



# 自立活動

## Autonomous Activities

▶ 学級 中学校 特別支援学級

▶ 題材 「自己感情のコントロール」

自立活動については福島県特別支援教育センター「小・中学校、高等学校におけるインクルーシブ教育システム推進のためのコーディネートハンドブック」(2020年版) pp.32-33をご参照ください。



### POINT 01 生徒の実態と教師の仕掛け

この授業では、「心理的な安定」(1) 情緒の安定に関することや、「人間関係の形成」(3) 自己の理解と行動の調整に関することに困難さを抱える生徒の実態に合わせた指導内容を取り扱っている。生徒の特性に合わせ、具体物の操作を取り入れて感情のイメージ化を図ったり、視覚的な教材を使用して思考を補助したりしている。また、生徒が得意とする ICT 機器の活用を取り入れることで、生徒が学習に積極的に取り組むことができるようにしている。

### POINT 02 学習の実際

◎ 「イライライメージの実験」(※1) を実際の感情に置き換えたらどうなるか話し合う。

(炭酸飲料をコップの上限まで注ぎながら…図1)

教師「炭酸飲料を自分のイライラする気持ちだと思って見てみましょう。」

生徒 A「うわ〜、あふれそう。我慢しろ、俺。」

(清涼菓子を入れた途端、泡が吹き出し炭酸飲料があふれる。)

教師「なみなみと注いだ炭酸飲料は余裕のない時の気持ちで、清涼菓子は怒りの原因だとします。清涼菓子を入れたら炭酸飲料はあふれ出したけど、**これが人間の気持ちだとしたらどんなイメージですか？**」

生徒 A「頭がワーンとなってイライラする。」

生徒 B「頭がカンカンになる。やかん、火が出るイメージ。」

教師「どうやってイライラを減らしていく？」

生徒 A「**心を落ち着かせて寝る。**」

※1 炭酸飲料に清涼菓子を入れ、あふれる状態を、怒りの感情があふれる状態に見立て、イメージ化を図る実験。



図1 炭酸飲料を注ぐ生徒

◎ ICT 機器を活用し自分の「イライラ温度計」(※2) を作成して発表し合う。

教師「まとめたことを話してみましよう。**友達「イライラ温度計」を自分のものと見比べながら聞いてみましょう。**」

生徒 C「レベル5は鬼のような顔になる。」

生徒 B「レベル4はため息が出る。レベル5は気持ちを操れなくなる。」

生徒 A「レベル4は相手を強く威圧する。レベル5は眼鏡を投げる。」

生徒 D「レベル4は無口になって、レベル5は叫ぶ。」

教師「イライラすることや怒ることはよいこと？悪いこと？」

生徒 D「悪いことではないと思う。叫べば最高じゃない？」

生徒 A「**叫ぶとすっきりするよね。**」

教師「そうですね。前の授業で取り上げた『幸せ』や『怒り』など、心にある感情はどれも大切ですね。でも『怒り』の出し方には注意が必要ですね。次の時間は、『怒り』の出し方の約束について考えましよう。」

※2 怒りの度合いを温度に見立て、数字に合う表情の顔写真を貼り付け、その状態を言葉で表したもの。



図2 生徒Aの「イライラ温度計」

### POINT 03 自分を客観視し自己理解を深める生徒の姿

本時において生徒 A は、イライラしたときの対処方法について、「心を落ち着かせて寝る」と考えたり、友だちの意見を聞き「すっきりするよね」と共感したりするなど、学習内容を自分事として捉えて活動に取り組んでいることがうかがえる。また、「イライラ温度計」を作成することや、友達を感じ方との違いを考えながら発表を見聞きすることは、自分自身を客観視する機会となった。このように、自分を客観視して自己理解を深めることは、困難の改善・克服への意欲につながっていくものであり、自立活動の指導を進める上で重要である。

なお、自立活動の指導は、「個別の指導計画」をもとに個別の形態で行われることが多いが、指導目標を達成する上で効果的である場合には、集団を構成して指導することも考えられる。この場合も、めあてや評価は個別のものとなるため、授業の中で個別のめあてや評価を確認することが必要となる。

また、学習アプリ等を用いて自己の課題やめあて、評価の記録を累積し、振り返りの機会をもつことで、長期的な視点で自分自身の成長を確認することにつながるができる。