

自立活動 個別の指導計画

1. 対象児童生徒の情報・実態

特別支援学校中学部2年、軽度の知的障害です。基本的な生活習慣は自立しており、健康状態も良好で、学校に休まず登校しています。情緒が不安定になりやすく、特に人に対する緊張が強く、初めての場所や人への抵抗感により、人と関係を築くのに時間がかかります。周りの人を強く意識しており、自分への評価を気にしています。失敗への不安感や本人が見通しのもてていない活動への不安感が非常に強く、取り組み始めるまでに時間を要しますが、一度取り組み始めると、その後の活動への取り組み方はスムーズです。

3年後の姿(中学部卒業・高等部進学後の見込み)としては、高等部に進学し、そこで円滑な学校生活を送ることを目指します。

* **新しい環境への適応と情緒の安定**：高等部での新しい環境(学習内容、人間関係、ルールなど)に対して、以前のような強い抵抗感や不安を感じることなく、比較的スムーズに適応できるようになっている。自己肯定感が高まり、周囲からの評価を過度に気にすることなく、情緒的に安定した状態で学校生活を送ることができている。

* **主体的な活動への参加と不安の克服**：見通しが完全に持てない活動や、失敗の可能性を伴う課題に対しても、不安を感じつつも取り組み始めるまでの時間が短縮され、積極的に挑戦できるようになっている。一度取り組み始めたら、持ち前の集中力と作業能力を発揮し、スムーズに活動を完遂できるようになっている。

* **人間関係の広がりや自己表現**：人に対する緊張が軽減され、新しい友人や先生との関係を少しずつ築き、安心して過ごせる人間関係の輪を広げることができている。自分の思いを伝えることへの抵抗感が和らぎ、必要に応じて特定の相手だけでなく、様々な場面で自分の意見や気持ちを表現できるようになっている。

2. 課題の分析・抽出

学習上または生活上の困難として、以下の点が挙げられます。

* **人間関係の構築に関する困難**：

* 初対面の人や場所に対して強い抵抗感や緊張を感じ、人間関係を築き始めるまでに時間がかかることがあります。

* 周囲の評価を過度に意識し、それが人との関わりにおいて不安やストレスに繋がりがやすい傾向が見られます。

* (背景要因)「自己肯定感の低さ」が、他者からの評価を強く意識し、人前で自分を出すことへのためらいや不安を引き起こしていると考えられます。

* **新しい活動への着手と挑戦に関する困難**：

* 失敗することへの不安感が非常に強く、新しい活動や見通しが不明確な活動に対して、取り掛かるまでにかなりの時間を要します。

* 一度活動を開始すればスムーズに取り組めるものの、最初のハードルを越えることに大きなエネルギーが必要です。

* (背景要因)「自己肯定感の低さ」が、失敗を恐れる気持ちを増幅させ、新しいことへの挑戦をためらわせる大きな要因となっている可能性があります。

抽出された課題と根拠は以下の通りです。

1. **人間関係構築への抵抗と不安**

* **根拠**：ステップ2:「情緒が不安定になりやすい。特に、人に対する緊張が強く、初めての場所や人への抵抗感により、人と関係を築くのに時間がかかる。」とあるため。ステップ3:「人間関係の構築に関する困難」として、「初対面の人や場所に対して強い抵抗感や緊張を感じ、人間関係を築き始めるまでに時間がかかる」と整理されているため。

2. **自己評価への過度な意識と自己肯定感の低さ**

* **根拠**：ステップ2:「周りの人を強く意識しており、自分への評価を気にしている。」とあるため。ステップ3:「周囲の評価を過度に意識し、それが人との関わりにおいて不安やストレスに繋がりがやすい傾向が見られます。」と整理されており、その背景要因として「自己肯定感の低さ」が挙げられているため。

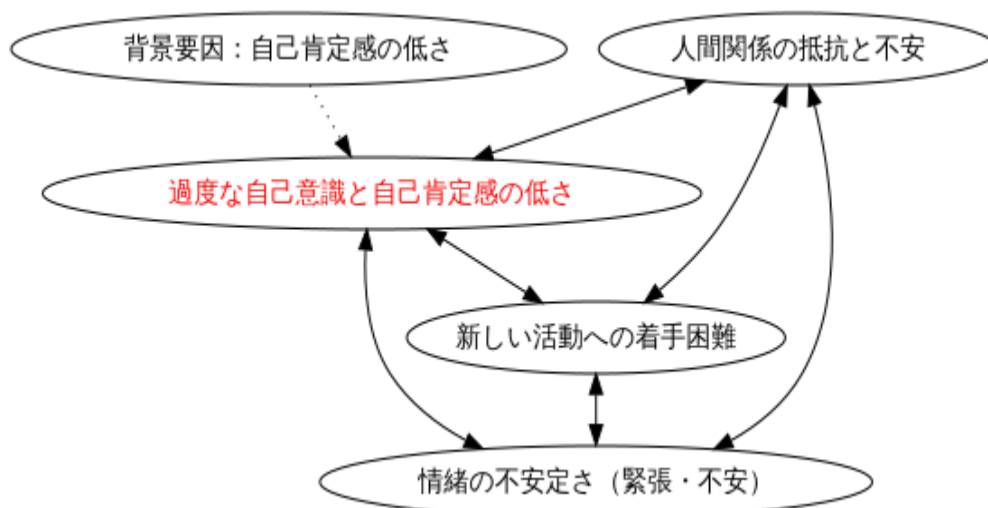
3. **新しい活動や見通しのもてない活動への着手困難**

* **根拠**：ステップ2:「失敗への不安感や本人が見通しのもてていない活動への不安感が非常に強く、取り組み始めるまでに時間を要する。」とあるため。ステップ3:「新しい活動への着手と挑戦に関する困難」として、「失敗することへの不安感が非常に強く、新しい活動や見通しが不明確な活動に対して、取り掛かるまでにかなりの時間を要する」と整理されているため。

4. **情緒の不安定さ(緊張・不安感の高さ)**

* **根拠**：ステップ2:「情緒が不安定になりやすい。」「失敗への不安感や本人が見通しのもてていない活動への不安感が非常に強く、取り組み始めるまでに時間を要する。」とあるため。ステップ3:「人間関係の構築に関する困難」や「新しい活動への着手と挑戦に関する困難」において、緊張や不安感が根底にあることが示唆されているため。

3. 課題関連図



4. 指導仮説

自身の強みや成功体験を具体的に認識し、肯定的なフィードバックを積み重ねることで、自己肯定感が高まり、他者の評価を過度に気にせず、自信を持って多様な活動や人間関係に主体的に関われるようになるのではないかと考えます。

5. 指導目標

指導目標：

1. 自己の肯定的な側面を認識し、自己肯定感を高めることで、自信を持って活動や人との関わりに取り組む。
2. 失敗への不安感を軽減し、見通しが不明確な状況や新しい活動にも主体的に挑戦する。
3. 他者の評価を過度に気にすることなく、自身の感情を安定させ、円滑な人間関係を築くことができる。

指導目標と自立活動の6区分27項目、関連付けのポイント：

上記の指導目標は、この児童生徒の中心課題である「自己評価への過度な意識と自己肯定感の低さ」の改善に焦点を当て、それが他の課題（人間関係構築への抵抗と不安、新しい活動への着手困難、情緒の不安定さ）にも良い影響を与えることを目指しています。これらの目標は、以下の自立活動の6区分27項目と深く関連しています。

* **心理的な安定(1)情緒の安定に関すること**：この項目は、目標1, 2, 3の全てに関連します。自己肯定感が高まることで、自分に対する自信が生まれ、不必要な緊張や不安が軽減され、情緒が安定します。また、新しい活動への挑戦や人間関係において、失敗や他者の評価に対する過剰な心配が減ることで、感情の起伏が穏やかになり、安定した心の状態を保てるようになることを目指します。特に、目標3で掲げる「自身の感情を安定させる」ことに直接的に結びつきます。

* **心理的な安定(2)状況の理解と変化への対応に関すること**：この項目は、目標2, 3に関連します。見通しが不明確な活動や新しい環境への不安を軽減するためには、まずその状況を正しく理解し、それに対して自分がどのように対応できるかを考える力が必要です。自己肯定感が高まることで、困難な状況を前にしても冷静に状況を分析し、柔軟に対応しようとする意欲が育ちます。また、人間関係において、場の雰囲気や相手の状況を理解し、自身の行動を調整する中で、変化に対応する力が養われます。

* **心理的な安定(3)障害による学習上又は生活上の困難を改善・克服する意欲に関すること**：この項目は、目標1, 2の核となる部分です。自己肯定感が高まることで、「自分ならできる」という感覚が育ち、それが学習や生活上の困難（人間関係の抵抗、新しい活動への着手困難など）を乗り越えようとする強い意欲に繋がります。自身の強みを認識し、成功体験を積むことは、困難に立ち向かうための精神的なエネルギーとなります。

* **人間関係の形成(1)他者とのかかわりの基礎に関すること**：この項目は、目標1, 3に関連します。自己肯定感の向上は、他者との基本的な関わりに自信をもたらします。他者の評価を気にしすぎなくなることで、臆することなく他者との挨拶や簡単な会話、共同作業など、基本的な関わりを築き始めることができるようになります。

* **人間関係の形成(2)他者の意図や感情の理解に関すること**：この項目は、目標3に関連します。自分への過度な意識が軽減されることで、他者の言動や表情、場の雰囲気などにより注意を向け、相手の意図や感情を理解しようと努めることができるようになります。これは「場の空気を読むのが苦手」という特性の改善にも繋がります。

* **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**：この項目は、目標1, 3の全てに深く関連します。自己肯定感の向上は、自己理解を深め、自分の得意なことや苦手なことを踏まえて、人間関係の中でどのように振る舞うかを適切に調整する力に繋がります。他者の評価を気にしつつも、自分の意見や感情を適切な方法で表現できるようになることで、人間関係における行動がより円滑になります。

* **人間関係の形成(4)集団への参加の基礎に関すること**：この項目は、目標2, 3に関連します。自己肯定感が高まり、新しい活動への抵抗が減ることで、集団での活動や役割を担うことへの参加意欲が高まります。他者との円滑な関係性が築かれることは、集団の中で安心して過

し、自ら参加していくための基礎となります。

* **環境の把握(5)認知や行動の手掛かりとなる概念の形成に関すること**：この項目は、目標2に関連します。特に「見通しのもてていない活動への不安感」の軽減には、まず活動の手順や目的、結果などを具体的に理解し、自分の中で概念として整理することが有効です。これにより、未知の状況に対する不安を認知的に処理し、行動へと繋げる力が養われます。

* **コミュニケーション(1)コミュニケーションの基礎的能力に関すること**：この項目は、目標3に関連します。円滑な人間関係を築くためには、基礎的なコミュニケーション能力が不可欠です。自己肯定感が高まることで、自信を持って発言したり、相手の話を聞いたりする姿勢が育ちます。

* **コミュニケーション(2)言語の受容と表出に関すること**：この項目は、目標3に関連します。自分の思いを表出することが苦手という特性に対し、得意な「文を書いて気持ちを表現する」方法をさらに活用するとともに、言語による表出も徐々に試せるようになることを目指します。自己肯定感が高まることで、自分の考えを伝えたいという意欲が強くなり、表出のハードルが下がるのが期待されます。

* **コミュニケーション(5)状況に応じたコミュニケーションに関すること**：この項目は、目標3に関連します。「場の空気を読むのが苦手」という課題に対応するため、状況に応じた適切な言葉遣いや非言語的な表現を学ぶことで、人間関係をより円滑に築けるようになります。他者の評価を気にしすぎないことで、より冷静に状況判断ができるようになり、適切なコミュニケーションの選択に繋がります。

6. 指導内容

具体的な指導内容：

* **国語科**

* **自己表現と感情の言語化**：「文を書いて気持ちを表現するのが得意」という強みを活かし、日々の出来事や感じたこと、考えたことなどを自由に表現する作文や日記の時間を設けます。教師が肯定的なコメントを返し、表現することへの意欲を高めます。(コミュニケーション(2)言語の受容と表出に関すること、心理的な安定(3)障害による学習上又は生活上の困難を改善・克服する意欲に関すること)

* **他者の感情理解と表現**：物語や説明文の読解において、登場人物の心情や筆者の意図を読み取る活動を丁寧に行います。登場人物の気持ちを想像し、なぜそう思ったのか、自分ならどうするかなどを話し合ったり、文章で表現したりする機会を設けます。これにより、他者の意図や感情を理解する力を養います。(人間関係の形成(2)他者の意図や感情の理解に関すること、コミュニケーション(5)状況に応じたコミュニケーションに関すること)

* **話し合い活動の円滑化**：グループワークや発表活動の際には、事前に話し合いのルール(相手の意見を聞く、自分の意見を伝えるときは簡潔に話すなど)を明確に提示し、視覚的な支援(カード、タイマーなど)も活用します。自分の意見を伝える練習として、まず少人数や慣れた相手の前から始めるなど、スモールステップで取り組むことで、発表への抵抗感を軽減します。(人間関係の形成(1)他者とのかかわりの基礎に関すること、コミュニケーション(1)コミュニケーションの基礎的能力に関すること)

* **数学科**

* **見通しを立てる活動**：問題解決学習において、具体的な手順や計画を立てる活動を重視します。計算や図形問題など、手順を踏めば解決できる課題を選び、ステップごとに確認しながら進めます。途中でつまづいた際には、教師が「次はどうする？」と問いかけ、本人が見通しを立てられるよう促します。これにより、見通しが不明確なことへの不安感を軽減し、自ら課題に取り組む力を育てます。(環境の把握(5)認知や行動の手掛かりとなる概念の形成に関すること、心理的な安定(2)状況の理解と変化への対応に関すること)

* **成功体験の積み重ね**：難易度を適切に調整し、小さな成功体験を積み重ねられるよう

な課題設定を心がけます。正解した際には具体的に褒め、本人の努力や成長を認め、自己肯定感を高めます。(心理的な安定(3)障害による学習上又は生活上の困難を改善・克服する意欲に関すること)

* **美術・技術家庭科**

* **得意な分野での自己表現と達成感**：手先の器用さや作業的課題への集中力といった強みを最大限に活かせるような制作活動(例：木工、裁縫、デザイン、簡単な機械工作など)を積極的に取り入れます。作品が完成した際には、展示会を開いたり、クラスメイトや教師が具体的に作品の良さを伝える機会を設けたりすることで、達成感と自己肯定感を高めます。(心理的な安定(3)障害による学習上又は生活上の困難を改善・克服する意欲に関すること、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)

* **共同作業による人間関係形成**：グループで一つの作品を制作する活動を通じて、役割分担や協力の重要性を学びます。得意な作業でリーダーシップを発揮する機会を設け、他者との協調性を養います。トラブルが発生した際には、教師が間に入り、感情の調整や問題解決のプロセスをサポートします。(人間関係の形成(1)他者とのかかわりの基礎に関すること、人間関係の形成(4)集団への参加の基礎に関すること)

* **音楽科**

* **情緒の安定とリラクゼーション**：静かな雰囲気を好む特性を考慮し、心地よい音楽を鑑賞する時間や、穏やかなリズム楽器を使った活動を取り入れます。音楽を通じてリラックスし、情緒を安定させる経験を促します。(心理的な安定(1)情緒の安定に関すること)

* **自己表現の多様化**：歌唱や楽器演奏において、完璧さを求めすぎず、本人が表現したいように音を出すことを奨励します。合唱や合奏を通じて、他者と音を合わせる楽しさや、自分が集団の一部として貢献している感覚を育みます。(人間関係の形成(4)集団への参加の基礎に関すること)

* **体育科**

* **集団活動への参加促進**：身体を動かす活動を通じて、集団の中での自分の役割を理解し、協調性を養います。ルールのある集団スポーツでは、事前にルールの説明を丁寧に行い、不安を軽減します。失敗しても責められない環境を作り、安心して参加できる雰囲気づくりを徹底します。(人間関係の形成(4)集団への参加の基礎に関すること、心理的な安定(1)情緒の安定に関すること)

* **身体活動を通じた自信の獲得**：運動能力の向上だけでなく、準備運動や片付け、用具の貸し借りなど、活動全体の流れの中で自分の役割を果たすことで、達成感や貢献感を味わわせます。これにより、自己肯定感を高めます。(心理的な安定(3)障害による学習上又は生活上の困難を改善・克服する意欲に関すること)

* **特別活動(学級活動、生徒会活動など)**

* **役割遂行と責任感の育成**：学級委員や係活動、当番活動など、本人が無理なく担える役割を設定し、責任を持って遂行する経験を積み重ねます。成功体験を積み重ねることで、自己肯定感と自信を育みます。(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、心理的な安定(3)障害による学習上又は生活上の困難を改善・克服する意欲に関すること)

* **問題解決スキルの向上**：学級会などでの話し合い活動では、事前に議題や進め方を見通しとして示します。意見を求められた際には、口頭での発言が難しい場合でも、メモやカードに書いて伝えるなど、本人が得意な方法で意見を表出できるような配慮を行います。意見が採用されたり、自分の貢献が認められたりする経験を通じて、集団への参加意欲を高めます。(コミュニケーション(2)言語の受容と表出に関すること、人間関係の形成(4)集団への参加の基礎に関すること)

* **進路学習**：高等部進学という目標を具体的に意識できるよう、高等部の情報提供、先輩との交流、校外学習などを計画します。将来の見通しを立てることで、現在の学習へのモチベーションを高め、不安を軽減します。(心理的な安定(2)状況の理解と変化への対応に関すること)

* **自立活動(個別指導・グループ指導)**

* **自己理解の深化**：個別面談やワークシートを通じて、自身の得意なこと、苦手なこと、感情のパターンなどを客観的に振り返る機会を設けます。成功体験をリストアップし、自分の強みを言語化・視覚化することで、自己肯定感を育みます。(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)

* **感情の調整と対処法**：不安や緊張が高まった際に、自分でできるクールダウンの方法(深呼吸、場所の移動、好きな作業への切り替えなど)を一緒に見つけ、練習します。感情を言葉や絵、文字で表現するスキルを身につけさせ、必要に応じて周囲に助けを求める方法を学びます。(心理的な安定(1)情緒の安定に関すること、コミュニケーション(2)言語の受容と表出に関すること)

* **ソーシャルスキルトレーニング(SST)**：特定の対人場面を想定したロールプレイングを行い、あいさつ、依頼、断り方、謝罪などの基本的なスキルを練習します。特に「周りの目を気にする」「人の感情を理解するのが苦手」といった特性に対応するため、状況に応じた適切な言葉遣いや表情、身振り手振りについて具体的に指導します。(人間関係の形成(1)他者とののかかわりの基礎に関すること、人間関係の形成(2)他者の意図や感情の理解に関すること、コミュニケーション(5)状況に応じたコミュニケーションに関すること)

* **見通しを立てる練習**：新しい活動や場所に行く前に、写真や図、言葉で具体的に説明し、見通しを持つ練習をします。例えば、遠足や校外学習の前に、その日のスケジュールや移動経路、休憩場所などを視覚的に提示することで、不安を軽減し、安心して参加できるように支援します。(環境の把握(5)認知や行動の手掛かりとなる概念の形成に関すること)