えてきたこと



自閉  
スペクトラム症

不安性  
障がい

自律神経  
失調症



対象生徒の実態として見えてきたこと

自閉スペクトラム症

感覚の過敏さ

見通しのもちにくさ

不安性障がい

過敏さによる経験  
見通しの持てない不安

自律神経失調症

ストレスで  
身体のバランスを崩す



場の広がりから人の広がりへ

## 場所

保健室

中学部教室

多目的ホール

図書室

教室



## 人

担任

前担任

少しずつ広がってきた、校内で活動できる場

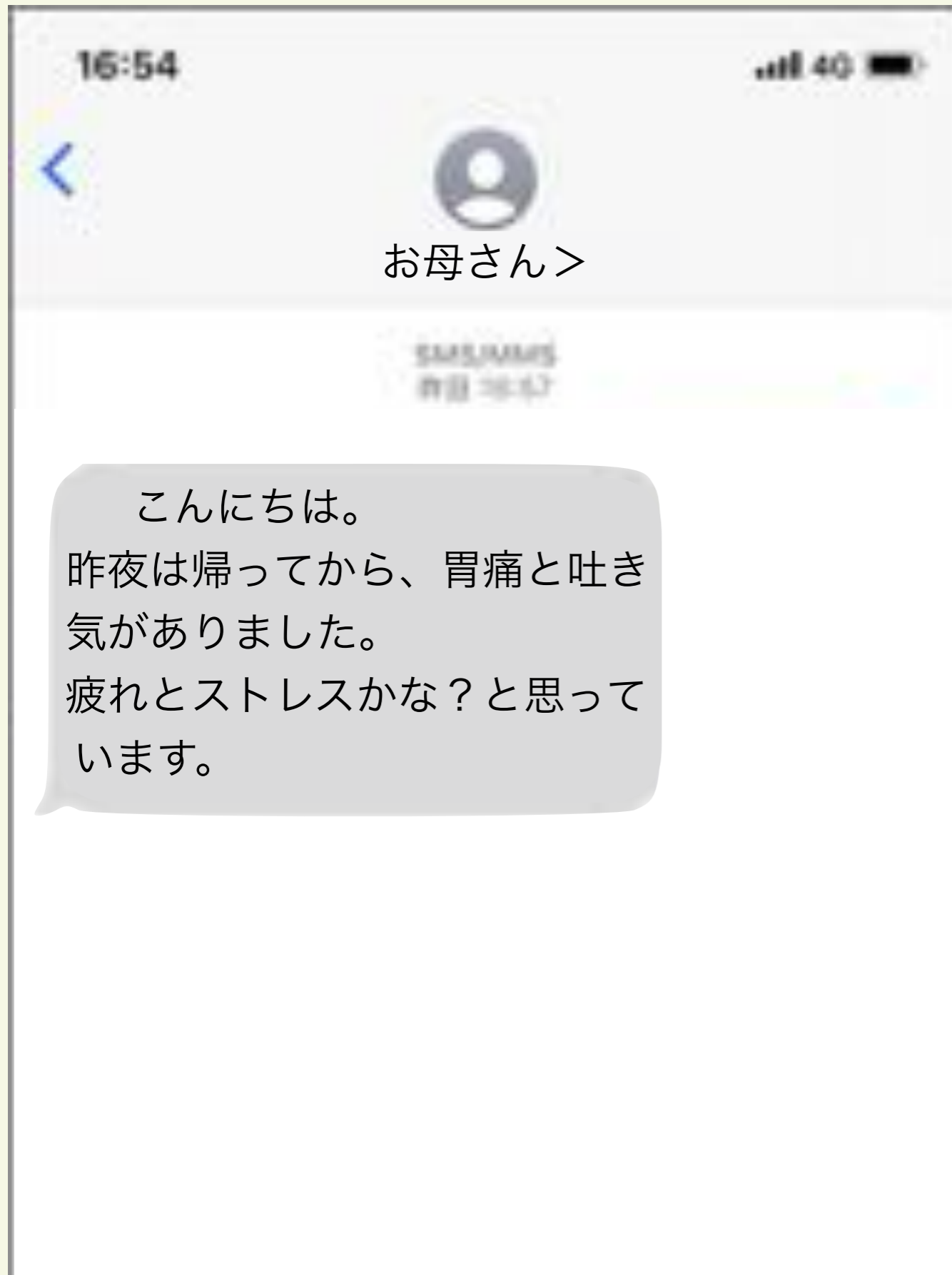


# 判断材料は本人の体調

本人のストレッサーやストレス度合いは不明のため  
毎회가手探りの状態



# 判断材料は本人の体調



ストレスや疲れは  
体調不良をまねく



# 見えにくい原因

不安

疲れ

ストレス

これまでの担任も様々な取り組みをしてきたが、その度に体調を崩すことがあった。

# 見えにくい原因

不安



ストレス

疲れ

継続的な登校を優先するとなると  
何よりも体調が安定することが大切



# 見えにくい原因

不安



ストレス

疲れ

どの程度の負荷が体調に影響を及ぼすか  
それが知りたい！！

目には見えないものを見るには？

ストレス

不安

精神障がい



気分

心

恐怖感



一つの指標として

心拍がヒントにならないか？



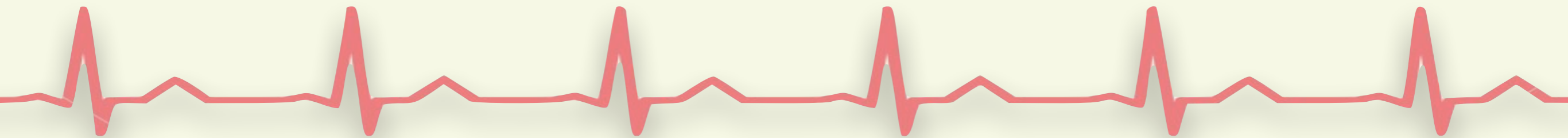
心拍変動の分析はストレス負荷の状態を知るうえで優れた方法である。(2010 山口、2007 林)



心拍変動の分析には専門的な知識や、心電図のデータが必要 → 心拍変動については断念

一つの指標として

心拍がヒントにならないか？



心拍変動は難しくても、**心拍数**ではどうか？



ヒトは精神的なストレスや肉体的なストレスを受けると～中略～心拍数の増加が起こる

「救心」Webサイトより



一つの指標として

# 心拍数の変化を測定



Apple Watch



Heart Watch



Timestamp  
Camera

一つの指標として

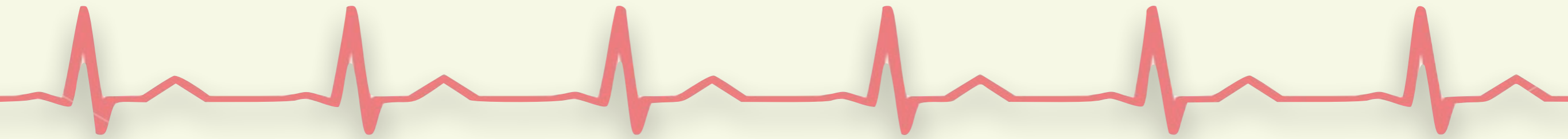
# 心拍数の変化を測定



バンドを赤に変更  
文字盤にランダムですとふりが出るように

一つの指標として

# 心拍数の変化を測定



HeartWatch



AppleWatchを使い  
使用者の心拍数を記録  
していくもの  
記録はiPhoneに残る





心拍数を測定

# HeartWatch



心拍数を測定  
記録として残る

1日の心拍の変化が  
ひとめでわかる

データの秘匿性  
(ユーザー追跡や広告もなし)



一つの指標として

心拍の変化と学習・活動の結びつけ



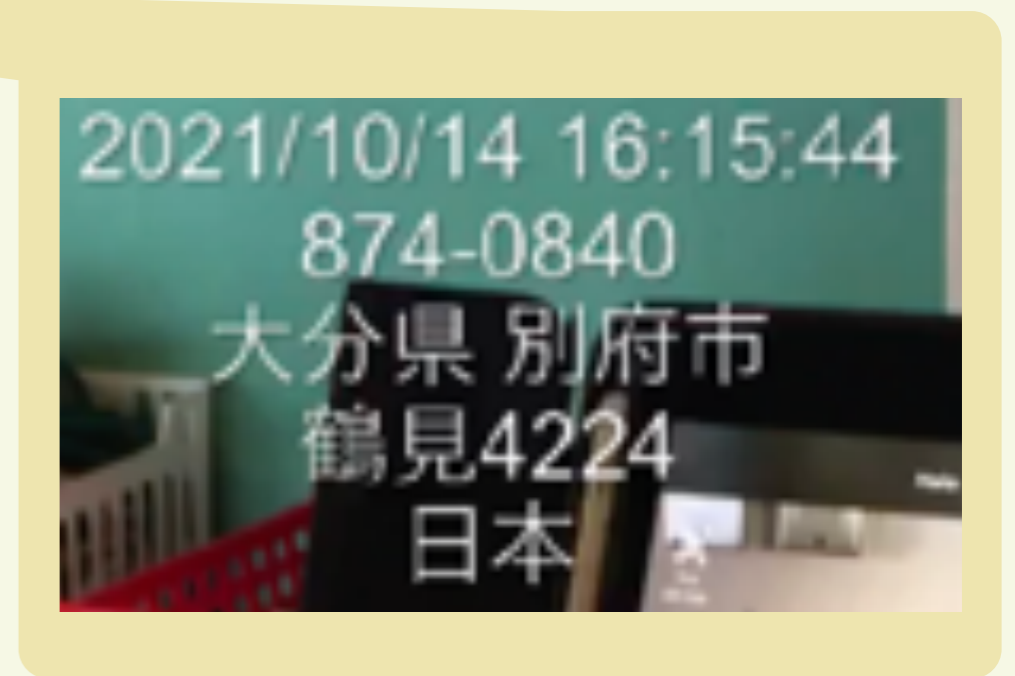
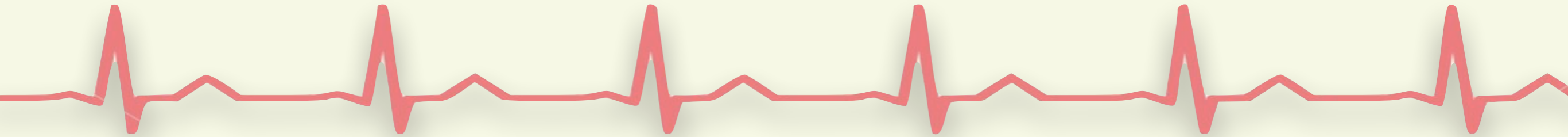
Timestamp  
Camera

日付や時刻、場所などの情報を  
撮影するだけで映像に残せる

一つの指標として



# TimestampCamera

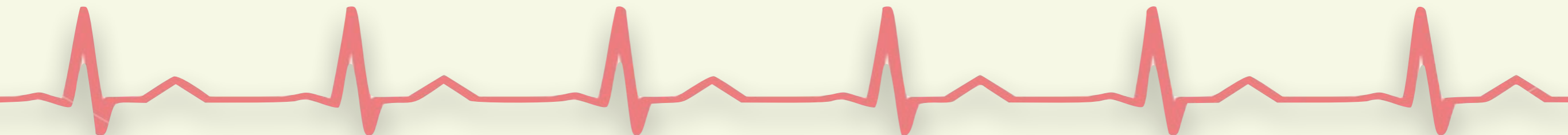
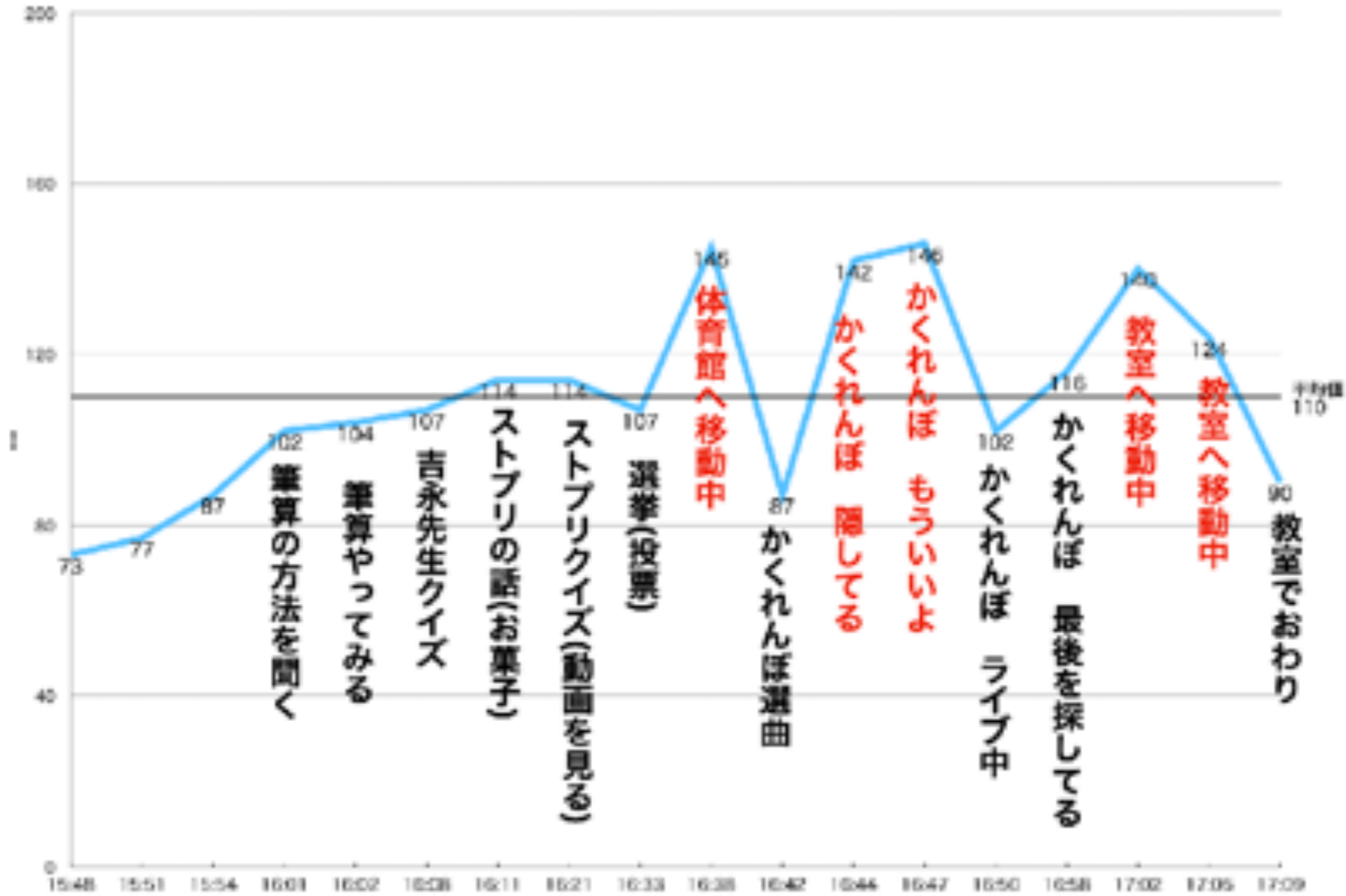


心拍の変化の記録と、学習や活動を  
照らし合わせるために使用

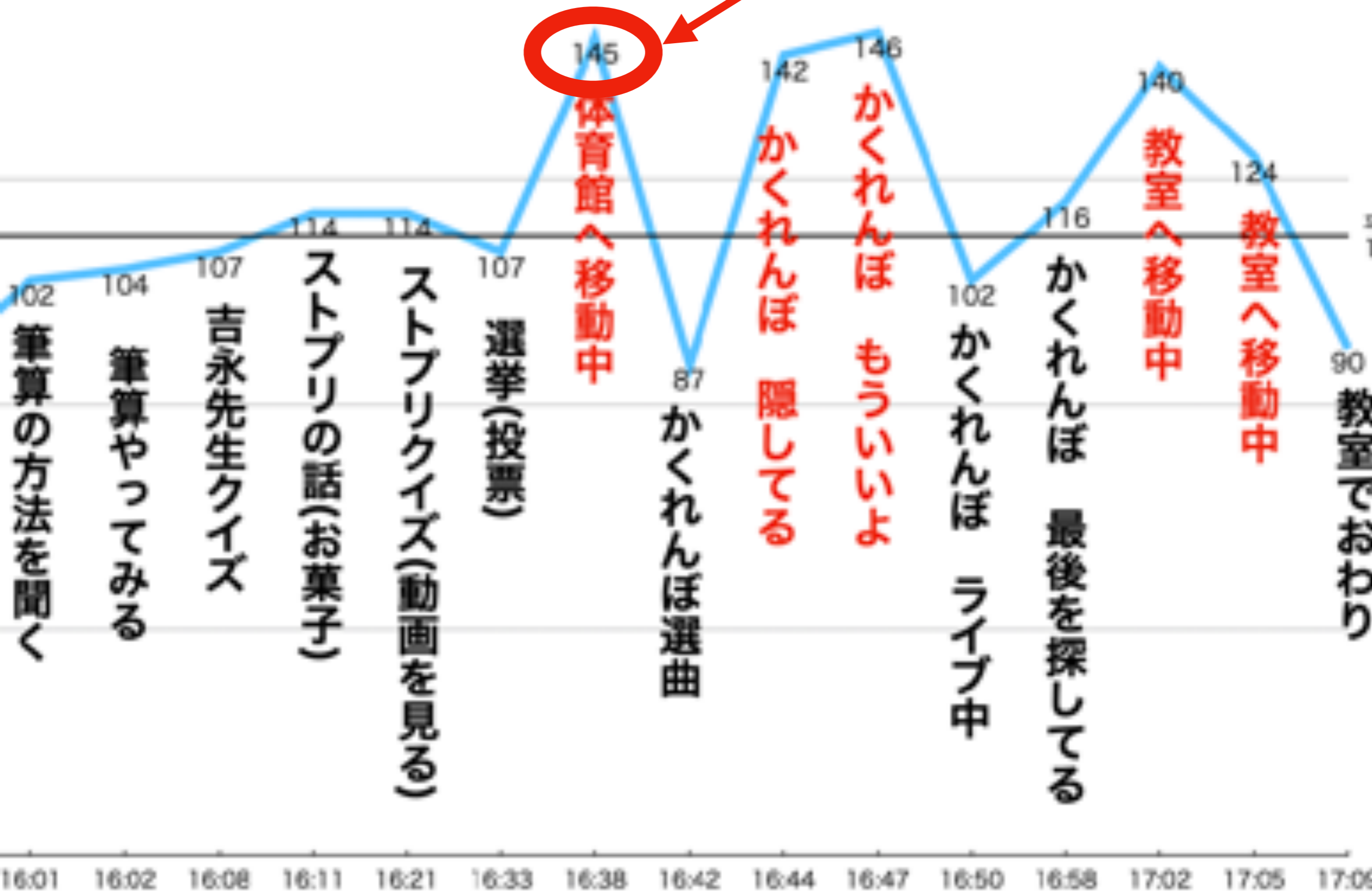


# 記録をまとめる

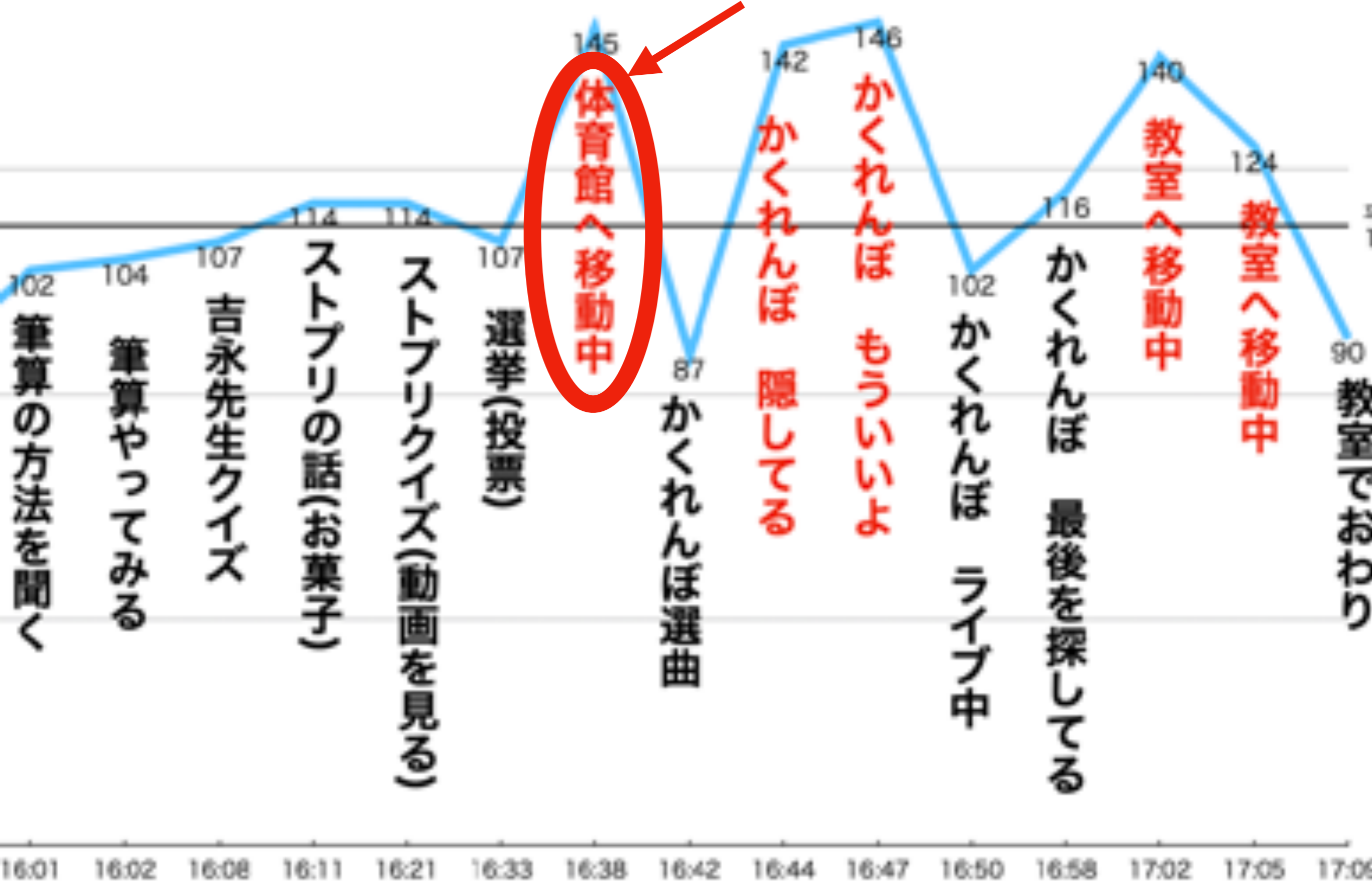
9月16日 (通常授業)



# 心拍数

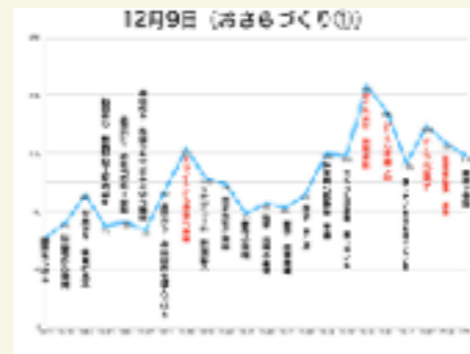
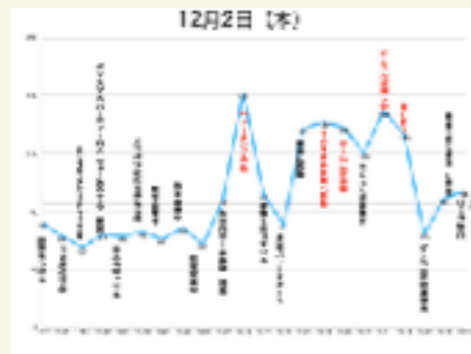
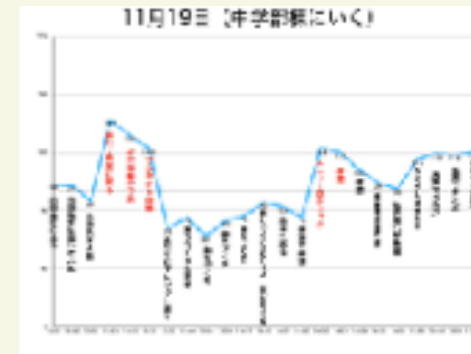
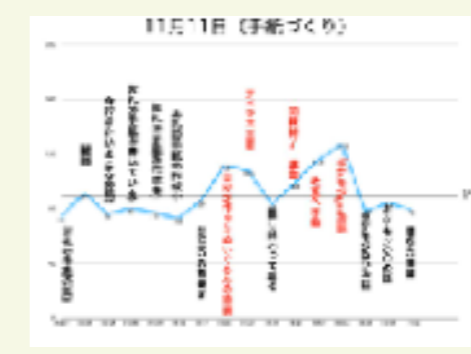
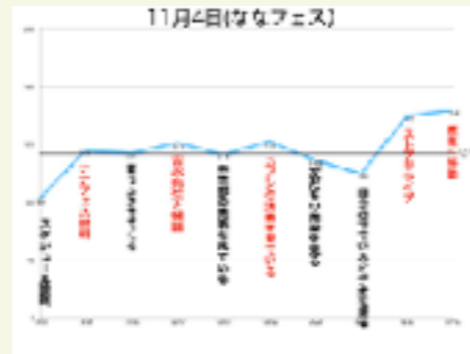
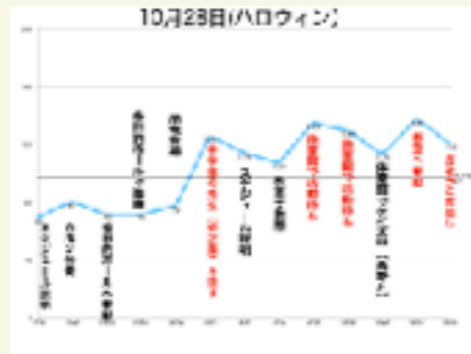
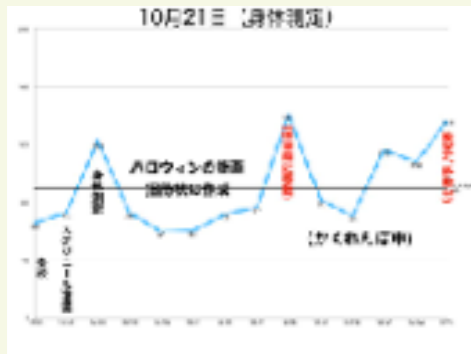
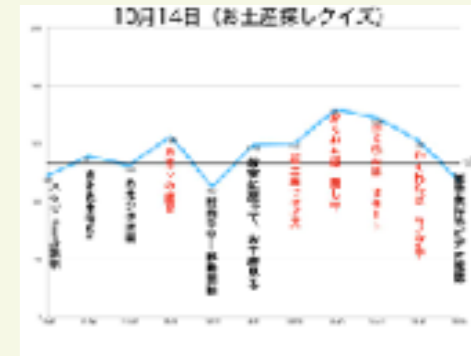
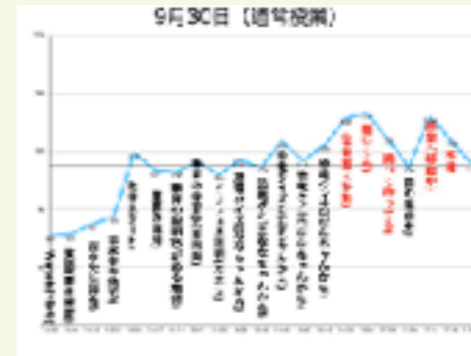
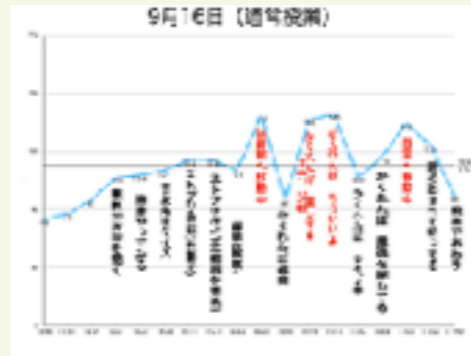


# 活動

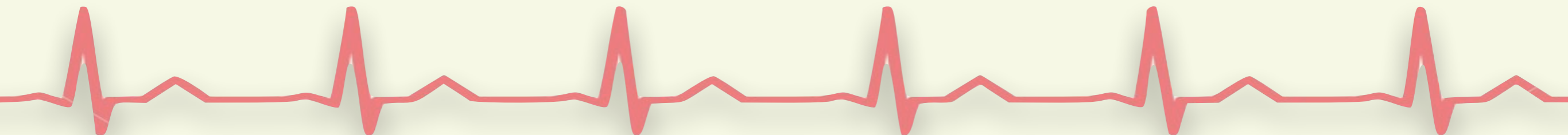




# 記録をまとめる



2学期の登校 全15回  
(心拍の記録15、ビデオ記録12回)



# 心拍数が上がったトップ30は

日付	活動	心拍数	場所	関わった人
9月22日	体育館へ移動	174	廊下	担任、中教員Y
12月9日	かくれんぼ	167	体育館	担任、中教員Y
12月2日	ウォーキング	161	多目的ホール	担任、中教員Y
12月9日	かくれんぼ	150	体育館	担任、中教員Y
12月2日	かくれんぼ	149	体育館	担任、中教員Y
9月30日	かくれんぼ	147	体育館	担任、中教員Y
9月16日	かくれんぼ	146	体育館	担任、中教員Y
9月16日	体育館へ移動	145	廊下	担任、中教員Y
9月30日	教室へ移動	144	廊下	担任、中教員Y
10月14日	かくれんぼ	144	体育館	担任、中教員Y
11月4日	教室へ移動	144	廊下	担任、中教員Y
11月26日	体育館へ移動	144	廊下	担任、中教員Y
9月30日	体育館へ移動	143	廊下	担任、中教員Y
9月16日	かくれんぼ	142	体育館	担任、中教員Y
11月19日	教室に戻る	142	廊下	担任
12月2日	体育館へ移動	142	廊下	担任、中教員Y
10月21日	体育館に移動	141	廊下	担任
9月16日	教室へ移動	140	廊下	担任、中教員Y
11月4日	ずとぶりライブ	140	体育館	担任、中教員Y
12月9日	かくれんぼ	139	体育館	担任、中教員Y
10月14日	かくれんぼ	138	体育館	担任、中教員Y
10月28日	教室へ移動	138	廊下	担任、中教員Y
12月2日	かくれんぼ	138	体育館	担任、中教員Y
12月15日	体育館から教室へ	138	教室	担任、中教員Y
10月21日	教室へ移動	137	廊下	担任、中教員Y
12月2日	教室に移動	137	廊下	担任、中教員Y
12月15日	教室	137	教室	担任、中教員Y
10月28日	体育館で待機	135	体育館	担任、中教員Y
12月15日	かくれんぼ	135	体育館	担任、中教員Y
12月2日	かくれんぼ	133	体育館	担任、中教員Y
11月19日	スケジュール確認	132	教室	担任

- ・ 場所の移動
- ・ かくれんぼでの活動





# 心拍数が上がったトップ30は

日付	活動	心拍数	場所	関わった人
9月22日	体育館へ移動	174	廊下	担任、中教員Y
12月9日	かくれんぼ	167	体育館	担任、中教員Y
12月2日	ウォーキング	161	多目的ホール	担任、中教員Y
12月9日	かくれんぼ	150	体育館	担任、中教員Y
12月2日	かくれんぼ	149	体育館	担任、中教員Y
9月30日	かくれんぼ	147	体育館	担任、中教員Y
9月16日	かくれんぼ	146	体育館	担任、中教員Y
9月16日	体育館へ移動	145	廊下	担任、中教員Y
9月30日	教室へ移動	144	廊下	担任、中教員Y
10月14日	かくれんぼ	144	体育館	担任、中教員Y
11月4日	教室へ移動	144	廊下	担任、中教員Y
11月26日	体育館へ移動	144	廊下	担任、中教員Y
9月30日	体育館へ移動	143	廊下	担任、中教員Y
9月16日	かくれんぼ	142	体育館	担任、中教員Y
11月19日	教室に戻る	142	廊下	担任
12月2日	体育館へ移動	142	廊下	担任、中教員Y
10月21日	体育館に移動	141	廊下	担任
9月16日	教室へ移動	140	廊下	担任、中教員Y
11月4日	ずとぶりライブ	140	体育館	担任、中教員Y
12月9日	かくれんぼ	139	体育館	担任、中教員Y
10月14日	かくれんぼ	138	体育館	担任、中教員Y
10月28日	教室へ移動	138	廊下	担任、中教員Y
12月2日	かくれんぼ	138	体育館	担任、中教員Y
12月15日	体育館から教室へ	138	教室	担任、中教員Y
10月21日	教室へ移動	137	廊下	担任、中教員Y
12月2日	教室に移動	137	廊下	担任、中教員Y
12月15日	教室	137	教室	担任、中教員Y
10月28日	体育館で待機	135	体育館	担任、中教員Y
12月15日	かくれんぼ	135	体育館	担任、中教員Y
12月2日	かくれんぼ	133	体育館	担任、中教員Y
11月19日	スケジュール確認	132	教室	担任

・ 場所の移動  
慣れている場所への  
移動ばかりなので  
おそらく歩行による上昇

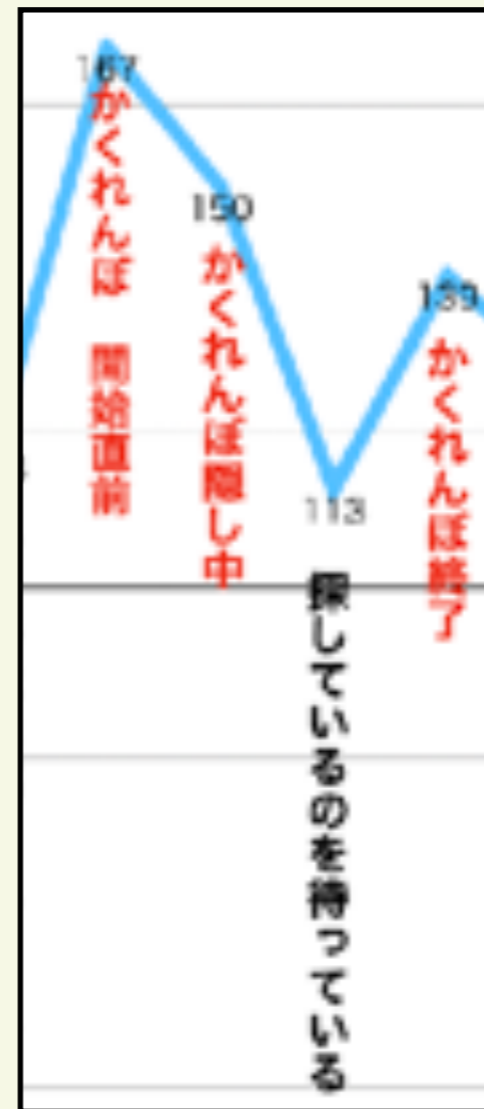
普段の生活の運動量は  
かなり少ない



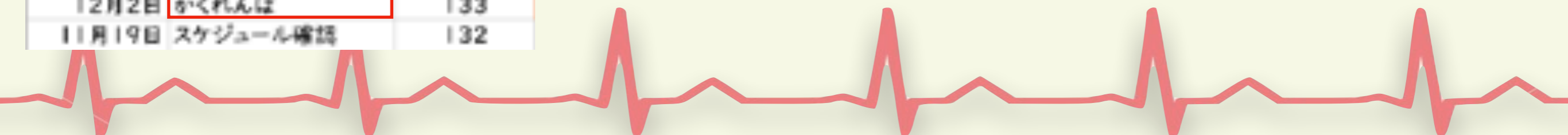


# 心拍数が上がったトップ30は

日付	活動	心拍数
9月22日	体育館へ移動	174
12月9日	かくれんぼ	167
12月2日	ウォーキング	161
12月9日	かくれんぼ	150
12月2日	かくれんぼ	149
9月30日	かくれんぼ	147
9月16日	かくれんぼ	146
9月16日	体育館へ移動	145
9月30日	教室へ移動	144
10月14日	かくれんぼ	144
11月4日	教室へ移動	144
11月26日	体育館へ移動	144
9月30日	体育館へ移動	143
9月16日	かくれんぼ	142
11月19日	教室に戻る	142
12月2日	体育館へ移動	142
10月21日	体育館に移動	141
9月16日	教室へ移動	140
11月4日	すとぷりライブ	140
12月9日	かくれんぼ	139
10月14日	かくれんぼ	138
10月28日	教室へ移動	138
12月2日	かくれんぼ	138
12月15日	体育館から教室へ	138
10月21日	教室へ移動	137
12月2日	教室に移動	137
12月15日	教室	137
10月28日	体育館で待機	135
12月15日	かくれんぼ	135
12月2日	かくれんぼ	133
11月19日	スケジュール確認	132



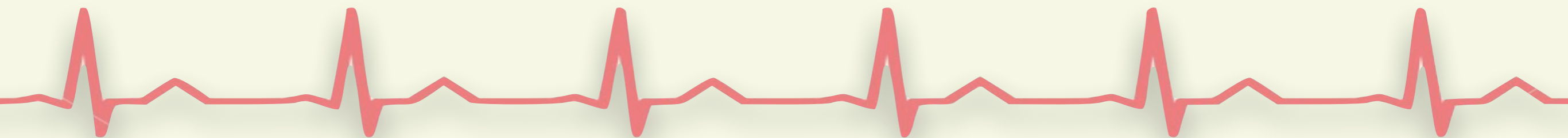
・かくれんぼでの活動  
隠す際に動いたことによる  
心拍の上昇



# 他人との関わりでは・・・

11月19日	中学部教室で活動	86	中学部棟教室	担任、中学部生徒T、中教員Y
11月19日	中学部教室で活動	76	中学部棟教室	担任、中学部生徒T、中教員Y
11月19日	中学部教室で活動	75	中学部棟教室	担任、中学部生徒T、中教員Y
11月19日	中学部教室で活動	73	中学部棟教室	担任、中学部生徒T、中教員Y
11月19日	友達とやりとり	68	中学部棟教室	担任、中学部生徒T、中教員Y
11月19日	中学部教室で活動	62	中学部棟教室	担任、中学部生徒T、中教員Y
11月26日	片付け	125	多目的ホール	担任、中教員O、H
11月26日	卓球バレーの準備	66	多目的ホール	担任、中教員O、H
11月26日	スケジュール確認	62	多目的ホール	担任、中教員O、H
11月26日	多目的ホールで待機	56	多目的ホール	担任、中教員O、H
11月26日	卓球バレー	46	多目的ホール	担任、中教員O、H
11月26日	卓球バレー	42	多目的ホール	担任、中教員O、H
11月26日	手紙渡す	92	職員室前	担任、中教員U、Y、高教員K
12月23日	卓球バレー	65	多目的ホール	担任、中教員Y、O、高教員K、N、H、G
10月28日	中教員Tと会話	126	多目的ホール	担任、中教員Y、T、U、高教員K、N、H、G
10月28日	多目的ホールへ移動	72	多目的ホール	担任、中教員Y、T、U、高教員K、N、H、G
10月28日	多目的ホールで準備	72	多目的ホール	担任、中教員Y、T、U、高教員K、N、H、G
10月28日	カホンの合奏	81	中学部棟	担任、同級生K、中教員Y、小教員O

関わりが少ない人との関わりでも大きな変化は少ない



もしかしたら

ストレスの  
ないように

体調優先



教員が過度に心配をしていたのではないか

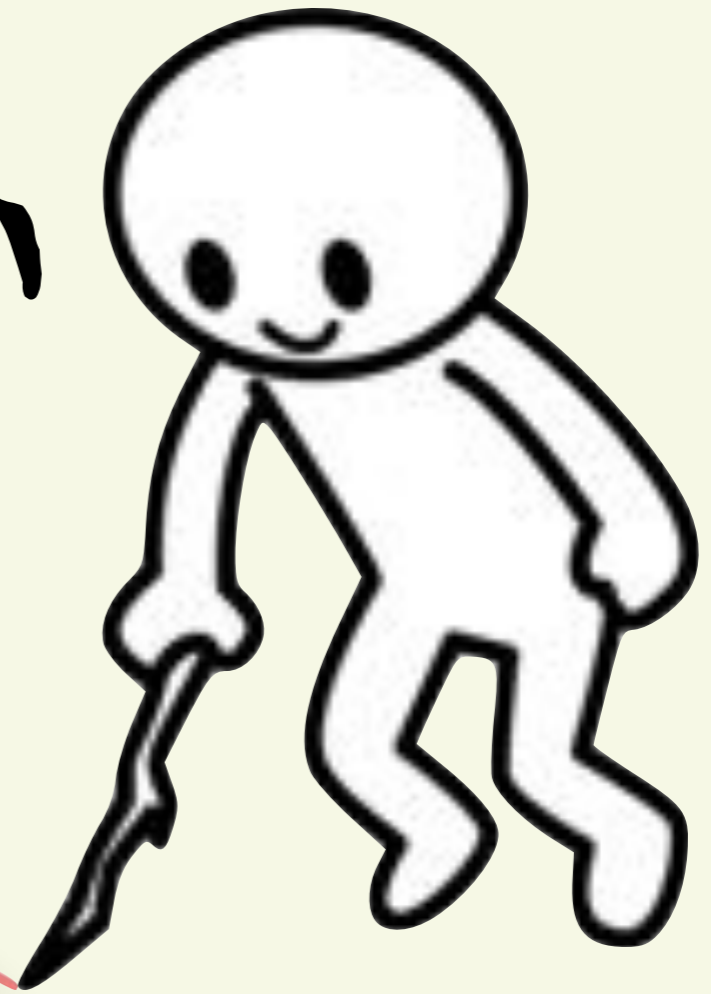


もしかしたら

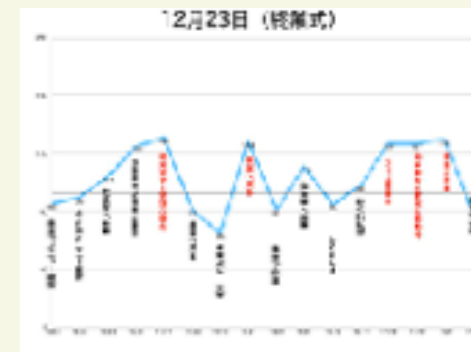
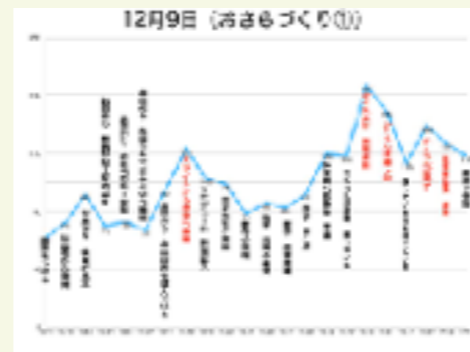
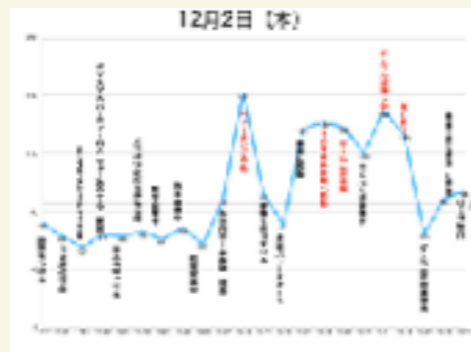
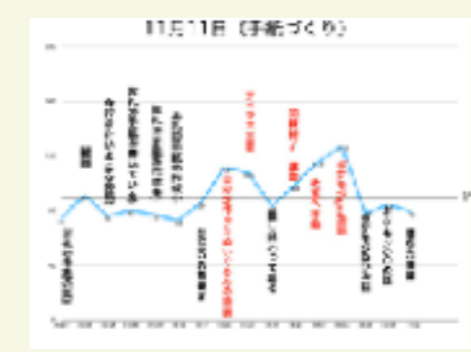
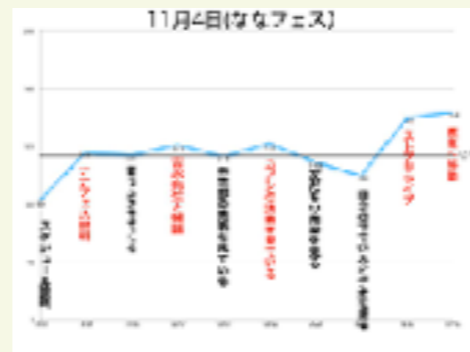
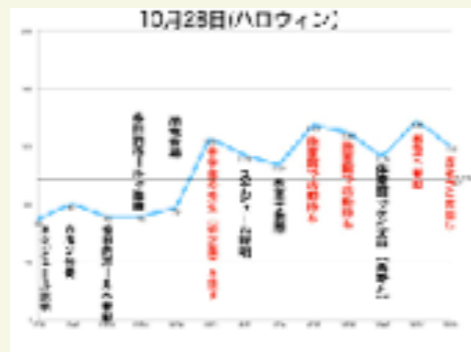
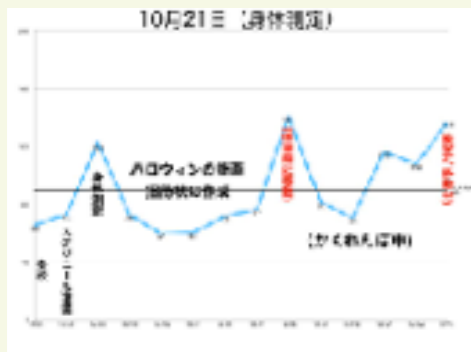
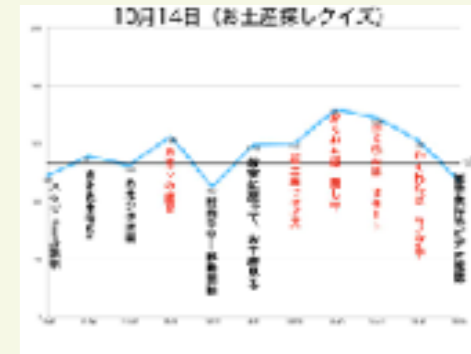
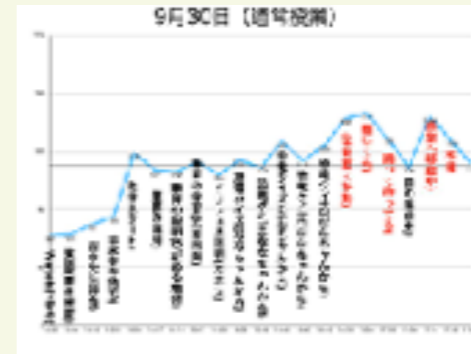
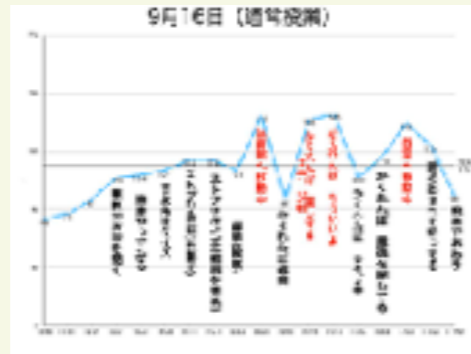
そのことで、勝手に判断していたのではないか

できない

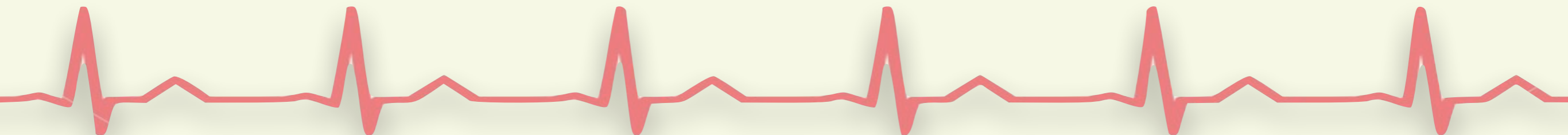
できる



# 記録が次の一手になる

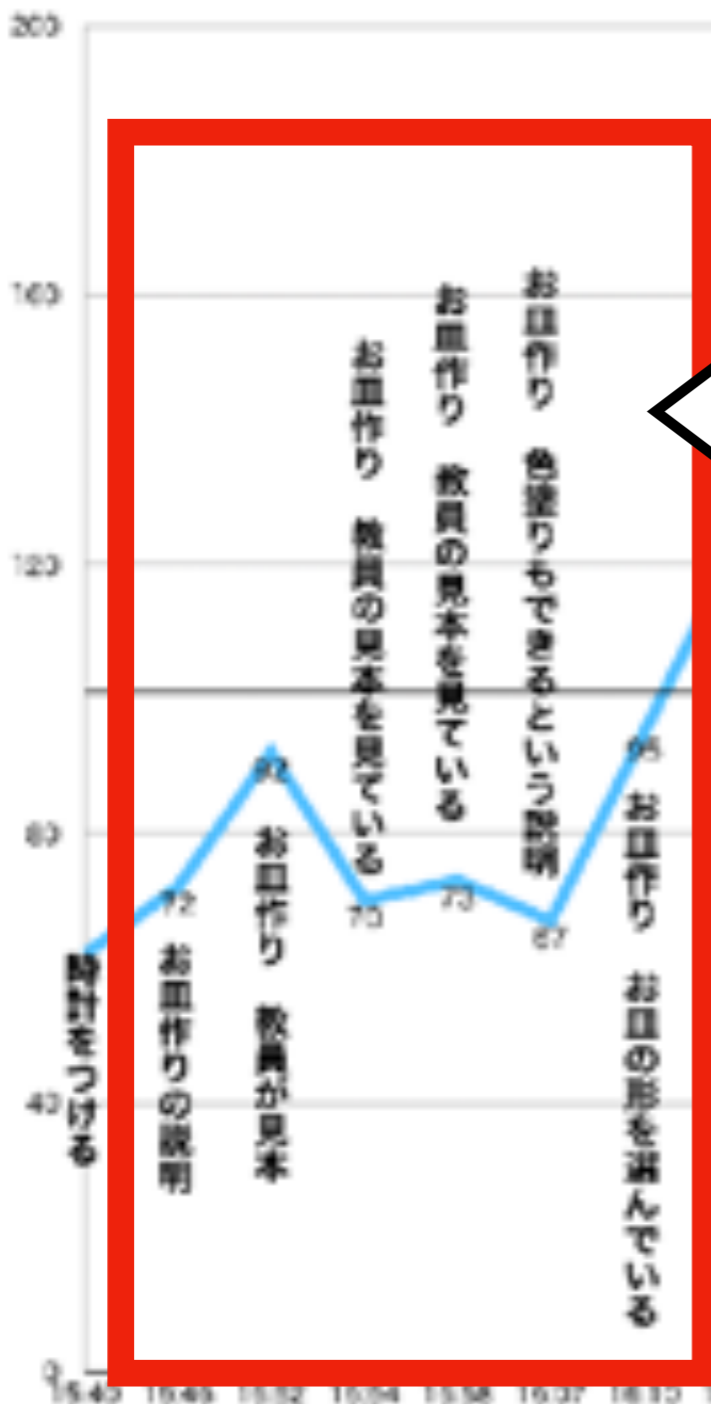


記録を通して、自分の支援や活動の計画に  
安心や自信をもつことができた



# 記録が支援の後押しになった

12月9日 (おさらづくり①)



初めての先生との  
新しい活動だったけど  
大きな変化はなかったみたい

次もやってみよう!  
**と思える**



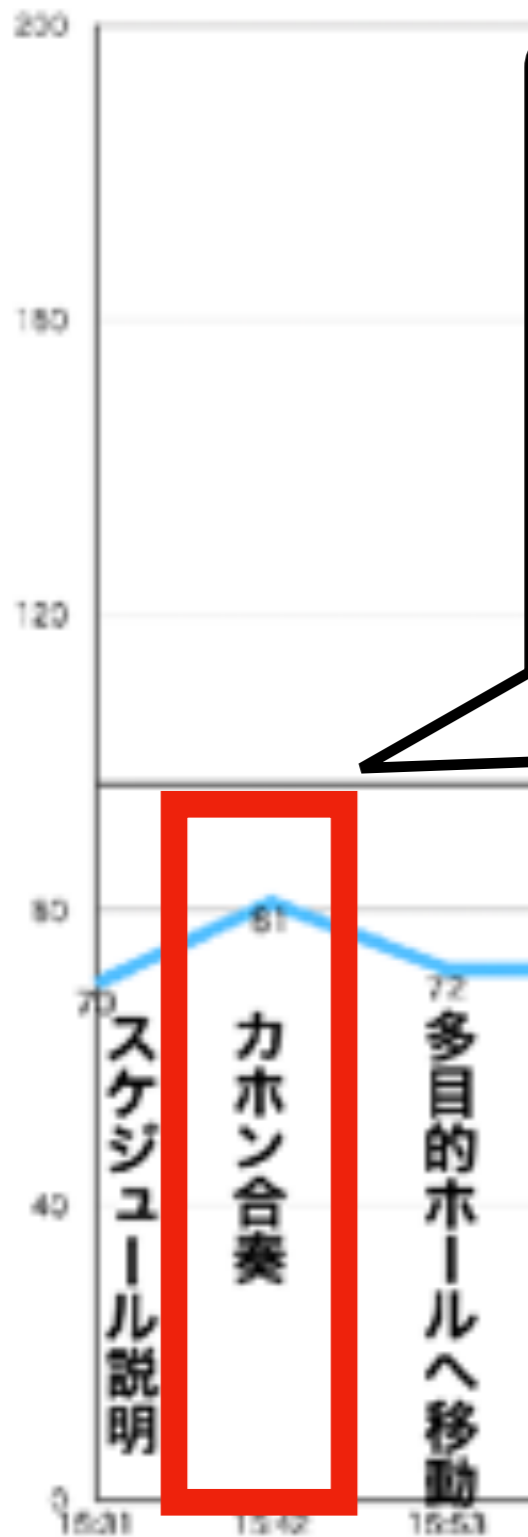


# 記録が支援の後押しになった

10月28日(ハロウィン)

同級生との初めての合奏  
大きな変化もなく楽しそう

もっとつながりをもてるはず!  
**と思える**



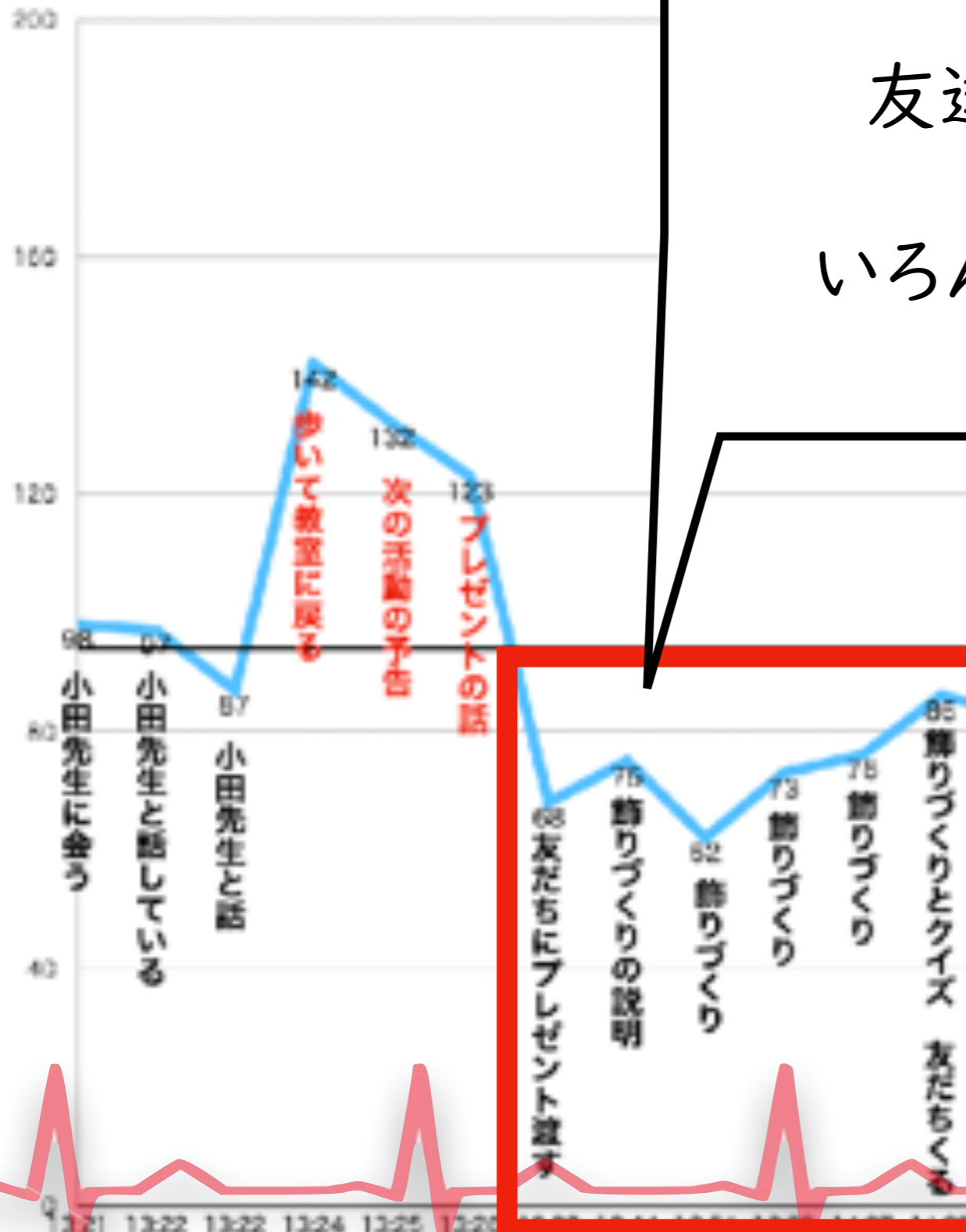
移動  
カホン合奏  
16:52 16:56

# 記録が支援の後押しになった

11月19日（中学部植に行く）

中学部の教室で  
友達と一緒に活動しても大丈夫

いろんな場所で活動ができるはず！  
**と思える**

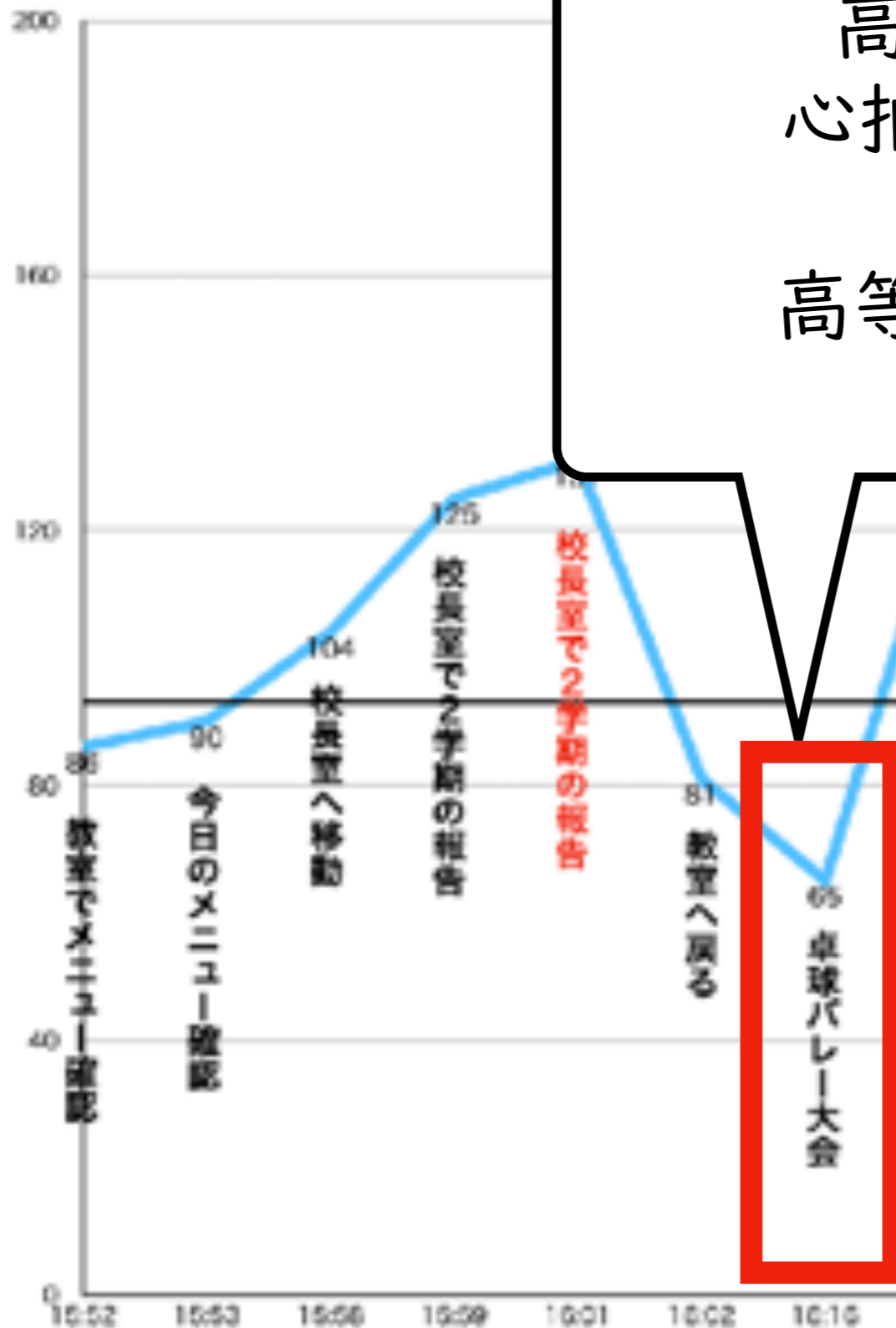




# 記録が支援の後押しになった

12月23日（終業式）

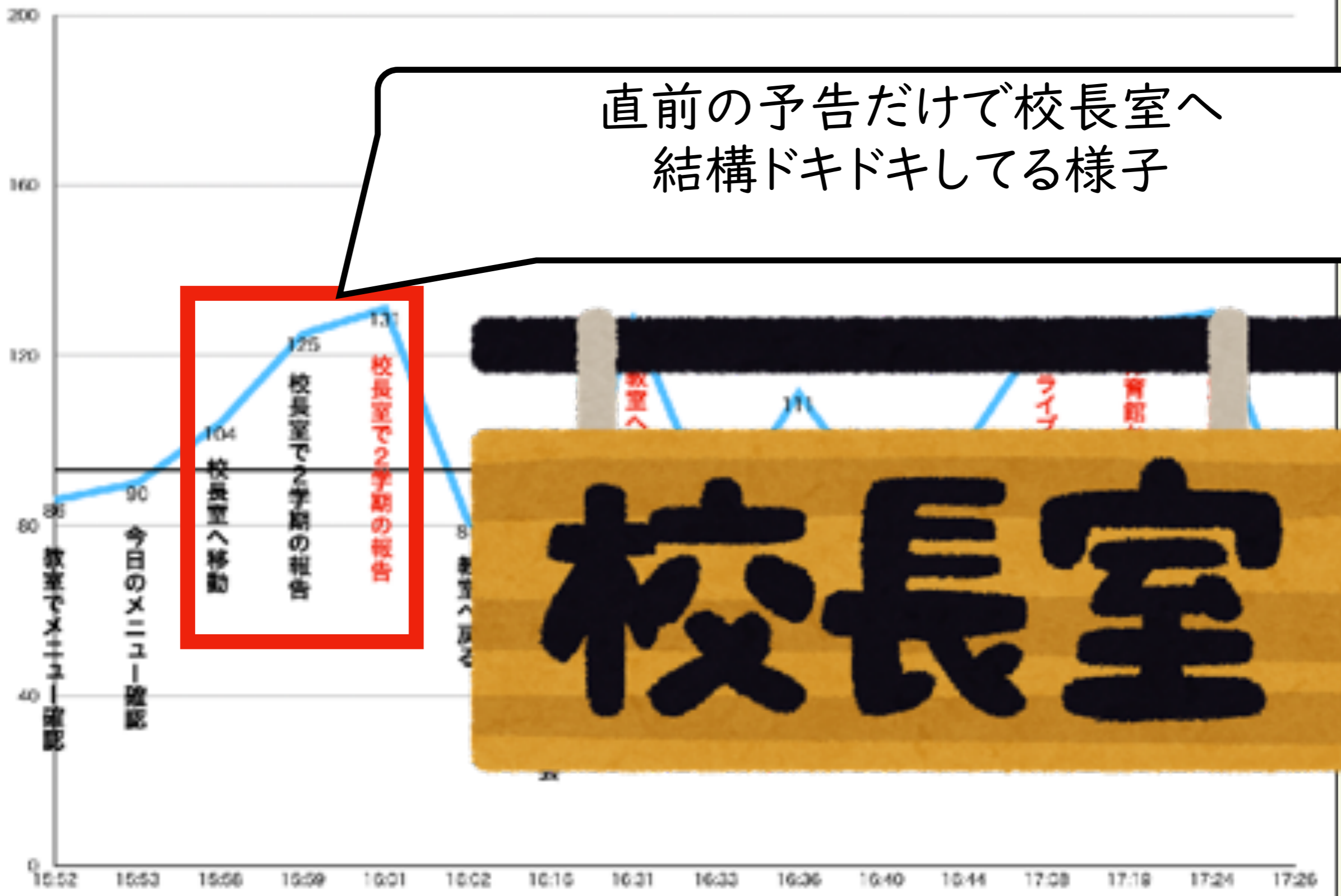
高等部の先生と会うのは2回目  
心拍上がるどころか、落ち着いてる  
高等部とのつながり、もっと作れる！  
**と思える**





そんなに変化がでないのでは？

# 12月23日（終業式）



直前の予告だけで校長室へ結構ドキドキしてる様子



# 予告して再度計測

## 今日すること

- 1、3学期のめあてを決めよう
- 2、校長先生にめあてをおしえよう
- 3、めあてをはろう
- 4、おたのしみ

- 2、校長先生にめあてをおしえよう  
終業式も行ったよね？



- 2、校長先生にめあてをおしえよう  
終業式も行ったよね？



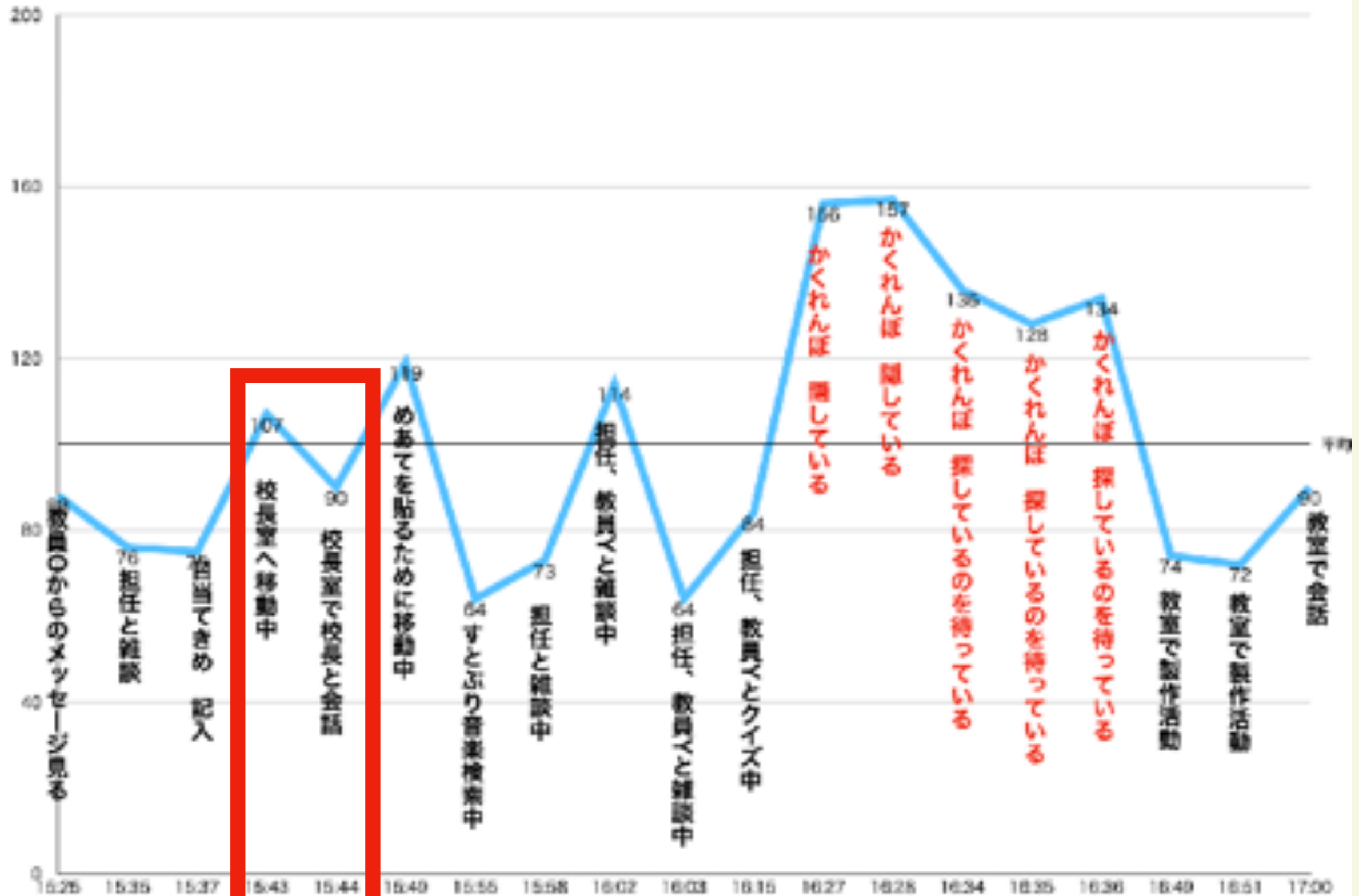
今回は  
どこに行って  
どんなことをする  
誰と会う  
などを視覚的支援をいれながら説明

本人もしっかりと納得して活動開始

校長室

# 予告して再度計測

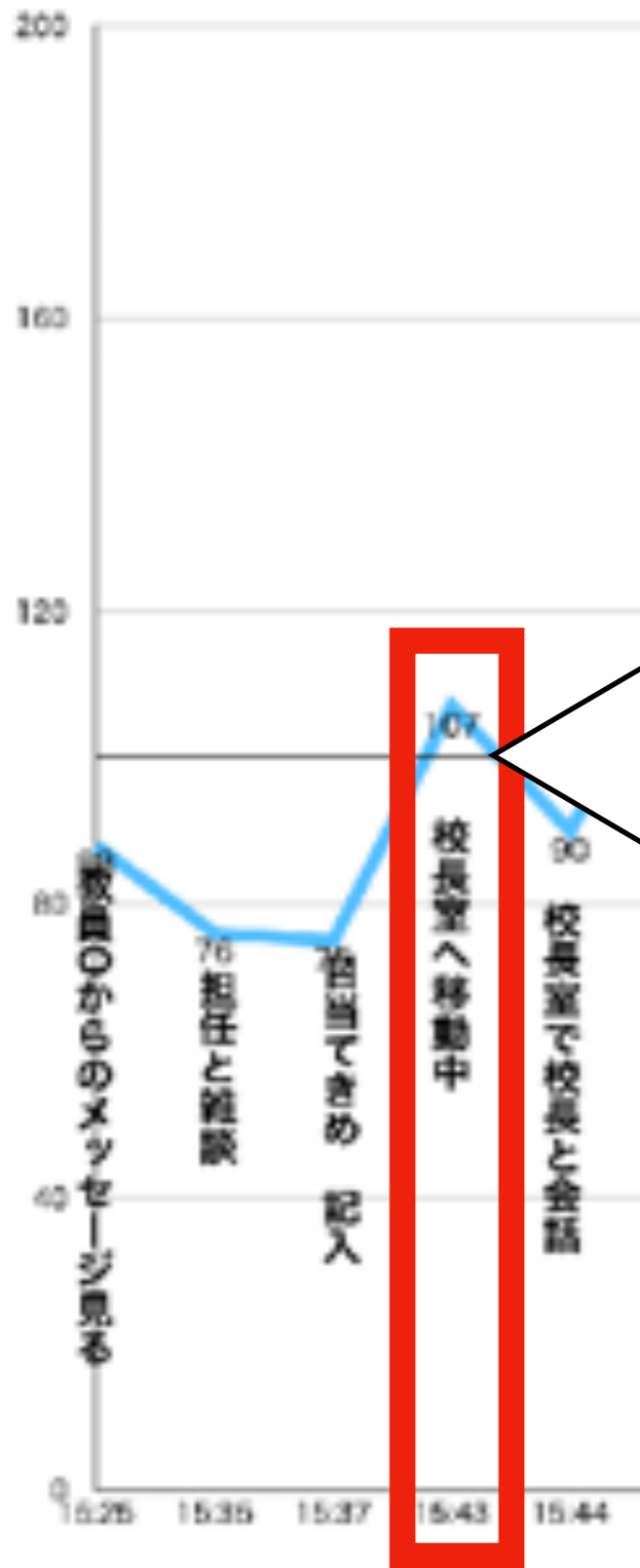
## 1月13日（始業式）





# 予告して再度計測

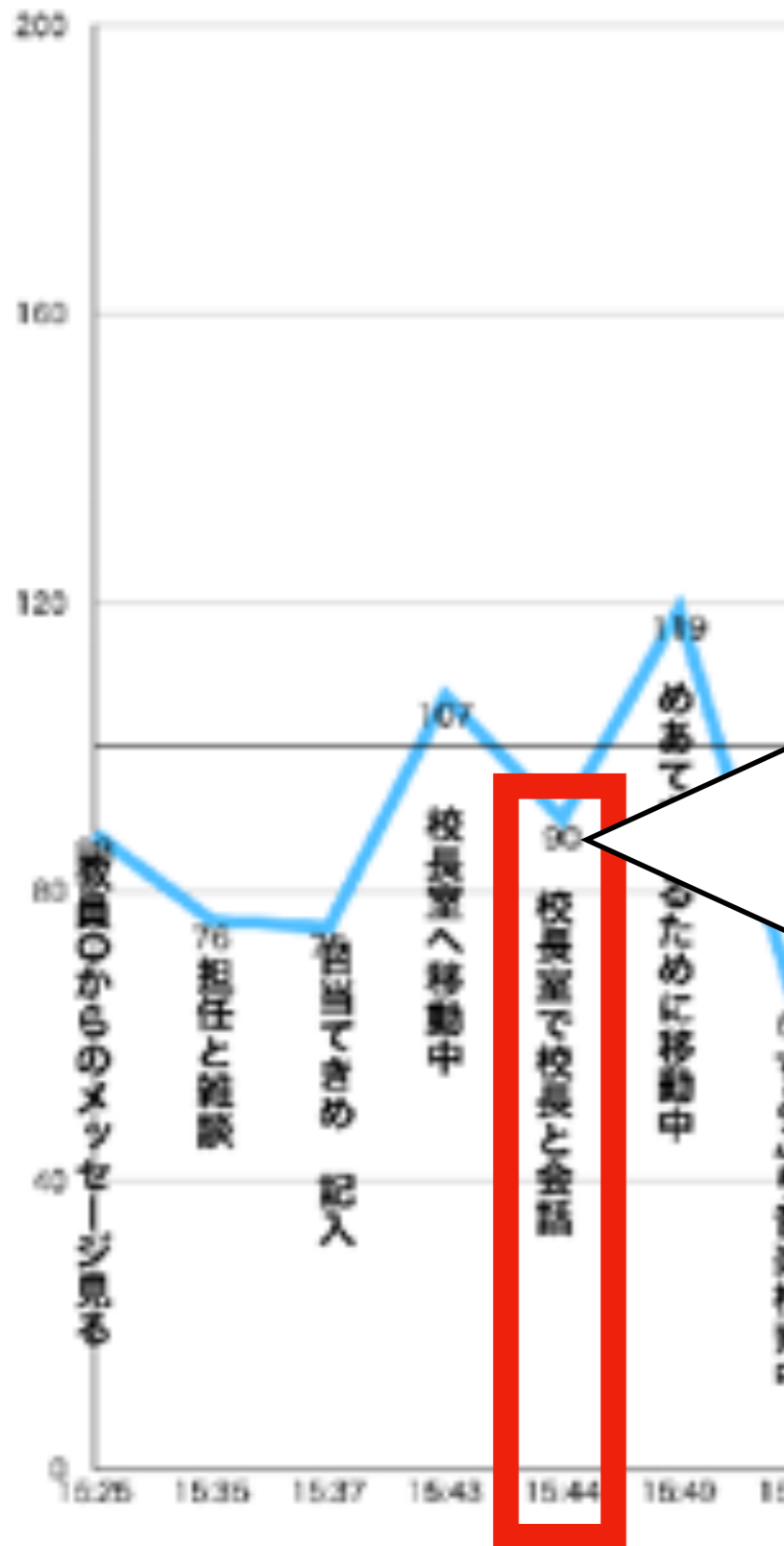
1月13日（始業式）



この一分間は全て移動をしている時間だった

# 予告して再度計測

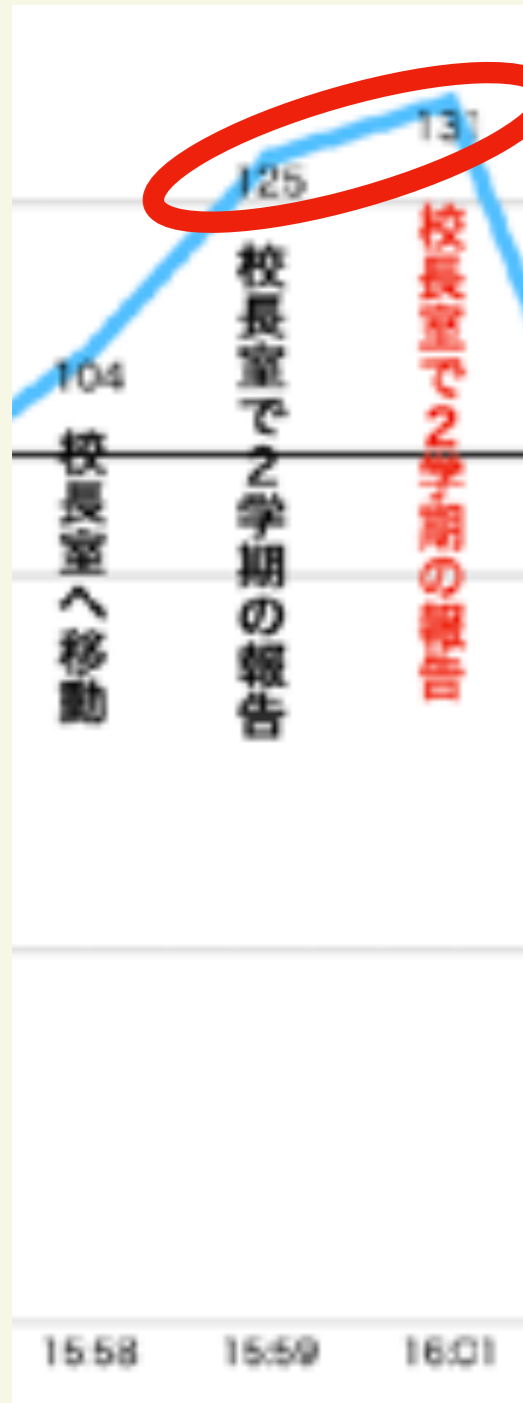
1月13日（始業式）



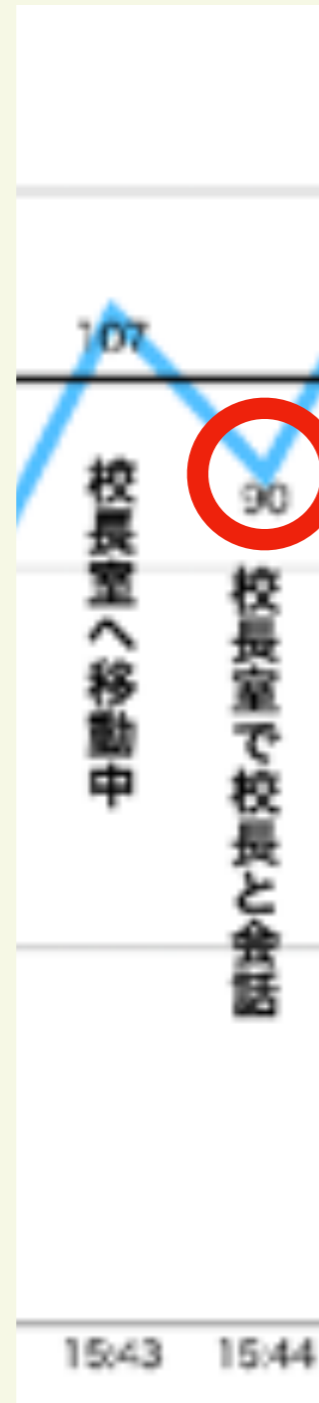
この一分間は校長先生との会話が中心

# やはり基本的な支援が大切

12月23日  
予告なし



1月13日  
予告あり



校長室での  
やりとりの際の心拍に差が...

やはり  
基本的な支援が必要であり、  
有効に感じた。

わかりやすい教材・環境設定



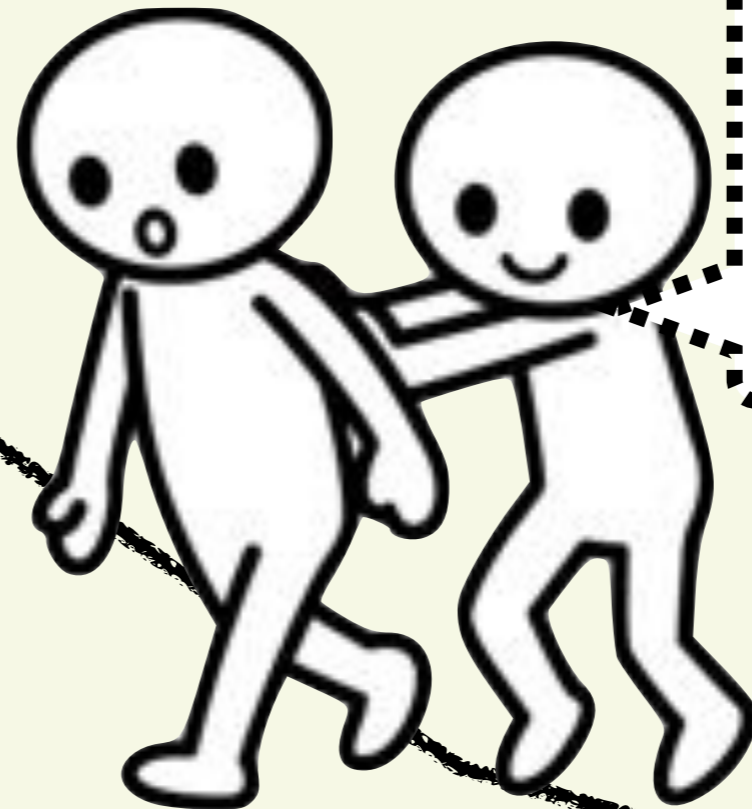
スケジュール、手順表の提示  
視覚的な支援（画像・動画）



心拍の記録が後押し

手探りだった支援者に自信や安心を

できない




彼女は  
もっとできると思うよ

できる



# クラスメイトから修学旅行のお土産

(登校時間が合わないためメッセージを残してくれた)


☆  ちゃんへ

城島に行って  
来たよ!!

☆ お土産どうぞ!!



☆  
わたしは  
きじまで  
ジュビターに  
のったかの

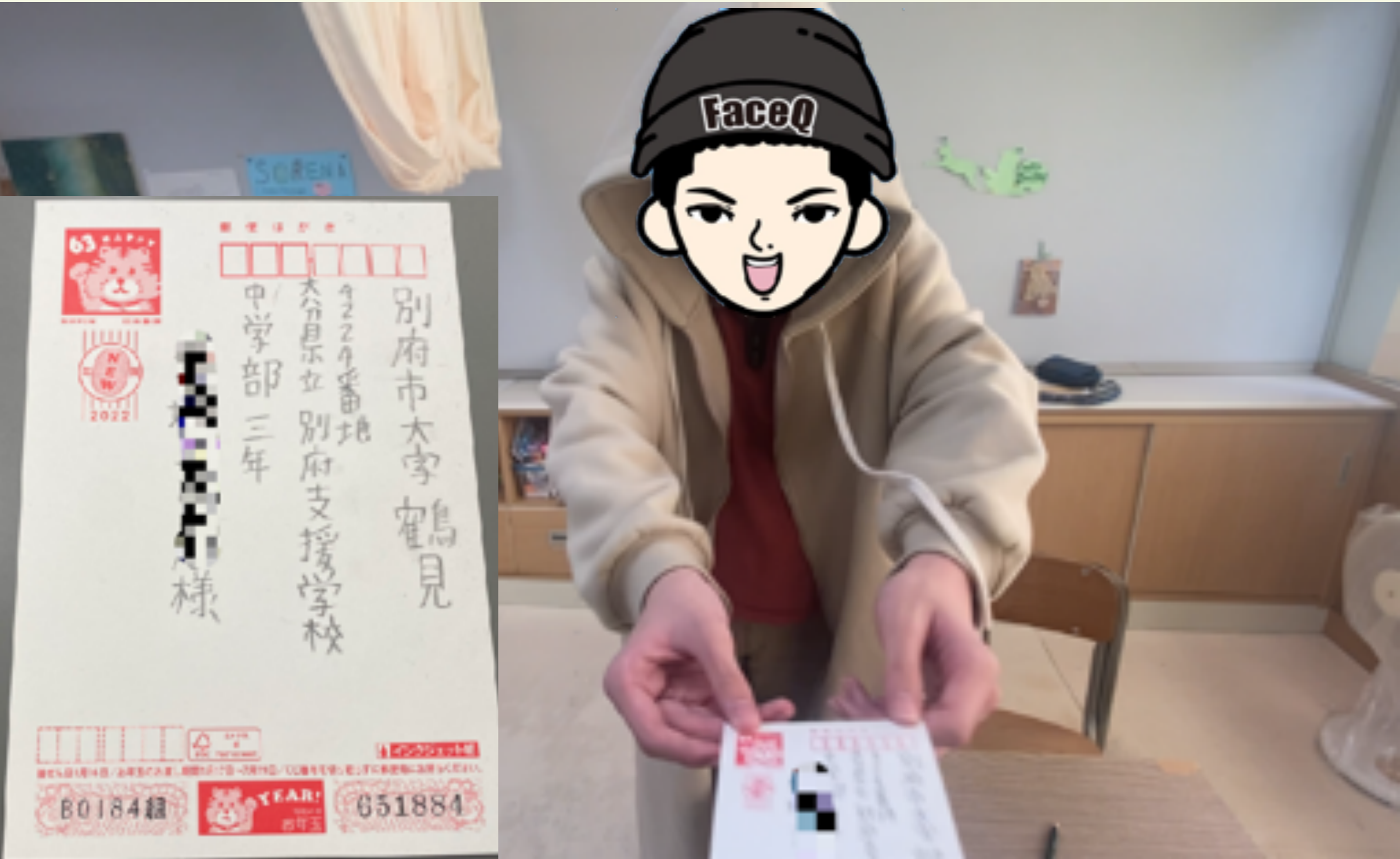
☆  
 これは  
もみあげ

☆

☆



クラスメイトが自主的に  
年賀状も書いてくれました





# 場の広がりから人の広がりへ

場所

保健室

中学部教室

多目的ホール

図書室

教室



人

担任

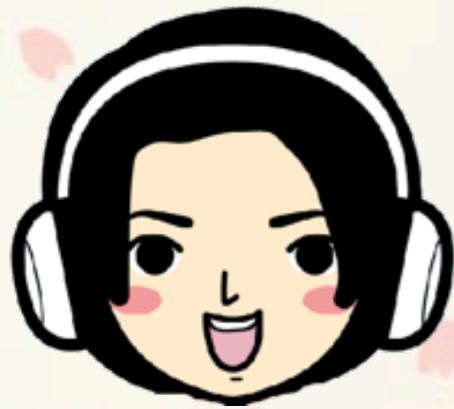
前担任

未来の担任



彼女の「できた!」が場と人を広げる

# 残念ながら卒業式は別々・・・ でも



卒業式  
できるかな？

校長室で  
しょうか？

難しいよね～

残念ながら卒業式は別々・・・  
でも、「できるかな？」が変わってきた



**彼女ができるのでは？という言葉に変化！**

何時なら  
参加できる？

証書授与だけ  
でも

Nちゃんに  
合わせるよ！



# 中学部から高等部へ

高

高

中

中







Polaris

EVER