

# 自立活動をベースにしたキャリア教育



---

全病連 鳥取大会 2016, 8, 4

埼玉県立岩槻特別支援学校 中学部 志村芳紀

# テーマ設定の理由

本校生徒の**キャリア発達段階**では  
**病気を含めた自己理解と**  
**将来への希望を持つ**  
ことが重要であると考え

## 本校、**自立活動の目標**

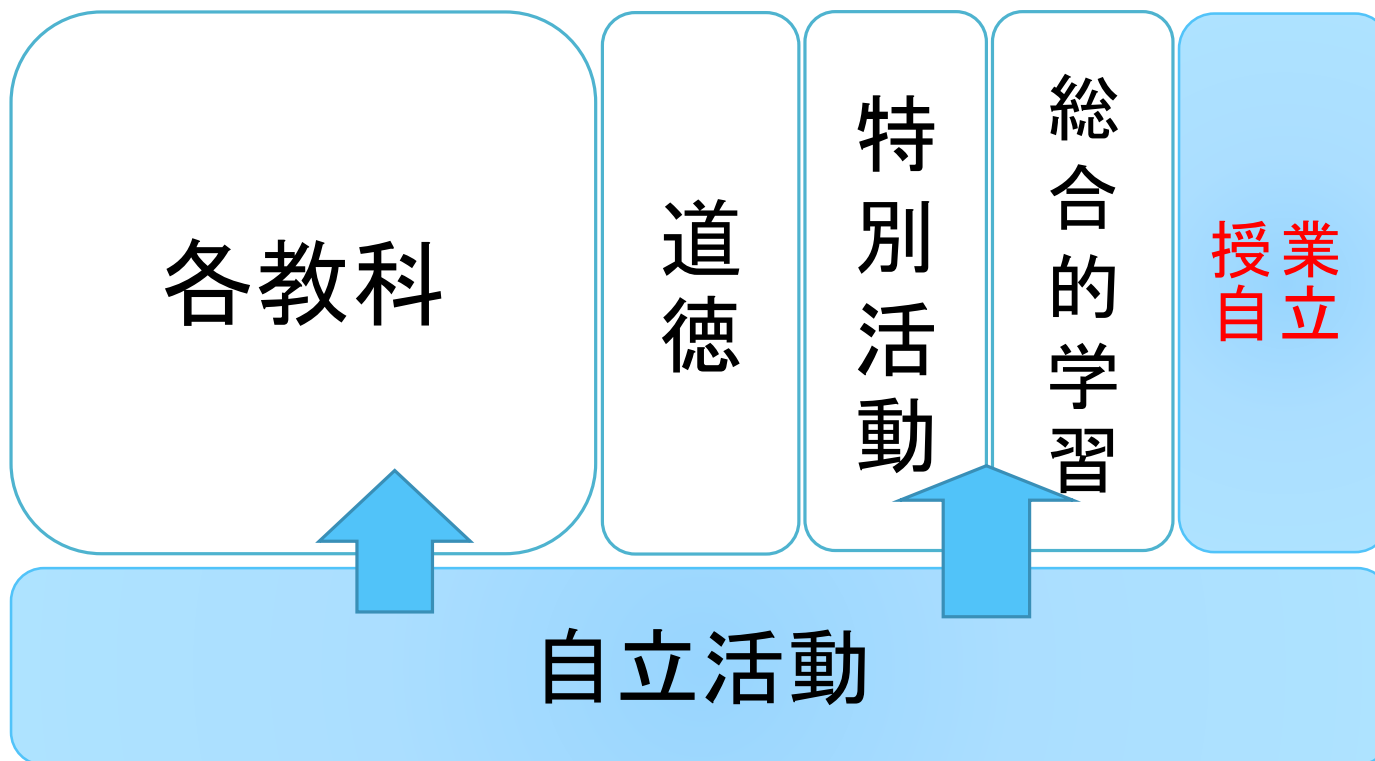
- ①健康状態の維持・改善に必要な生活様式の確立
- ②心理的安定や病気を克服する意欲の向上
- ③自尊感情、自己効力感を育む
- ④転出後の環境に適応する力をつける

これらと合致する点が多く、

**自立活動は学校生活全般の基盤**でもあるため

# 授業自立 & 教育活動全体

各教科等の指導においても自立活動と密接な関連を図る  
※病状により**教科学習**に取り組めない時は**自立活動**として扱う



# 本日のお話

---

- 1 自立活動の取り組み
- 2 キャリア教育の取り組み
- 3 まとめ

# 1 自立活動の取り組み

# 全校で自立活動を学びなおす

## 平成25年度～27年度の研究テーマ

---

- 武田鉄郎 教授(和歌山大学院 教育学研究科)  
講師に迎えて2年間の研修(H24年度・H25年度)
- 植木田潤 准教授(宮城教育大学特別支援講座)  
講師に迎えての研修(H26年度～H28年度)・・・年2回・計4回
- 副島賢和 准教授(昭和大学大学院保健医療学研究科)(H27年度)
- H26年度 埼玉病弱教育研究会 細谷涼太Dr.の講演会(ターミナル)

# 自立活動の目標の再確認

---

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



### ◎**病気・疾患は、障害ではない**

病気・疾患にかかわる事柄が、社会参加するときに**障害をもつ場合**  
の**ことをさす**

### ◎個々の状態に合わせて、**オーダーメイドしていく授業**

一人ひとりが**主役の時間をたくさん**つくる

### ◎自立活動は、特設された時間だけではなく、**学校生活全般の基盤**となる

## 1 自立活動の取り組み

### 自立活動の目標

#### (1) 健康状態の維持・改善等に関すること

---

① 自己の**病気の状態の理解**

病状や治療法、感染防止や健康管理に関する知識・理解

② 健康状態の維持・改善等に必要な**生活様式の理解**と**生活習慣の確立**

安静・静養, 栄養・食事(制限), 運動量の制限等

③ 主体的な**移行準備(小児科から内科等への移行)**

自分で必要な情報収集ができる。小児科から内科等への移行相談を行う

**自分の体をコントロールしていく力をつける**



# 1 自立活動の取り組み

## (2) 心理的な安定 病気の状態を改善・克服する意欲の向上に関すること

### ①病状や入院等の環境に基づく心理的不適応の改善

カウンセリング的活動や心理療法的活動による**不安の軽減**  
安心して参加できる集団構成や活動の工夫

### ②諸活動による情緒の安定

体育的、音楽的、造形・創作的活動から好きな活動に取り組み**情緒不安定の改善**

### ③病気の状態を克服する意欲の向上

各種身体活動による意欲・積極性・忍耐力及び集中力の向上、各種造形的活動や持続的作業による**成就感の体得と自信の獲得**（自己効力感の発揮）

**不安の軽減**

**安心と安定の関係**  
**自己肯定感、自尊感情、自己効力感**

## 1 自立活動の取り組み

# 中学部 自立活動のねらい

## 健康状態の維持・改善

- ① 病状、治療の理解
- ② 食事・運動の制限を守った生活様式
- ③ 食事、安静、運動、清潔、服薬、感染予防等の生活習慣の形成
- ④ 退院後の生活で大切なことを自覚した自己管理

## 心理的安定と 病状を改善・克服する意欲の向上

- ① 心理的不適応の改善
- ② 諸活動による情緒の安定
- ③ 成就感の体得と自信の獲得による意欲の向上

⇒ 自立活動で学ぶ 生活学習自己管理ノートをつける

# 1 自立活動の取り組み

## 日常的に「生活学習自己管理シート」つける

生活・学習自己管理シート……無理をせずに、しかし、着実に進むために！自己コントロールは大人になっても大切なこと！練習しましょう！

病気のことであなたの病気で自己管理すべきこと・DrやNsにいられていること		活動制限内容(病気のせい)						
		食事制限 (アレルギー)						
		注意すること (服薬、注射)						
		1/1 月	1/2 火	1/3 水	1/4 木	1/5 金	1/6 土	1/7 日
	全体的な体調	1 2 ③ 4 5	1 2 ③ 4 5	1 2 ③ 4 5	1 2 ③ 4 5	1 2 3 ④ 5	1 2 3 ④ 5	1 2 ③ 4 5
活動制限	活動制限( ) を守って行動した。	○	○	○	○	○	○	○
食生活	食事は、朝・昼・夕と1日3回 規則正しく食べた。	○	○	○	○	○	○	○
	食事制限( ) 守ってバランスよく食べた。	○	○	○	○	○	○	○
排泄	排便	○	○	○	○	○	○	○
歯の健康	毎食後、歯をみがけた。	△	△	△	△	△	△	△
感染予防	手洗いの習慣と ハンカチ持参	○	○	○	○	○	○	○
ストレス マネジメント	ストレスとなったこと	なうきともあつこ	つたあつたあつた あつたあつたあつた	あつたあつたあつた あつたあつたあつた	あつたあつたあつた あつたあつたあつた	あつたあつたあつた あつたあつたあつた	あつたあつたあつた あつたあつたあつた	あつたあつたあつた あつたあつたあつた
	対処した方法	親のあつたあつた	他のあつたあつた	あつたあつたあつた あつたあつたあつた	あつたあつたあつた あつたあつたあつた	あつたあつたあつた あつたあつたあつた	あつたあつたあつた あつたあつたあつた	あつたあつたあつた あつたあつたあつた
睡眠	睡眠時間	5:30	6:30	6	6 yard!	5	7:30	6:30
学習 チェック	学習計画 (実施は、マーカーチェック)	国語漢字① 数学 8P	国語漢字① 地理 ①②③ 理科 3P	国語漢字① 国語①②③④ 英語①②③④	国語漢字① 漢字練習 ①②			
先生		○	○	○	○	○	○	○

全体的な体調は、1 悪い 2 あまり良くない 3 ふつう 4 まあまあ良い 5 とても良い      ストレスは、しっかり意識！      睡眠は時間      他は○

\*と地よ 解決法です。

## 1 自立活動の取り組み

# 自立活動A 年間28時間実施

### 1 健康学習

睡眠・排泄・食事・感染予防に関する一般的な基礎知識

### ② ストレスマネジメント学習

### ③ 自己肯定していくことの大切さ～エンカウンター

### ④ 先輩の話を聞く会

自分の病気に向き合い、将来のことを考える

### ⑤ 転出後の生活を考える

### 6 いのちの授業

# ストレスマネジメント学習

---

## ① ストレスとは何か？

### 基礎的なストレス理論を学習

- ストレスの語源
- 良いストレス(Eustress)  
悪いストレス(Distress)
- ストレッサー(原因)とストレス反応  
(神経伝達物質・ホルモン)
- ストレス反応の成り立ち  
ストレッサー → 認知 → 対処 → ストレス反応

## 1 自立活動の取り組み

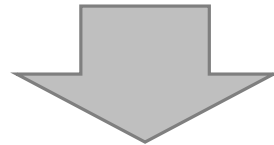
# 人間の体は優れた働きをしている



原始より、人は危険な場面に遭遇すると、身を守るために交感神経がはたらき体や心に反応が表れ、安全な状態になると副交感神経により心身を落ち着かせる

ストレスから身を守るためのストレス反応は、みんなの体にも起きている

しかし、もし、長期にストレッサーにさらされると

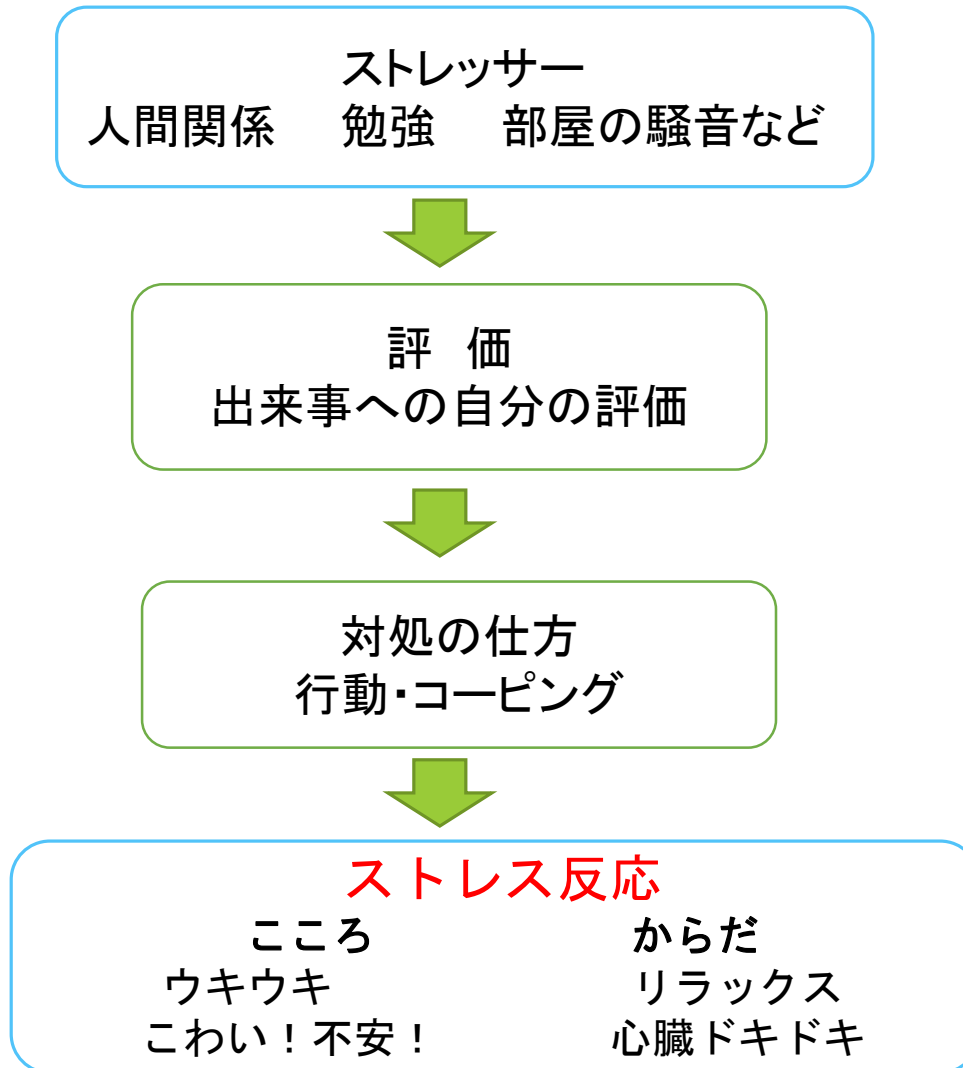


交感神経は、緊張を続け、過剰な神経伝達物質、ホルモンなどが放出され

さまざまなバランスを崩していき  
体や心に症状があらわれるようになる

## 1 自立活動の取り組み

# 現在のストレスのとらえかた



## 1 自立活動の取り組み

**ストレス**は、悪いイメージがあるけれど・・・  
良いストレスもあることをおさえよう

**悪い**ストレス **Distress**

つらい 不安 心配

**良い**ストレス **Eustress**・・・**夢 目標**

英検にチャレンジだ！

高校に合格するぞ！

宇宙飛行士になるぞ！

人間は、ストレスがないと  
成長しないともいえる



## 1 自立活動の取り組み

### ② みんなのストレスアンケート

ストレスアンケートの結果を共有し  
全員が病気・入院生活によって大きなストレスを抱えていることを確認し合う

入院生活

勉強

病気・治療

友達関係

家族関係

学校生活

## 1 自立活動の取り組み

# 病気・入院・治療生活のストレス

入院したこと      持込み食がダメ      家族と離れている

MRI 検査で動いてはいけなく、うるさい      髪の毛がぬけた

運動をしたら自分の思うように体が動かない      治療や点滴

リハビリ      地元の友達と会えない      同室の人が自分勝手

違う部屋の赤ちゃんの泣き声      入院期間が延長した

好きなものが食べられない      薬が増えた

カーテンが開いている      病室の窓が開けられない

外に行けない      走れない      病棟に妹や弟と友達が入れない

9時に電気が消えて勉強できない      食事制限がある

# 1 自立活動の取り組み

## 家族関係のストレス

親の命令 兄妹に会えない  
家族が理解してくれない  
電話や話が長い  
勉強しなさいとすぐ言われること

## 友達関係のストレス

友達に会えない ドタキャン  
自分のことを忘れていないか  
友達がモラルのないことをした  
LINEがうるさい  
6年の卒業式に参加できない

## 学校のストレス

小学校の卒業 友達のこと  
勉強の進み具合  
地元で本音が出せない  
地元校のテスト  
地元の学年・クラスが変わった  
勉強についていけるか  
勉強ができない、わからない  
登校するのが面倒くさい  
何回やっても  
問題が解けなかった  
友達に直接会えない

## 1 自立活動の取り組み

### 精神的反応

不安 イライラ さみしい

もーやだ 早く終わって！ 怖い

うるさいな やってらんない

つまんない うそでしょ 悲しい

どうすればいいの ドキドキ

むかつき 何回もイヤだ そわそわ

やる気がでない こおりついた

もういいや やりたくない どんより

生きてても無駄 友達ができるかなあ

どうして生まれてきたのかな

### 身体的反応

緊張 熱くなる 泣く

ため息がでる 食欲がない

だるい 首が痛い 汗が出る

頭が痛い ドキドキ 重い

涙が出る 力が出ない 疲れる

攻撃的になる 歩くと足が痛い

いらつく 眠い 眠れない

体がつった 腹痛

なんか貧乏ゆすりみたいのをした