

# 5 自立活動

## (1) 自立活動とは

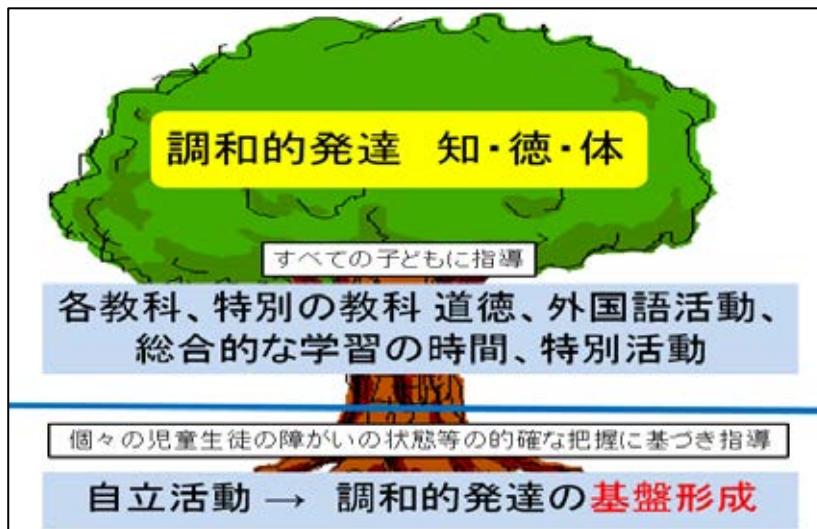
### <自立活動の意義>

小・中学校の教育は、児童生徒の生活年齢に即して系統的・段階的に進められています。教育の内容は、児童生徒の発達の段階等に即して選定されたものが配列されており、それらを順に教育することにより人間として調和のとれた育成が期待されます。

しかし、障がいのある児童生徒の場合は、その障がいによって、日常生活や学習場面において様々なつまずきや困難が生じることから、上記の内容だけでは十分とは言えません。そこで、個々の障がいによる学習上又は生活上の困難を改善・克服するための指導が必要となります。

このため、各教科等に加えて、特に自立活動の領域を設定し、それらを指導することによって、児童生徒の人間として調和の取れた育成を目指しています。

5  
自立活動



### <指導の基本>

自立活動の指導は、個々の児童生徒の障がいの状態や特性及び心身の発達の段階等に即して指導を行うことが基本です。そのため、自立活動の指導に当たっては、個々の児童生徒の的確な実態把握に基づき、指導すべき課題を明確にすることによって、個別に指導目標(ねらい)や具体的な指導内容を定めた個別の指導計画を作成し、指導します。

初めて  
担任する  
先生方へ

個別の指導計画に基づく自立活動の指導は、個別指導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、集団を編成して指導することも考えられます。しかし、自立活動の指導計画は個別に作成されることが基本であり、最初から集団で指導することを前提としていない点に、十分留意しましょう。



## <自立活動の目標>

個々の児童又は生徒が自立を目指し、障害による学習上又は生活上の困難を主体的に改善・克服するために必要な知識、技能、態度及び習慣を養い、もって心身の調和的発達の基盤を培う。

(特別支援学校小学部・中学部学習指導要領第7章)

「自立」とは、障がいの状態や発達段階等に応じて、主体的に自己の力を可能な限り発揮して、よりよく生きていこうとすることを意味しています。自立活動の指導を通して、自立を図るために必要な知識、技能、態度を養うことから、その習慣形成に至るまでを目指しています。

## <自立活動の内容>

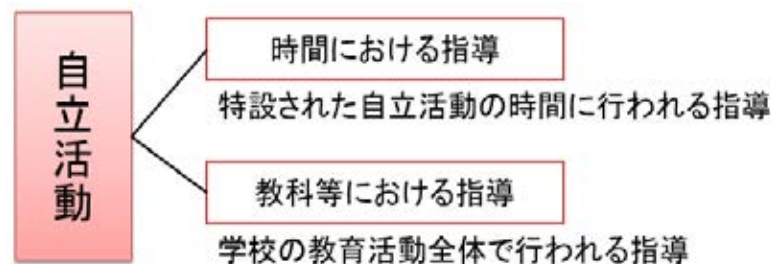
小・中学校の各教科等の「内容」は、すべての児童生徒に対して確実に指導しなければならない内容です。これに対して、自立活動の「内容」は、すべてを取り扱うものではなく、個々の児童生徒の実態に応じて必要な項目を選定して取り扱うものです。

自立活動の「内容」は、人間としての基本的な行動を遂行するために必要な要素と、障がいによる学習上又は生活上の困難を改善・克服するために必要な要素で構成されており、それらの代表的な要素である27項目を「健康の保持」「心理的な安定」「人間関係の形成」「環境の把握」「身体の動き」「コミュニケーション」の6つの区分に分類・整理し、大綱的に示したものです。

<b>1 健康の保持</b> (1) 生活のリズムや生活習慣の形成に関する事。 (2) 病気の状態の理解と生活管理に関する事。 (3) 身体各部の状態の理解と養護に関する事。 (4) 障害の特性の理解と生活環境の調整に関する事。 (5) 健康状態の維持・改善に関する事。	<b>2 心理的な安定</b> (1) 情緒の安定に関する事。 (2) 状況の理解と変化への対応に関する事。 (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事。	<b>3 人間関係の形成</b> (1) 他者とのかかわりの基礎に関する事。 (2) 他者の意図や感情の理解に関する事。 (3) 自己の理解と行動の調整に関する事。 (4) 集団への参加の基礎に関する事。
<b>4 環境の把握</b> (1) 保有する感覚の活用に関する事。 (2) 感覚や認知の特性についての理解と対応に関する事。 (3) 感覚の補助及び代行手段の活用に関する事。 (4) 感覚を総合的に活用した周囲の状況についての把握と状況に応じた行動に関する事。 (5) 認知や行動の手掛かりとなる概念の形成に関する事。	<b>5 身体の動き</b> (1) 姿勢と運動・動作の基本的技能に関する事。 (2) 姿勢保持と運動・動作の補助手段の活用に関する事。 (3) 日常生活に必要な基本動作に関する事。 (4) 身体の移動能力に関する事。 (5) 作業に必要な動作と円滑な遂行に関する事。	<b>6 コミュニケーション</b> (1) コミュニケーションの基礎的能力に関する事。 (2) 言語の受容と表出に関する事。 (3) 言語の形成と活用に関する事。 (4) コミュニケーション手段の選択と活用に関する事。 (5) 状況に応じたコミュニケーションに関する事。

## <教育課程の編成>

自立活動の指導は、特設された自立活動の時間はもちろん、各教科、道徳科、外国語活動、総合的な学習の時間及び特別活動の指導を通じて適切に行わなければなりません。自立活動の指導は、学校の教育活動全体を通じて行うものであり、自立活動の時間における指導は、その一部であることを理解する必要があります。



知的障がいのある児童生徒で、各教科等を合わせた指導に自立活動を合わせている場合も、時間における指導となります。自立活動の個別の指導計画に基づき、時間における指導と教科等における指導を計画的に実施しましょう。

自立活動の時間に充てる授業時数は、一律に授業時数の標準としては示さず、児童生徒の障がいの状態や特性及び心身の発達の段階等に応じて、適切に定めることとなっています。個々の児童生徒の実態に応じて、適切な授業時数を確保しましょう。

## (2) 実態把握から指導内容の設定まで

### <実態把握>

自立活動は、それぞれの障がいによる学習上又は生活上の困難を主体的に改善・克服することを目標にしているため、必然的に一人一人の指導内容・方法も異なってきます。そのため、個々の児童生徒について、障がいの状態、発達や経験の程度、興味・関心、生活や学習環境などの的確な把握が求められます。

実態把握をする際に収集する情報の内容としては、例えば次のようなものが考えられます。

病気等の有無や状態、生育歴、基本的な生活習慣、人やものとの関わり、心理的な安定の状態、コミュニケーションの状態、対人関係や社会性の発達、身体機能、視機能、聴覚機能、知的発達や身体発育の状態、興味・関心、障がいの理解に関すること、学習上の配慮事項や学力、特別な施設・設備や補助用具（機器を含む。）の必要性、進路、家庭や地域の環境等

また、情報収集に当たっては、以下の点にも留意しながら進めましょう。

#### <学校>

担任だけでなく、校内の関係者から情報を収集し、多面的・多角的な実態把握に努めましょう。また、困難なことだけでなく、長所や得意なことも把握することが大切です。個別の指導計画の作成後も、指導を通して実態把握を更に深化させ、計画を修正していきましょう。

#### <家庭>

保護者から生育歴や家庭生活の状況、教育に対する考えを聞く際には、その心情に配慮し共感的な態度で接することが大切です。

#### <関係機関>

本人・保護者の了承の上、心理学的な立場、医学的な立場からの情報や、利用する福祉施設等からの情報を収集することも重要です。



### <指導目標(ねらい)の設定>

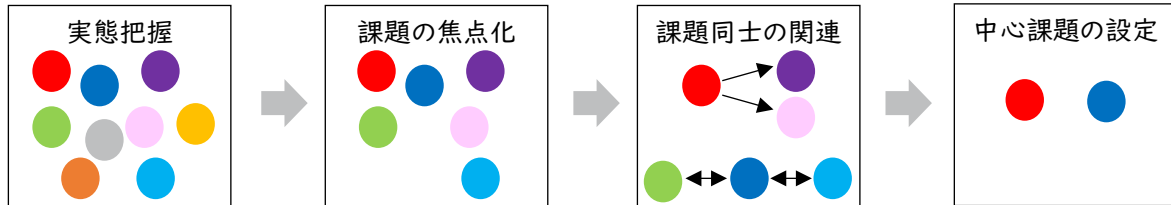
自立活動の個別の指導計画を作成する上で、最も重要な点が、実態把握から指導目標を設定するまでのプロセスです。自立活動は、教科のように目標の系統性は示されていません。そのため、児童生徒一人一人の指導の継続性を確保するには、実態をどのように捉え、なぜその指導目標を設定することにしたのかといった、設定に至る考え方を担当者間で共有し、指導の根拠を明確にすることが大切です。

児童生徒の課題を焦点化するプロセスとして、実態把握から明らかになった児童生徒の「できること」「もう少しでできること」「援助があればできること」「できないこと」のうちから、その年度の指導目標の設定に必要な課題に焦点を当て、中心となる課題を選定していきます。そのため、何に着目して課題の焦点化を行うか、その視点を校内で整理し共有することが必要です。児童生徒の現在の姿のみにとらわれることなく、そこに至る背景や残りの在学期間、数年後や卒業後までに育みたい力との関係など、整理する視点を明確にして焦点化を図りましょう。

#### <焦点化の視点の例>

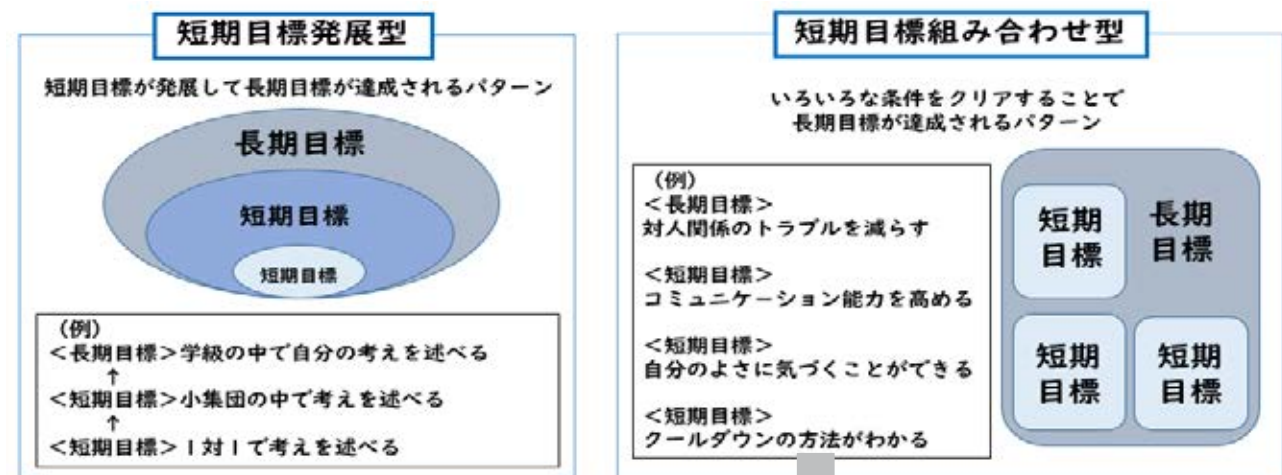
- ・「もう少しでできること」のうち、その課題が改善されることで他の課題の改善にもつながるもの
- ・「援助があればできること」のうち、障がいの状態等を踏まえると現状を維持することが望まれるもの
- ・「できないこと」のうち、数年間指導を継続したものの変化が見られないものは、対象から外してみる
- ・現在の姿から数年後や卒業後に目指す姿との関連が弱い課題は、対象から除いてみる 等

以上の手続きを踏まえ、指導すべき課題が複数抽出されたら、次は課題同士の関連、指導の優先、指導の重点の置き方等について検証していきます。一つ一つの課題は、単独で生じている場合も考えられますが、相互の課題が関連している場合もあります（原因と結果、相互に関連し合う関係など）。こうした因果関係等を整理していくことで、他の多くの課題と関連している課題の存在や、複数の課題の原因となっている課題の存在などに注目しやすくなり、中心的な課題が定まってきます。また、発展的な課題の見通しももちやすくなります。



このような分析や整理を進めていくためには、担任だけでなく複数の教師で検討する学校のシステムを構築することが大切です。また、検討が難しい場合には、特別支援学校のセンター的機能を活用するのもよいでしょう。

中心的な課題が定まったら、その課題を解決（改善）するための指導目標を設定していきます。指導目標は、1年間の長期的な観点に立った指導目標（以下、長期目標）と、1学期間など当面の短期的な観点に立った指導目標（以下、短期目標）を定め、自立活動の指導の効果を高めます。その際、段階的に短期目標が達成され、それがやがて長期目標の達成につながるという展望を構造的に捉えておくことが重要です。



### <指導内容の設定>

指導目標が定まったら、それらを達成するために必要な項目を、自立活動の内容の6区分27項目から選定します。そして、選定した項目を関連付け、具体的な指導内容を設定していきます。その際、「指導目標を達成するためには、こんな力が必要である。したがって、区分〇〇の項目〇〇と、区分△△の項目△△を関連付けて指導する。」など、前述の課題同士の関連や中心課題を設定したプロセスを振り返りながら検討することが大切です。また、指導場面や指導者を明確にし、計画的・組織的に進めましょう。

- <必要な項目の選定(例)>
- 2(1)情緒の安定に関すること
  - 3(2)他者の意図や感情の理解に関すること
  - (3)自己の理解と行動の調整に関すること
  - 4(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
  - 6(5)状況に応じたコミュニケーションに関すること

- <指導内容(例)>
- ・自分や他者の思いを比較し、お互いのよさを理解する。  
(3(2)(3)、自立(担任)、国・算(担任)、理(〇先生))
  - ・自分の気持ちや行動とできごととの因果関係を理解し、気持ちを落ち着かせる方法を考え、実行する。  
(2(1)3(2)(3)4(5)、自立(担任)、交流学級(△先生))
  - ・要点をまとめて聞いたり、分からない時の聞き方や自分の気持ちの表現の仕方を理解して実行したりする。  
(3(2)(3)6(5)、自立(担任)、国・算(担任)、理(〇先生))

### (3) 具体的な指導内容を設定する際の配慮事項

自立活動の指導に当たっては、次の6つの配慮事項を考慮して指導内容を設定しましょう。

児童又は生徒が、興味をもって主体的に取り組み、成就感を味わうとともに自己を肯定的に捉えることができるような指導内容を取り上げること。

児童生徒にとって解決可能なスモールステップの指導内容にするとともに、興味を引くような教材・教具を準備したり称賛や激励を適宜行ったりして、次第に主体性や意欲を高めるようにします。

また、児童生徒が目標を自覚し、意欲的に取り組んだことが成功に結びついたと実感できることが大切です。自己を肯定的に捉える感情は、自分のよいところを認められる段階から、よいところも悪いところも含めて自分であることを肯定できる段階に移っていきます。児童生徒が自己に対してどのような感情を抱いているのかを把握し、成長に即して自己を肯定的に捉える感情を高められるようにしましょう。

児童又は生徒が、障がいによる学習上又は生活上の困難を改善・克服しようとする意欲を高めることができるような指導内容を重点的に取り上げること。

指導内容の設定に当たっても、その意欲を喚起できるようにすることに重点を置く必要があります。この場合、その意欲は単なる座学や抽象的な知識・理解によって育てるだけでなく、実際的な経験等の具体的な学習活動を通して指導することが効果的です。

個々の児童又は生徒が、発達の遅れている側面を補うために、発達の進んでいる側面を更に伸ばすような指導内容を取り上げること。

児童生徒の発達の遅れた側面やできないことにとらわれて指導すると、苦手なことやつらいことを繰り返すことになり、なかなか効果が現れなかったり、学習への意欲低下や劣等感につながります。

発達の進んでいる側面を更に促進させることによって、児童生徒の自信と活動や学習への意欲を喚起し、遅れている面の伸長や改善に有効に作用することも少なくありません。

個々の児童又は生徒が、活動しやすいように自ら環境を整えたり、必要に応じて周囲の人に支援を求めたりすることができるような指導内容を計画的に取り上げること。

社会的状況の変化の中で、障がいの状態を捉える上で環境要因が重視されていることや、周囲のサポートを得て自分らしく生きるという考え方が広がっています。障がいによる学習上又は生活上の困難を改善・克服するために、自ら活動しやすい環境を整えたり、周囲の人に支援を依頼したりする力が必要です。他者から依頼を受けて支援を行う経験をし、依頼を受ける側の心情にも配慮できるような指導も大切です。

個々の児童又は生徒に対し、自己選択・自己決定する機会を設けることによって、思考・判断・表現する力を高めることができるような指導内容を取り上げること。

児童生徒が指導目標を自覚し、改善・克服するための方法等について、自ら選んだり、ものごとを決定して実行したりすることは、学びを深め、確実な習得を図ることにつながります。例えば、病気の児童生徒が、病気の状況や体調を把握し、参加の程度を判断することは、自己管理の力を高めることにつながります。

個々の児童又は生徒が、自立活動における学習の意味を将来の自立や社会参加に必要な資質・能力との関係において理解し、取り組めるような指導内容を取り上げること。

自立活動での学習が、将来の自立や社会参加にどのように結び付いていくのか、児童生徒が理解して、学習に取り組むことが重要です。本人の思いや願い、将来に向けた希望等に耳を傾けながら、長期的な視点に立って指導に当たるとともに、知識や技能面だけでなく、取り組もうとしている意欲や、解決しようとしている態度等を丁寧に見極め、評価していくことが大切です。