

15 自立活動

自立活動

自立活動の目標

個々の幼児（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。

（学習指導要領解説 自立活動編 H30 P.48 .

特別支援学校幼稚部教育要領・小学部・中学部学習指導要領 H29 P.26 P.199 高等部 H31 P.270)

自立活動の内容

（学習指導要領解説 自立活動編 H30 P.50 ~ P.102)

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「障害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、その中の代表的な要素である 27 項目を 6 つの区分の下に分類・整理したものです。

今回の改訂では、多様な学びの場において、自立活動の指導が自立と社会参加の質の向上につながるような指導となるよう改訂が行われました。

発達障害や重複障害を含めた障害のある幼児児童生徒の多様な障害の種類や状態等に応じた指導を一層充実するため、「1 健康の保持」の区分に「(4) 障害の特性の理解と生活環境の調整に関すること。」の項目が新たに設けられました。

また、自己の理解を深め、主体的に学ぶ意欲を一層伸長するなど、発達の段階を踏まえた指導を充実するため、「4 環境の把握」の区分の下に設けられていた「(2) 感覚や認知の特性への対応に関すること」の項目が「(2) 感覚や認知の特性についての理解と対応に関すること。」と改められました。さらに、感覚を総合的に活用した周囲の状況の把握にとどまることなく、把握したことを踏まえて、的確な判断や行動ができるようにすることを明確にするため、「(4) 感覚を総合的に活用した周囲の状況の把握に関すること。」の項目が「(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こと。」と改められました。

自立活動の内容は以下の 2 つの要素から構成され、6 つの区分に分類・整理されます。



自立活動

自立活動の内容 6区分 27項目

区分	項目	意味すること	具体的指導内容の例
1 健康の保持 ◎生命を維持し、日常生活を行うために必要な健康状態の維持・改善を身体的な側面を中心として図る観点	(1)生活のリズムや生活習慣の形成	体温の調節、覚醒と睡眠など健康状態の維持・改善に必要な生活のリズムを身に付けること、食事や排泄などの生活習慣の形成、衣服の調節、室温の調節や換気、感染予防のための清潔の保持など健康な生活環境の形成を図ること	・睡眠、食事、排泄というような基礎的な生活のリズムが身に付くようにすることなど、健康維持の基盤の確立を図るための指導
	(2)病気の状態の理解と生活管理	自分の病気の状態を理解し、その改善を図り、病気の進行の防止に必要な生活様式についての理解を深め、それに基づく生活の自己管理ができるようにすること	・自分の病気を理解し、病気の状態を維持・改善していくために、自分の生活を自ら管理することのできる力を養う指導
	(3)身体各部の状態の理解と養護	病気や事故等による神経、筋、骨、皮膚等の身体部位の状態を理解し、その部位を適切に保護したり、症状の進行を防止したりできるようにすること	・病気や事故等による身体各部の状態を理解し、自分の生活を自己管理できるようにするなどして、自分の身体を養護する力を育てる指導
	(4)障害の特性の理解と生活環境の調整	自己の障害にどのような特性があるのか理解し、それらが及ぼす学習上又は生活上の困難についての理解を深め、その状況に応じて、自己の行動や感情を調整したり、他者に対して主体的に働きかけたりして、より学習や生活をしやすい環境にしていくこと	・個別指導や小集団などの指導形態を工夫しながら、対人関係に関する技能を習得するなかで、自分の特性に気付き、自分を認め、生活する上で必要な支援を求められるようにする指導 ・自分から別の場所に移動したり、音量の調整や予定を説明してもらうことを他者に依頼したりするなど、自ら刺激の調整を行い、気持ちを落ち着かせることができるようにする指導
	(5)健康状態の維持・改善	障害のため、運動量が少なくなったり体力が低下したりすることを防ぐために、日常生活における適切な健康の自己管理ができるようにすること	・運動することへの意欲を高めながら適度な運動を取り入れたり、食生活と健康について実際の生活に即して学習したりするなど、日常生活において自己の健康管理ができるようにする指導
2 心理的な安定 ◎自分の気持ちや情緒をコントロールして変化する状況に適切に対応するとともに、障害による学習上又は生活上の困難	(1)情緒の安定	情緒の安定を図ることが困難な幼児児童生徒が、安定した情緒の下で生活できるようにすること	・心理的な緊張や不安から集団への参加が難しい場合など、原因を知り、自ら不安や緊張を和らげるようにする指導
	(2)状況の理解と変化への対応	場所や場面の状況を理解して心理的抵抗を軽減したり、変化する状況を理解して適切に対応したりするなど、行動の仕方を身に付けること	・特別な行事や急な予定変更に対応できず、不安定になる場合、状況を理解して適切に対応したり、行動の仕方を身に付けるための指導

自立活動

<p>を主体的に改善・克服する意欲の向上を図り、自己のよさに気付く観点</p>	<p>(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</p>	<p>自分の障害の状態を理解したり、受容したりして、主体的に障害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の向上を図ること</p>	<p>・生きがいを感じ、少しでも困難を改善・克服しようとする意欲の向上を図る指導 ・障害に起因して心理的な安定を図ることが困難な場合、心理状態を把握した上で、心理的な安定を図り、障害による困難な状態を改善・克服して積極的に行動しようとする態度を育てるための指導</p>
<p>3 人間関係の形成 ◎自他の理解を深め対人関係を円滑にし 集団参加の基盤を培う観点</p>	<p>(1)他者とのかかわりの基礎</p>	<p>人に対する基本的な信頼感をもち、他者からの働き掛けを受け止め、それに応ずることができるようにすること</p>	<p>・かかわる者の存在に気付く指導 ・信頼関係を基盤に、他者と相互にかかわり合う素地を作る指導 ・他者と気持ちの共有を図る指導</p>
	<p>(2)他者の意図や感情の理解</p>	<p>他者の意図や感情を理解し、場に応じた適切な行動をとることができるようにすること</p>	<p>・他者と関わる際の具体的な方法を身に付ける指導</p>
	<p>(3)自己の理解と行動の調整</p>	<p>自分の得意なことや不得意なこと、自分の行動の特徴などを理解し、集団の中で状況に応じた行動ができるようになること</p>	<p>・自己を肯定的に捉えられるようにする指導</p>
	<p>(4)集団への参加の基礎</p>	<p>集団の雰囲気に合わせて、集団に参加するための手順やきまりを理解したりして、遊びや集団活動などに積極的に参加できるようにすること</p>	<p>・見たり聞いたりして情報を得ることや、集団に参加するための手順や決まりを理解し、集団生活に適応する力を付ける指導</p>
<p>4 環境の把握 ◎感覚を有効に活用し、空間や時間などの概念を手掛かりとして、周囲の状況を把握したり、環境と自己との関係を理解したりして、的確に判断し、行動できるようにする観点</p>	<p>(1)保有する感覚の活用</p>	<p>保有する視覚、聴覚、触覚、嗅覚、固有覚、前庭覚などの感覚を十分に活用できるようにすること</p>	<p>・保有する様々な感覚を相互に関連付けて活用したり、機器を活用したりしながら学習や日常生活に必要な情報を収集する力を付ける指導</p>
	<p>(2)感覚や認知の特性についての理解と対応</p>	<p>障害のある幼児児童生徒一人一人の感覚や認知の特性を踏まえ、自分に入ってくる情報を適切に処理できるようにするとともに、特に自己の感覚の過敏さや認知の偏りなどの特性について理解し、適切に対応できるようにすること</p>	<p>・触覚や聴覚等の過敏に対して、自ら調整したり(避けたり)、少しずつ慣れたりする力を付ける指導 ・自己刺激の活動を他の適切な活動に置き換え、興味がより外に広がるような指導</p>
	<p>(3)感覚の補助及び代行手段の活用</p>	<p>保有する感覚を用いて状況を把握しやすくするよう各種の補助機器を活用できるようにしたり、他の感覚や機器での代行的にできるようにしたりすること</p>	<p>・障害の状態や発達の段階、興味・関心等に応じて、将来の社会生活等に結び付くように補助及び代行手段を適切に活用できるように指導</p>
	<p>(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</p>	<p>いろいろな感覚器官やその補助及び代行手段を総合的に活用して、情報を収集したり、環境の状況を把握したりして、的確な判断や行動ができるようにすること</p>	<p>・視覚、聴覚、触覚などの保有するいろいろな感覚やその補助及び代行手段を総合的に活用して、周囲の状況を的確に把握できるように指導</p>

自立活動

	(5)認知や行動の手掛かりとなる概念の形成	ものの機能や属性、形、色、音が変化する様子、空間・時間等の概念の形成を図ることによって、それを認知や行動の手掛かりとして活用できるようにすること	・空間概念の形成や順序や時間、量の概念などの形成、順序に従って全体を把握することができるような指導
5 身体の動き ◎日常生活や作業に必要な基本動作を習得し、生活の中で適切な身体の動きができるようにする観点	(1)姿勢と運動・動作の基本的技能	日常生活に必要な動作の基本となる姿勢保持や上肢・下肢の運動・動作の改善及び習得、関節の拘縮や変形の予防、筋力の維持・強化を図ることなどの基本的技能に関すること	・身体の部位を適切に動かしたり、姿勢を変えたりするなど、基本的な運動・動作が確実に身に付くような指導 ・緊張を弛めたり、適度な緊張状態をつくりだしたりすることができるような指導
	(2)姿勢保持と運動・動作の補助的手段の活用	姿勢の保持や各種の運動・動作が困難な場合、様々な補助用具等の補助的手段を活用してこれらができるようにすること	・基本動作（姿勢保持、姿勢変換、移動、四肢の粗大運動と微細運動）の改善及び習得を促進し、日常生活動作や作業動作の遂行を補うための補助的手段の活用に関する指導
	(3)日常生活に必要な基本動作	食事、排泄、衣服の着脱、洗面、入浴などの身辺処理及び書字、描画等の学習のための動作などの基本動作を身に付けることができるようにすること	・座位、立位を保持しながら上肢を十分に動かすことができるための指導 ・援助を受けやすい姿勢や手足の動かし方を身に付ける指導
	(4)身体の移動能力	自力での身体移動や歩行、歩行器や車いすによる移動など、日常生活に必要な移動能力の向上を図ること	・社会的な場面における移動能力を総合的に把握し、ためらわず援助を依頼することや自分の安全を確保する方法など、実際の場面で有効に生かされるような指導 ・補助的手段の活用も含め、自分で自分の身体を動かし、目的の場所まで移動することができるようにする指導
	(5)作業に必要な動作と円滑な遂行	作業に必要な基本動作を習得し、その巧緻性や持続性の向上を図るとともに、作業を円滑に遂行する能力を高めること	・作業に必要な基本動作の習得や巧緻性、敏捷性の向上を図るとともに、目と手の協応した動き、姿勢や作業の持続性などについて、自己調整できるようにする指導
6 コミュニケーション ◎場や相手に応じてコミュニケーションを円滑に行うことができるようにする観点	(1)コミュニケーションの基礎的能力	幼児児童生徒の障害の種類や程度、興味・関心等に応じて、表情や身振り、各種の機器などを用いて意思のやりとりが行えるようにするなど、コミュニケーションに必要な基礎的な能力を身に付けること	・本人にとって可能な手段で要求を伝える手段を広げることができるようにする指導 ・双方向のコミュニケーションが成立するための基礎的な能力を育てる指導 ・より望ましい方法で意思や要求を伝えることができるようにする指導
	(2)言語の受容と表出	話し言葉や各種の文字・記号等を用いて、相手の意図を受け止めたり、自分の考えを伝えたりするなど、言語を受容し表出することができるようにすること	・音声や文字、非言語的な方法を用いて主体的に自分の意思を表出したり、発語機能の改善を図ったりする指導

自立活動

(3)言語の形成と活用	コミュニケーションを通して、事物や現象、自己の行動等に対応した言語の概念の形成を図り、体系的な言語を身に付けることができるようにすること	・語彙や文法体系の習得に努めるとともに、それらを通して言語の概念が形成されるようにする指導
(4)コミュニケーション手段の選択と活用	話し言葉や各種の文字・記号、機器等のコミュニケーション手段を適切に選択・活用し、他者とのコミュニケーションが円滑にできるようにすること	・筆談や身振り、様々な機器を適切に選択・活用してコミュニケーションができるようにする指導
(5)状況に応じたコミュニケーション	コミュニケーションを円滑に行うためには、伝えようとする側と受け取る側との人間関係や、そのときの状況を的確に把握することが重要であることから、場や相手の状況に応じて、主体的なコミュニケーションを展開できるようにすること	・相手や状況に応じて、適切なコミュニケーション手段を選択して伝えたり、自分が受け止めた内容に誤りがないかどうかを確かめたり、主体的にコミュニケーションの方法を工夫できるようにする指導

個別の指導計画の作成手順

(学習指導要領解説 自立活動編 H30 P.105 ～ P.110)

自立活動ハンドブック—知的障害のある児童生徒の指導のために—Ver.2 P.7 ～ P.23)

(1) 課題を抽出するにあたって

- 本人が困っていることを選ぶ
- 本人や保護者のニーズを反映していることを選ぶ
- 教科で学習できることは除外する
- 幼児児童生徒の発達段階を考慮し、課題であっても環境調整等の配慮をすれば対応できることは除外する

(2) 課題を整理し、中心的課題を特定していくにあたって

【課題を整理する視点①】

- 課題の背景要因 : なぜそのような行動になるのか
- 原因と結果 : (課題A)だから、(課題B)になる
- 相互に関連し合う : 課題Aと課題Bが原因にも結果にもなる
- 発達や指導の順序性 : ～の前に～の指導をする

【課題を整理する視点②】

- 適時性 : 今、指導することが適切な時期か
- 必要性 : 現在の生活だけでなく、将来の生活も見通して、今、必要なことか
- 実現性 : 予定の指導期間内で達成できるか

(3) 指導目標（長期・短期）を設定する際の配慮事項

- 単に「～できる」「～ができない」という視点で見のではなく、課題の整理をする中で明らかになった「もう少しでできること」「援助があればできること」に着目して課題の焦点化をし、目標を設定します。
- 長期的な観点に立った指導目標を達成するためには、個々の幼児児童生徒の実態に即して必要な指導内容を段階的、系統的に取り扱うことが大切です。つまり、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があることが必要だということです。

★中心的課題を導き出した過程を説明できることが大切です★

なぜそれを中心的課題と考えたかの判断根拠を示すことで、教師間の指導・支援の意図などの共通理解を図りやすくなります。

自立活動

自立活動の内容とその取り扱いについて

(学習指導要領解説 自立活動編 H30 P. 24 ~ P. 26)

幼稚園教育要領，小学校学習指導要領，中学校学習指導要領に示されている各教科等の「内容」は，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」は個々の幼児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。ここでは，すべての内容を指導するのではないということに留意する必要があります。

自立活動の「内容」は，個々の幼児児童生徒に設定される具体的な「指導内容」の要素となるものです。指導内容は，個々の幼児児童生徒の実態把握に基づき，自立を目指して設定される指導目標を達成するために，必要な項目を選定し，それらを相互に関連付けて設定されるものです。よって，指導においても，自立活動の内容をバラバラに指導するのではなく，選定したいいくつかの内容を，幼児児童生徒がもっとも学びやすいように工夫して指導することが大切です。

具体的な指導内容の設定

ア 主体的に取り組む指導内容

幼児（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。

(学習指導要領解説 自立活動編 H30 P. 111)

イ 改善・克服の意欲を喚起する指導内容

児童又は生徒が，障害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。

(学習指導要領解説 自立活動編 H30 P. 113)

ウ 発達の進んでいる側面を更に伸ばすような指導内容

個々の幼児（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。

(学習指導要領解説 自立活動編 H30 P. 114)

エ 自ら環境と関わり合う指導内容（幼稚部）

幼児が意欲的に感じ取ろうとしたり，気が付いたり，表現したりすることができるような指導内容を取り上げること。

(学習指導要領解説 自立活動編 H30 P. 115)

オ 自ら環境を整える指導内容

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。

(学習指導要領解説 自立活動編 H30 P. 115)

自立活動

カ 自己選択・自己決定を促す指導内容

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。

(学習指導要領解説 自立活動編 H30 P.116)

キ 自立活動を学ぶことの意義について考えさせるような指導内容

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。

(学習指導要領解説 自立活動編 H30 P.117)

自立活動の評価について

(学習指導要領解説 自立活動編 H30 P.118 ～ P.119)

「計画は当初の仮説に基づいて立てた見通しであり、幼児児童生徒にとって適切な計画であるかどうかは、実際の指導を通して明らかになるものである」とあるように、指導と評価を一体的に行い、学習状況や指導の結果に基づいて適宜、目標・指導内容・手立て等の修正を行う必要があります。つまり、**「評価」は幼児児童生徒の学習評価であるとともに、教師の指導に対する評価でもあり、評価を通して指導を改善し続けるという意識が大切だということです。**

設定したいくつかの具体的な指導内容ごとの指導の結果を収集し、総合的に目標の達成状況の評価を行います。そのためにも、具体的な指導内容を指導してどうであったか記録を取って整理するなど、評価するための材料を集めておくことが必要です。

目標を評価するときには、まず、目標がどの程度達成されたかを評価します。次に、目標が適切であったか、具体的な指導内容が適切であったか、指導方法は適切であったかについて整理し、指導の成果と課題、改善点を考えていきます。指導したことで、困難が改善・克服され、学びやすさや生活のしやすさにつながっているか、など、般化の観点からも評価していくことが必要です。

(参考・引用文献)

- ・特別支援学校教育要領・学習指導要領解説 自立活動編 文部科学省 平成30年3月
- ・特別支援学校幼稚部教育要領・小学部・中学部学習指導要領 文部科学省 平成29年4月
- ・特別支援学校高等部学習指導要領 文部科学省 平成31年2月
- ・自立活動ハンドブックー知的障害のある児童生徒の指導のためにーVer.2 令和元年8月
岡山県総合教育センター
- ・特別支援教育の実践情報 2019年2/3月号 P4・5 中村 大介