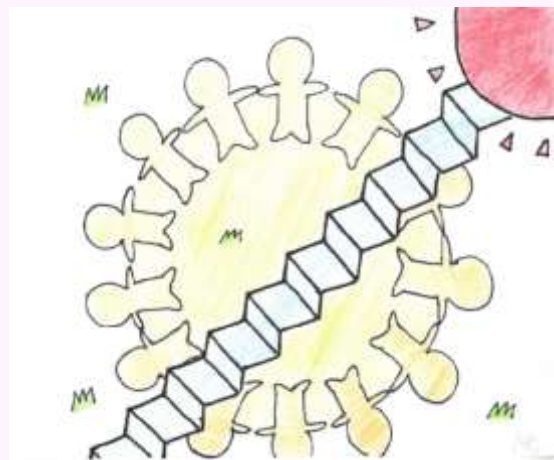


慢性疾患児の自立活動をとらえ直して ～移行期支援を意識したとりくみ～



生徒のイラスト作品より



全国病弱虚弱教育研究会富山大会

2014 11/14、15 岩槻特別支援学校中学部
志村・五味

本日のお話

- 1 自立活動のねらいを学びなおす
- 2 岩槻特別支援学校中学部の自立活動の内容
 - 全体自立活動の授業内容
 - 個別の自立活動の授業内容
- 3 事例研究を通して学んだこと・大切にしたいこと
とくにターミナルの実践紹介

はじめに

- H25年度・H26年度 全校の研究テーマ

「自立活動」

- 武田鉄郎教授(和歌山大学院 教育学研究科)
を講師に迎えて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)
を講師に迎えての研修(H26年度)

目標の再確認を行う

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



◎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こと。

1 病弱特別支援学校の自立活動 慢性疾患児の主な指導内容

(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**

人体の構造と機能の知識・理解, 病状や治療法等に関する知識・理解, 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

安静・静養, 栄養・食事制限, 運動量の制限等に関する知識・理解

③ 健康状態の維持・改善等に必要な**生活習慣**の確立

食事, 安静, 運動, 清潔, 服薬等の生活習慣の形成及び定着化

④ 主体的な**移行準備**

移行準備として自分で必要な情報収集ができること、内科の医師といつどのような形で診察開始するか主治医と相談などを行う、医療と教育が連携し「個別の指導計画」「個別の教育支援計画」を核として支援する。

中学生は、自分自身の症状・治療等を理解している
薬の自己管理など

* 移行スケジュール

1 病弱特別支援学校の自立活動 慢性疾患児の主な指導内容

(2) 心理的な安定や病気の状態を改善・克服する意欲の向上に関すること

①病気の状態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各種の心理療法的活動等による不安の軽減、安心して参加できる集団構成や活動等の工夫による場所や場面の变化による不安の軽減

②諸活動による情緒の安定

各種の体育的活動，音楽的活動，造形的活動，創作的活動等による情緒不安定の改善

③病気の状態を克服する意欲の向上

各種の身体活動等による意欲・積極性・忍耐力及び集中力等の向上，各種造形的活動や持続的作業等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

中学部の自立活動の指導内容

(1) 健康状態の維持改善に関すること

- ①自己の病気の状態の理解・・・健康管理に関する知識・理解
- ②健康状態の維持改善に必要な生活様式・生活上の活動制限等の理解
- ③健康状態の維持改善に必要な生活習慣の確立
- ④移行準備・・・転出等の際に、主体的に「自分の課題を整理する」

(2) 心理的な安定

- ①病気の状態、入院生活からくる心理的不適応の改善をはかる。
 カウンセリング的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や活動の工夫による場所、場面の変化への不安の軽減 言語化による不安の軽減
- ②諸活動による情緒の安定
- ③病気の状態を改善させていく意欲の向上、自己効力感の育成

(1)は、全体自立活動で主に取り組む。

(2)は、個別自立活動で主に取り組む、学校生活全般で取り組む。

* 発達障害、その他の障害等の実態に合わせて、ねらいに、コミュニケーション能力の向上、身体機能の向上などの視点も入れて取り組みます。

全体自立活動

中学部の登校生徒全学年に実施する。

単元・総時数	内容	時数	教材
①健康シリーズ 6H	○排泄について 1 健康な排泄とは 2 ストレスと排泄	2H	* パワポイント * ふしぎ情報局(DVD) * はてな?で学ぶ 保健指導(DVD) * 実物教材
	○食事と排泄 1 正しい睡眠 2 食事と睡眠	2H	
	○感染予防 1 感染のしくみ 2 感染を防ぐには	2H	
②ストレスマネジメント学習 3H	○ストレス基礎理論 ○みんなのストレス ○ストレスコーピング	各1H	* パワーポイント * アンケート * 掲示物
③自尊感情を育てる 2H	○自尊感情尺度 ○エンカウンター	各1H	* 自尊感情アンケート * 自尊感情三角形 * エンカウンターカード
④先輩の話を聞く会 3H	○先輩のプロフィール ○先輩の話 ○先輩への手紙と自分	1H 2H 1H	* 事前プロフィール * 先輩への質問用紙 * 進行表台本 * 手紙・感想用紙
⑤地元復学に向けて 2H	○復学への不安・心配の共有 ○対応策・ロールプレイ ○個別の課題整理	2H	* 復学支援アンケート * パワーポイント

1 健康学習(4時間)

(1) 睡眠について

(2) 食事と排泄

(3) 感染症予防について

一般的な内容を、分かり易く行います。

4時間の「からだの健康」の学習を通して、『生活リズムを整えること』や『食事と排泄の関連性』について学んだ。

生徒たちが日々記入している「**生活自己管理シート**」の記入内容などを確認すると、入眠・起床時間や食事量等生活習慣に改善が見られた。
有意義な学習单元だったと考えられる。

2 ストレスマネジメント学習(3時間)

1時間目 ストレスとは何か？

基礎的なストレス理論を学習する。

- ストレスの語源
- よいストレス・わるいストレス
- スレッサーとストレス反応
(神経伝達物質・ホルモン)
- 現代のストレス(からだところろへの影響)

2時間目 みんなのストレスアンケート結果

- ストレスアンケートをとり、それを共有しあい、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あった。

入院生活

勉強

病気・治療

友達関係

家族関係

学校生活

入院・治療生活のストレス

- ・延長手術後の痛み
- ・延長する時の痛み
- ・リハビリは痛い！つらい！
- ・リハビリはととてもつかれる
- ・足の不便さ
- ・家族とはなれて入院
- ・お母さんと離れて嫌だ
- ・運動制限
- ・体を動かしたい
- ・毎日の服薬
- ・食事に肉が出ない
- ・同じような食事のメニュー
- ・狭い部屋での人間関係
- ・病院生活自体
- ・病気の痛み
- ・トイレの回数
- ・外来の待ち時間
- ・同室の子がうるさい！！
- ・治療（髄注や点滴）が辛い
- ・好きな食べ物が食べられない
- ・治療で、髪の毛が抜けた
- ・持ち込み食ができない

家族関係のストレス

- ・俺のほうが大変なのに親の方が大変って言うてること
- ・家族に会いづらい
- ・家族と話せない
- ・タバコを吸われるとき
- ・兄弟が遊んでくれないこと

病気のストレス

- ・からだのことを考えると、どうして生まれてきたのか、と思う
- ・手術をしているが、どうせいつかは死ぬのなら、やっても無駄ではないかと思う時が・・・
- ・これから先の人生を考えると不安になる

勉強の遅れ、友達と離れて・・・などたくさん

精神的反応(こころ)は……

イライラ
落ち込み(ゆううつ)
さびしい
むかつき
めんどくさい
うざい
ゆううつ
暗い気持ち
もういや
きんちょう
いやあな気持ち
せっかくがんばったのに
つまらない
生きてても無駄
どうして生まれてきたんだ

不便だ
つらい
疲れる
不愉快
不安
やる気が出ない
治療をしたくない
悲しい
大丈夫かなあ
あせり
不安・心配

身体的反応(からだ)……

はらがすく
集中できない
泣ける
熱くなる
だるくなる
腹が痛くなる
痛い！！！！

疲れる
ムカムカする
気持ち悪くなる
どんよりする
眠くなる
どきどきする

掲示物にしてみんなを確認

ストレス

家族関係

- 一人のほうが大変なのに親の方が大変って言うてること
- 家族に会いづらい
- 家族と話せない
- 夕バコを飲まれるとき
- 兄弟が読んでくれないこと

病気について

- からだのことを考えると、どうして生まれてきたのか、と思う
- 手術をしているか、どうせいつかは死ぬのなら、やっても無駄ではないかと思う時か
- これから先の人生を考えると不安になる

友達関係

- 地元友達に会えない
- 仲間はずれにされる
- みんなに文句・悪口をいわれる
- 主観的な小学生
- 得意の人とつまづきやすい
- 自己中心的な行動をとられると...

Distress

(わるいストレス)



こころの反応 (精神的反応)

- もどかしい
- つぎはいい
- イライラ
- うざい
- めんどくさい
- ゆううつ
- つぎはいい
- めんどう
- きんちよう
- 不安
- むかつき
- やる気が出ない
- 不愉快
- 寝れる
- つらい
- ぼろぼろ
- 落ち込み(ゆううつ)
- 不機嫌
- だん
- あせり
- 活躍をしたくない
- せつかくがんばったのに
- 不安・心配
- さびしい
- 強い気持ち
- いやな気持ち
- 大丈夫かな
- 生きてても無駄
- どうして生まれてきたんだ

からだの反応 (身体的反応)

- 集中できない
- 熱くなる
- 冷くなる
- どきどきする
- どんよりする
- 泣ける
- 雨い
- ムカムカする
- 寝れる
- 横か痛くなる
- たるくなる
- はらがすく
- 気持ち悪くなる

ストレス

学校生活

- 先生がツライ
- 勉強が難しい
- 部活についていけない
- 授業の進みが遅いと思える
- 中学校の勉強は難しくなった、小学校と違う
- 学校と違う
- 部活調整、部活に行けるだろうか

転出後のこと

転出について

- 出席のために無理が課されている、ついていけないだろうか？
- 成績は大丈夫だろうか？
- 英語と理科がとてむずかしい。
- 5教科が心配です。
- 地元の勉強についていけない。
- 部活のスピードについていけないか？
- 数学が自分のペースに追いついていないか、心配。
- すべての教科について、地元に戻ってついていけるか心配。

学校生活について

- みんなと同じペースで部活できるか？
- 部活が不安
- 特別教室への移動が大変です
- 遠足や毎朝のバスに乗りかかれます
- 勉強が心配
- 行事などで、部活のとき大丈夫だろうか？
- 部活で適切な練習が、とられるか...
- 勉強が追いつかない

友達関係について

- みんな仲良くしてくれませんか？
- (新しく同じクラスになった子たち...)...
- 友達と話せるだろうか？
- 友達のことば、心配してない、大丈夫。
- 一緒に遊んでくれるかな？
- 友達関係、うまくやれるだろうか、不安です。

親戚について

- 親戚のことば、嫌われないか？
- 再発しないだろうか？
- また、再発したら...と不安です。
- 体力がない
- 小学生の時は、こんな病気に生まれてきて...と思うこともあったけど、今は、病気でなければいい、がんばってやっていきたいと思います。

2014 年中学部
全体自立活動
「ストレスアンケートより」

中学部のみなさん、つらいこと、苦しいこと...普段は決して口にしないことを、アンケートに書いてくれましたね。

大切なこれらききちゃんと受け止めます。一緒に考えあっていこう

子どもたちの置かれている状況を再確認する

- 突然の入院・・・環境の激変への不適応
- 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、運動上の制限からのストレス過多
- 病気からくる痛み・治療上の痛みによる苦痛
- 病気が治るか、再発するか・・・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、本当に大変だけれど、がんばっているね、
という励ましと全員で気持ちの共有化をはかる。

3時間目

ストレスコーピング

- グループに分かれて、対処法を出し合う
- 一般的なストレス対処法について学習する。

ストレスマネジメント学習後のある生徒の作文

自分の今に向き合い、将来のことを考え始めた

僕が小学6年生の時、夏休みに入って学校のプールの帰り道、お父さんが車でいそいで向かえに来た。早く車に乗れ！と言われた。車に乗りそんなにいそいでどうしたの？と聞いてもいそぐのに夢中で辺事をしてくれない不思議に思いながら車に乗っていた。そして家に着いて入るとお母さんもいそいでる。お母さんに何でいそいでるのと聞くと、病気がみつかったからいまから病院に行くのよと言われた。信じたくない話だった。車に乗りし

友達が、さまざまな苦しみを
ストレスアンケートに書き、語り始めたとき
病気になったときの、衝撃を振り返り
その後の苦しかった闘病の様子を、
自分から書きはじめた。

学級活動で、「僕と白血病」という作文を書く。(一部)

3 自尊感情を育てる(2時間)

- 自尊感情アンケート
- 自分の傾向をグラフに表して、自己理解の一助とする
- エンカウンターで、自己理解・他者理解

自分を肯定し、自尊感情を高め、自分を大切に育てていこう、とする意欲は、この授業の中だけで達成されるものではありません。病気をもちながら生きていく際に、さまざまなストレスにさらされても対応していける力として、「自己を肯定し、自尊感情を高く維持していることがベースになる」ことの気づきを促す授業として取り入れました。学校生活全般における「成功体験」が自己肯定感、自己効力感、自尊感情を育てていくことを再確認しながらの取り組みでした。

東京都版 自尊感情スケールを使って、自己理解の一助としていく

【自尊感情測定尺度（東京都版）】

質問に対して、自分の気持ちに近い数字に○をつけてください。
 「あてはまる」場合は4、「どちらかといえばあてはまる」場合は3、「どちらかといえばあてはまらない」場合は2、「あてはまらない」場合は1を○でかこんでください

＜記入例＞

例) 足よりも顔が好きである

あてはまる ← どちらかといえばあてはまる ← どちらかといえばあてはまらない ← あてはまらない

4 ← 3 ← 2 ← 1

No	項目	4	3	2	1
1	私は今の自分に満足している	4	3	2	1
2	人の意見を素直に聞くことができる	4	3	2	1
3	人と違っていても自分が正しいと思うことは主張できる	4	3	2	1
4	私は自分のことが好きである	4	3	2	1
5	私は人のために力を尽かしたい	4	3	2	1
6	自分の中には様々な可能性がある	4	3	2	1
7	自分はダメな人間だと思うことがある	4	3	2	1
8	私はほかの人の気持ちになれることができる	4	3	2	1
9	私は自分の判断や行動を悔むことができる	4	3	2	1
10	私は自分という存在を大切に思える	4	3	2	1
11	私には自分のことを理解してくれる人がある	4	3	2	1
12	私は自分の長所も短所もよく分かっている	4	3	2	1
13	私は今の自分は嫌いだ	4	3	2	1
14	人に迷惑がわからないよう、いったん決めたことには責任を持って取り組む	4	3	2	1
15	私には誰にも負けないもの(こと)がある	4	3	2	1
16	自分には良いところがある	4	3	2	1
17	自分のことを見守ってくれている周りの人々に感謝している	4	3	2	1
18	私は自分のことは自分で決めたいと思う	4	3	2	1
19	自分は誰の役にも立っていないと思う	4	3	2	1
20	私には自分のことを必要としてくれる人がある	4	3	2	1
21	私は自分の個性を大事にしたい	4	3	2	1
22	私は人と同じくらい価値のある人間である	4	3	2	1

名前

自尊感情アンケートを集計し、グラフに表わして、自分の傾向をみてみましょう！
 (自分を肯定的にとらえ、大切に育てていこうとする気持ちで)

1 A,B,Cの項目ごとに、左数を加算し、平均を出してください。

	A	B	C
集計数			
合計 ()	合計 ()	合計 ()	合計 ()
平均	() ÷ 8 = <input style="width: 40px;" type="text"/>	() ÷ 7 = <input style="width: 40px;" type="text"/>	() ÷ 7 = <input style="width: 40px;" type="text"/>

2 下の三角形に、A、B、Cの平均の数字を入れて三角形を描きましょう。(例を参照)

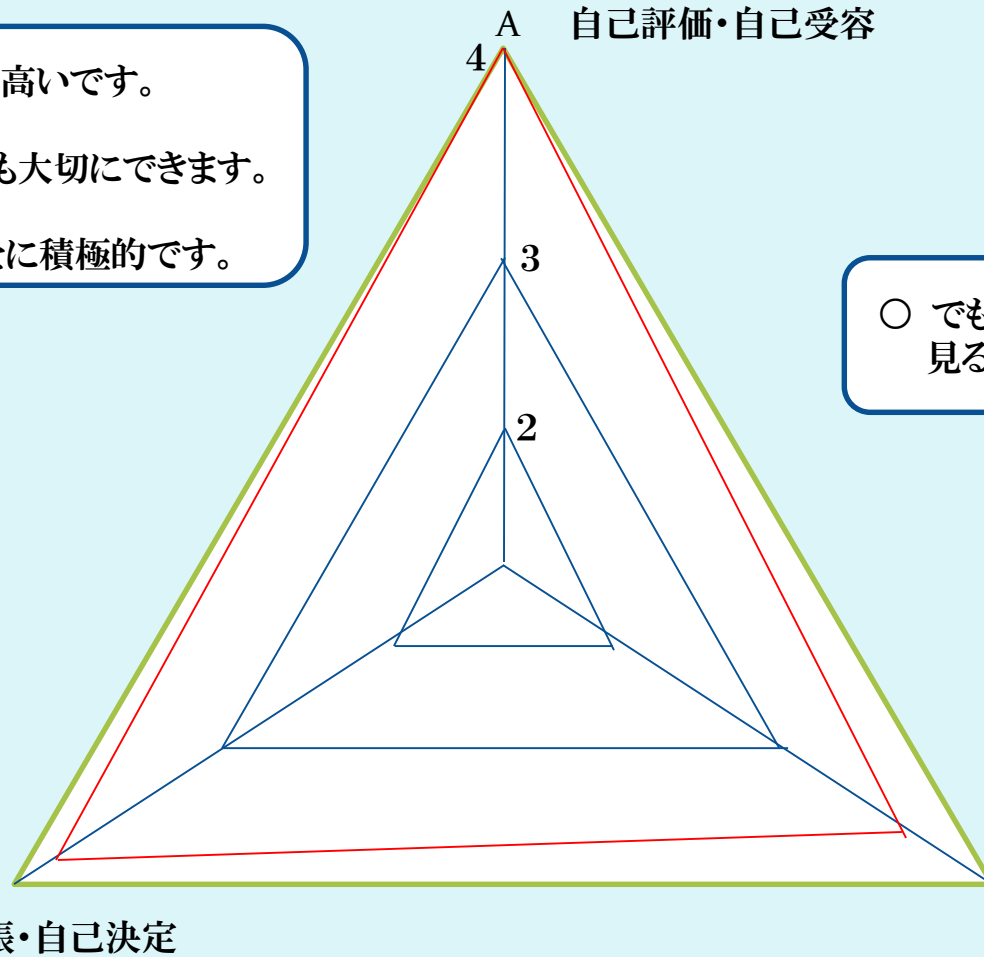
A 自己評価・自己受容

B 自己主張・自己決定

C 関係の中での自己

3 わたしの傾向は・・・

- 自尊感情が高いです。
- 自分も他人も大切にできます。
- いろんなことに積極的です。

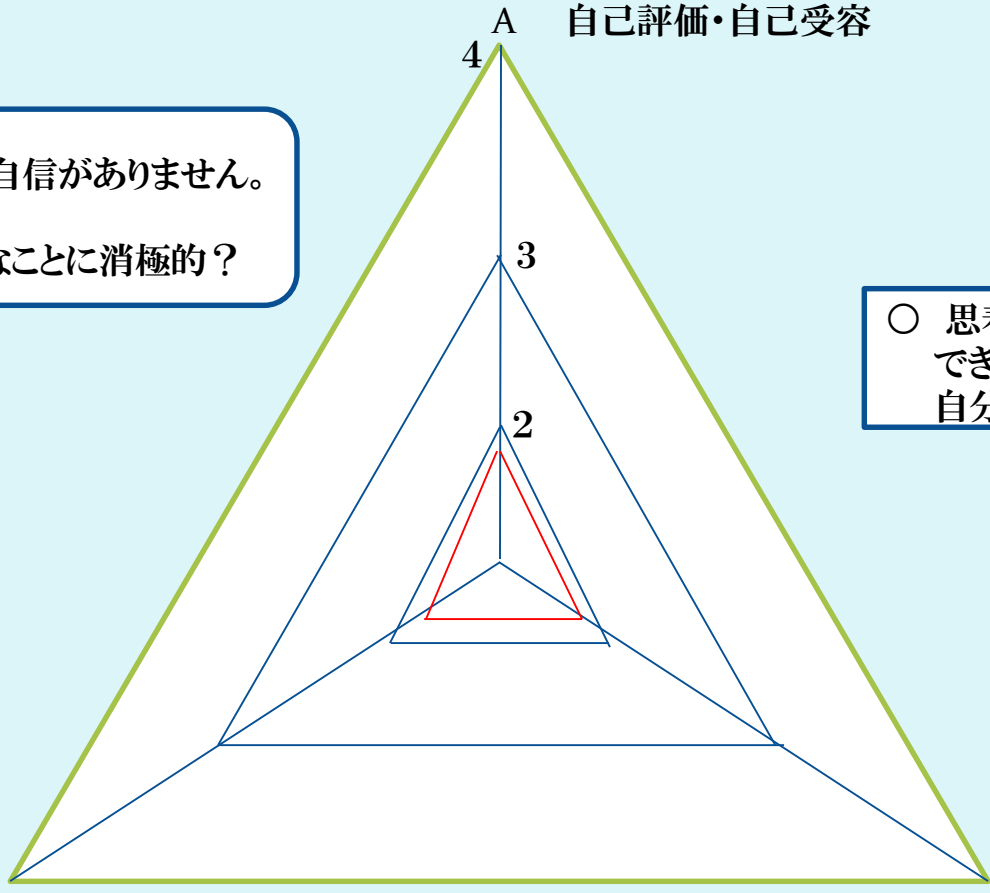


- でも、反面、自分をまだ客観的に
見ることができていない場合もあります。

A 自己評価・自己受容
4

- 自分に自信がありません。
- いろんなことに消極的？

- 思春期で、自分の良さを見ることができていないのかも・・・
自分を正しく見ることができていない。



B 自己主張・自己決定

C 関係の中での自己

中学生の高学年に多いそうです。4

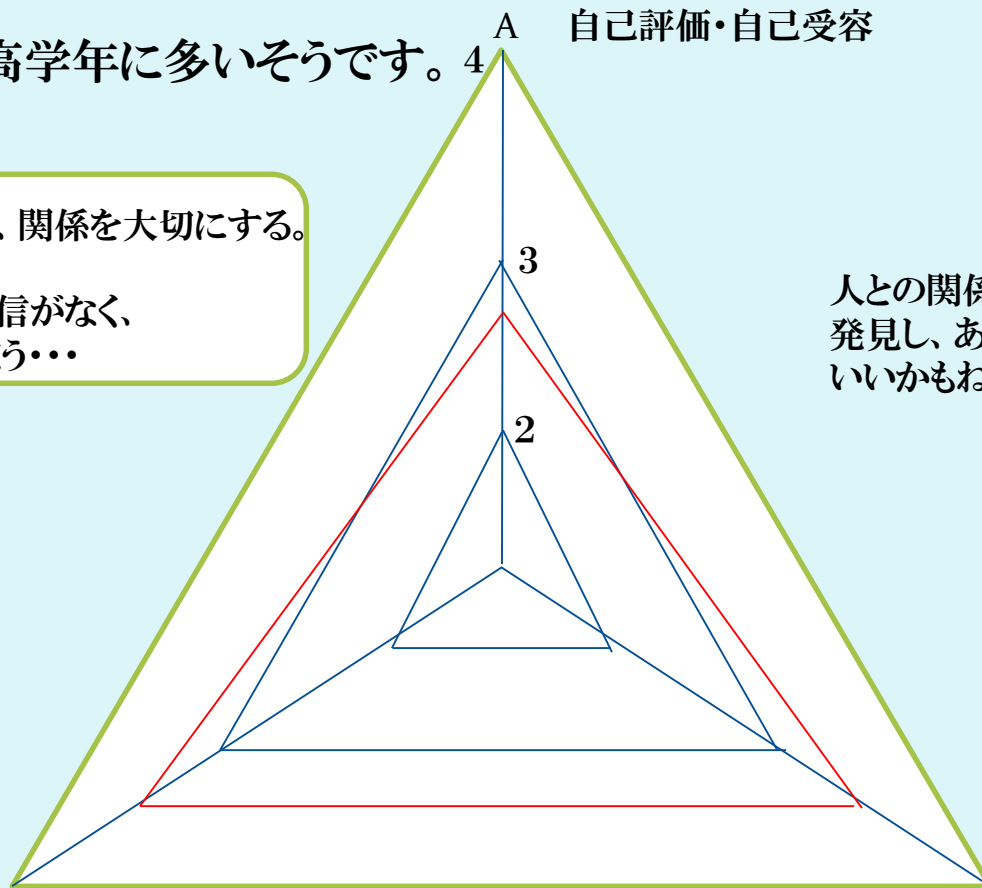
A 自己評価・自己受容

- 相手を尊重し、関係を大切にする。
- 少し自分に自信がなく、人と比べてしまう・・・

人との関係の中で、じぶんの良さを発見し、あるがままの自分を認めていくといいかもね。

B 自己主張・自己決定

C 関係の中での自己



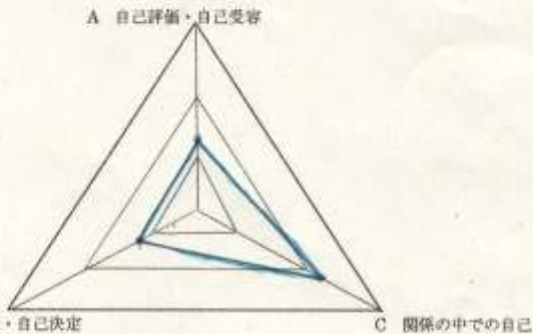
名前

自尊感情アンケートを集計し、グラフに表わして、自分の傾向をみてみましょう！
(自分を肯定的にとらえ、大切に育てていこうとする気持ちです)

1 A,B,Cの項目ごとに、点数を加算し、平均を出してください。

	A	B	C
集計数	1, 2, 3, 2 4, 3, 3, 2	2, 2, 2, 2 3, 3, 2	2, 4, 4, 3 4, 3, 3
	合計 (17)	合計 (16)	合計 (23)
平均	(17) ÷ 8 = 2.1	(16) ÷ 7 = 2.3	(23) ÷ 7 = 3.3

2 下の三角形に、A, B, C の平均の数字を入れて三角形を描きましょう。(例を参照)



3 わたしの傾向は・・・

自分の判断や決定の場面で
自分の考えを出していけるようになる
- 周りに気遣いすぎない

ある生徒の三角形に対する自己分析

自分の判断や決定する場面で、
自分の考えを出していけるようになる
といいと思った。
自分は、周りに気を遣いすぎるかな・・・