

全員が置かれている状況を再確認する

突然の入院……**激変した環境への不適応**
家族との**分離体験・分離不安**
多くの見知らぬ人たちとの出会い……**緊張の連続**
生活上、運動上の制限からくる**ストレス過多**
病気・治療上からくる**痛みによる苦痛**
病気が治るか、再発するかという**不安と恐怖**
病状の不安定さからくる、**自己コントロール不全状態**
学習の遅れへの**不安、意欲の減退**

みんなが大変なんだ、自分だけじゃなかった！
気持ちの共有化のなかで連帯感と励まし合いが生まれる

1 自立活動の取り組み

生徒達のストレス対処法

第1位・・・気晴らし



音楽をきく
ゲームをする
本を読む



第2位・・・あきらめ
がまん そのまま



第3位・・・考えない
ボーっとする
考えない 何もしない



©atami/ke

第4位・・・話を聞いてもらう
信頼できる人に話す
親に話す
たくさんの人にしゃべる

③ ストレスコーピング（対処行動）

- 自分の対処の傾向を知る
↑ TACアンケート〔認知行動療法のコーピングスケール〕
- 一般的なストレス対処法について学習する
ストレッチ リラクゼーション
- 自分にできる、合ったストレス対処法を考える
- コーピングの練習をロールプレイ



ざくばらんに情報交換
話し合える雰囲気の中で
話せることを語る

お笑い大会

自立活動の<ストレスコーピング>の一環

‘**笑い**’が心身にもたらす効果に着目
成功体験から自信を持ち**達成感**を獲得する

お笑い大会



‘笑い’の効果



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 いのちの学習

1 自立活動の取り組み

自己を肯定し、自分を大切に育てる エンカウンター

- 安心して参加できる集団構成や活動の工夫により「場所、場面の变化への不安の軽減」をねらいエンカウンターを取り入れている
- ある程度、子どもたちの関係性が深まってきた段階で取り組むと効果的
- 気持ちを許し、互いを評価し合うことで「自己理解、他者理解・自己肯定」へと進む

1 自立活動の取り組み

☆私は誰でしょう

Part 1

- ①〈自分〉を表現する3つのキーワードを考える
- ②そのキーワードから〈自分〉は誰かを当ててもらおう

Part 2

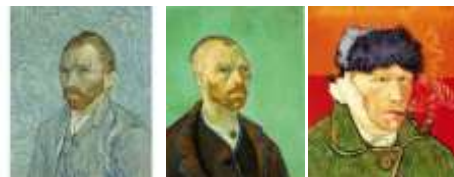
- ①〈自分〉を人間以外の動物にたとえる
- ②〈自分〉は誰かを当ててもらおう
- ③答えた後、なぜその動物にたとえたか、理由を説明

☆私の秘密「実は私〇〇〇なんです」

- ①みんなに言ったことがないことを無記名で書く
昔、やってしまった失敗 怖い体験
自慢したいこと 秘密の宝物 等
- ②読み上げ、誰のことかを当てる

1 自立活動の取り組み

☆気になる自画像



① <自画像とは？>ゴッホを例に説明

② 「気になる自画像」に自身が考える「自分はどんな人」を書く

③ 「他の人の評価カード」に友達のイメージを簡潔に書く
※ マイナスイメージは書かない 例を提示

④ 書かれたカードを教員が分類し、本人に渡す

⑤ 渡されたカードを「気になる自画像」に貼る

⑥ 友人が自分に抱いているイメージを知って

- ・ やっぱり、私って明るいんだ！
- ・ 自分が思っている自分と
皆が思ってる自分は真逆だった
- ・ なんか嬉しかった

気になる自画像

名前

1. あなたの、思っている自分を、言葉で表現してみよう！

2. 他人から見えるあなたの姿を貼っていきなさい！

3. 自分のイメージに関する感想を書いてください。

--	--	--

他の人の評価カード

※ 本人から記入し、先生に提出して下さい。
※ 友達の名前を記入し、その人のイメージを簡潔に書いてください。
※ マイナスイメージは書かないでください。

仲の良い人	クールな人	気さくな人
優しい人	元気な人	面白い人
やさしい人	明るい人	元気な人
やさしい人	元気な人	面白い人

※ コメント欄に、感想の言葉を書いてください。

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 いのちの学習

先輩の話聞く会

目 標

- 入院生活を体験した先輩の話聞くことを通して
病気に対する考え方や病気とともに歩む
具体的な生活のあり方を学ぶ
- 自分の入院生活を振り返り、辛いこと、不安、
退院後の生活で気をつけたいこと
入院を通して学んだことを考える機会とする
- 社会自立に向けて必要な能力、技能を考える

1 自立活動の取り組み

年度	学期	受診科	病名	
24年度	2学期	血液腫瘍	白血病	大学生
25年度	2学期	感染免疫	全身性エリテマトーデス	大学生
26年度	1学期	感染免疫	若年性リュウマチ	大学院生 (教育実習生)
	2学期	総合診療	潰瘍性大腸炎	公務員
27年度	1学期	感染免疫	全身性エリテマトーデス	専門学校生
	2学期	感染免疫	若年性リュウマチ	大学院生
28年度	1学期	感染免疫	全身性エリテマトーデス	大学生 (教育実習生)

1 自立活動の取り組み

お話しの内容

- ・病気
- ・入院生活
- ・治療
- ・中学校生活、高校生活
- ・現在の生活
- ・就職、仕事
- ・将来、夢
- ・生徒へのメッセージ

これらのお話を通して

- ・病気と向き合う
- ・不安の軽減
- ・ストレス解消法
- ・自己管理能力
- ・将来を考える
- ・希望、夢

自分にできることを考え、今後の生活に活かす

1 自立活動の取り組み

先輩の話を聞く会



Nさん ブライダル専門学校1年生
中学2年～3年の間に2回在学

1 自立活動の取り組み

病気や入院生活について

お友達は病気のことを知っていますか？

素直に話すことが大切だと思うけど、話せる友達と話せない友達があります。中学校では「なんで学校に来なかったの」「なぜ体育やらないの」と聞かれるたびにうまく説明ができなかったけど、ある時、パソコンを使って説明できた。今、通っている専門学校の友達には怖くて話せていない。アルバイトの仲間には話している。

ステロイドを飲んでいて、副作用を出しにくくする工夫はありますか？

私も顔が丸くなりましたが、退院したら自然と痩せていきました。
心配しなくて大丈夫です！

1 自立活動の取り組み

中学時代について

中2で地元校に戻った時、一番辛かったことは何ですか？

日焼けができないので日傘をさしていたし、夏でも長袖を着てました。
それが恥ずかしかったです

進路を決めるとき、どのように決めましたか

欠席が多かったので県立は無理と言われた。私立はお金がかかるので……。でも親は行きたいなら行ってもいいと言ってくれた。そんな時、担任の先生から通信制高校の話聞いて、体調のことを考えて通信制高校に進むことを決めました。

1 自立活動の取り組み

高校時代について

通信制高校では自分でやらなければならないことが多いと思いますが、たいへんですか？

レポート、教科書、問題集など宿題がたくさん出るし、自分で何をやるか決めなければならないことがたくさんあります。だから自分で「やろう！」という強い意志がないとやっていけません。
辛いときは、カウンセラーに病気のことや友達のことを相談した。
話すことで楽になったと思います

中学校と高校の違いは何ですか？

高校はやるべきことをやらないと卒業できません。
体調で休みが多くなり、勉強が遅れてしまい、テスト結果も良くなかったので
春休みは補習で学校に通いました。

1 自立活動の取り組み

今の生活・将来について

今の生活は楽しいですか？

やりたいことが勉強できる専門学校に通えることが楽しいです。両親に協力してもらっていますが、特に資格取得を目標に頑張っていることが楽しいです。

「一番幸せな瞬間に、その人の笑顔をそばで見たい」と思ったのはなぜですか

笑顔が大好きだからブライダルの仕事をしたいと思いました。
4歳のときに参加した結婚式が印象的だったこともあると思います。

1 自立活動の取り組み

入院生活を送った経験は将来、活かされると思いますか

活かされています。体調の自己管理ができているし、入院中にいろいろな病気について知ったので、街で車椅子の人を見ると、押したり、電車では席を譲るようにしています。

後輩たちへのメッセージ

辛いときは親に甘えてください
学校の先生に話してください

病気なんだからって思わないでください
病気のおかげでたくさんの人に出会えました

楽しいこと、辛いことがあるけど
いっぱい笑って、いっぱい泣いて
自分の気持ちに素直に生きて



生徒の感想から

☆自分だけががんばっているって勘違いしてた
周りの支えがあって生きているんだ

ぼくはこれからどう生きていくか考えたい

☆「中学時代の体験が今の自分につながっている」と聞いて
大変な体験もちゃんと生きて行くんだなあ、と学んだ

自分も地元に戻って、なんとかうまくやっていきたい

☆お話を聞いてたくさんの勇気と安心、「病気に負けないぞ」という
気持ちをもらった。この会は気持ちを整理させる機会となりました。