

自立活動お助けシートの使い方

☆自立活動お助けシートについて

- 子どもの自立活動の目標を考えるとときに助けてくれる(参考になる)シートです。
- 特別支援学校学習指導要領、特別支援学校学習指導要領解説自立活動編、長崎自立活動研究会編著の自立活動学習内容要素表を参考にしています。
- 発達検査シートや発達段階表ではありません。

☆こんな時に使えます！

いろいろな使い方がありますよ

- Q 子どもの全体像を知りたい⇒**使い方②**
- Q 子どもの得意なことや苦手なことを知りたい⇒**使い方②**
- Q 自立活動の目標はどうしたらいいのかわからない⇒**使い方① ②**
- Q 学習指導要領解説を読んでも、具体的な項目がイメージできない⇒**使い方①**
- Q 自立活動の指導について先生同士で話し合うための資料が欲しい⇒**使い方②**

・・・etc.

☆こんな使い方があります

使い方①

ガイドブックのようにパラパラめくって、どんな区分や項目があるか調べてみる。

使い方②

担当している子どもをイメージして、6区分それぞれの項目について、四つの基準で子どもの実態をチェックしてみる。

- できる。支援なしでできる: ○
- 支援など、ある条件があればできる: △
- 支援があってもできない: 記入しない
- できていたができなくなった: ●

※子どもに関わる職員など、複数のメンバーで行えると、子ども理解が深まりますよ。

★用語説明⇒自立活動の6区分と27項目って何？

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

チェックの基準

- ・支援があってもできない: 記入しない
- ・支援など、ある条件があればできる: △
- ・できる。支援なしでできる: ○
- ・できていたができなくなった: ●

1 健康の保持	学年・年齢等				メモ (気付いたことなど)
① 生活のリズムや生活習慣の形成に関すること					
・起床・就寝の時刻がほぼ決まっている					
・偏食がない					
・尿意、便意を伝えることができる					
・トイレで排せつできる					
・立って排せつができる(男子) 生理の処理ができる(女子)					
・排せつ後の処理ができる(ペーパーで拭く、水を流す)					
・必要なときに手洗いができる(排せつ後、食事前後、外出後など)					
・歯磨きができる					
・うがいができる					
・よだれや鼻水が出たら拭くことができる					
・毎日、風呂に入って清潔を保持できる					
・身だしなみを整えることができる					
・寒暖に応じて衣服の脱ぎ着ができる					
② 病気の状態の理解と生活管理に関すること					
・心と体の不調を伝えることができる					
・病院を受診することができる					
③ 身体各部の状態の理解と養護に関すること					
・保健室で簡単な処置を受けることができる(検温、消毒など)					
・けがや体調不良のときには、安静にしていることができる					
・身体の状態(肥満、障害や疾病など)を知り、適切な運動が必要であることが分かる					
④ 障害の特性の理解と生活環境の調整に関すること					
・障害の特性を理解し、自ら過ごしやすい生活環境を整えることができる					
⑤ 健康状態の維持・改善					
・定期的に運動する習慣がある					

2 心理的な安定	学年・年齢等				
					メモ (気付いたことなど)
① 情緒の安定に関すること					
・喜怒哀楽の感情を表出できる					
・好きな活動があり、集中して取り組むことができる					
・初めての活動や過去に失敗したことがある活動に対しても、安定した気持ちで取り組むことができる					
・自分の思いと違うことに対しても、折り合いを付けて応じることができる					
・行動の修正を求められたときに、落ち着いて受け入れることができる					
・自傷行為や他害行為がなく、落ち着いている					
・怒りや悲しみ、不安の感情を引きずらないで気持ちを切り替える術がある					
・ストレス解消の方法を知っている					
・悩みなどを身近な人に話すことができる					
・人の話を落ち着いて聞くことができる					
② 状況の理解と変化への対応に関すること					
・数分間であれば見通しをもって待つことができる					
・スケジュールを理解し、見通しをもって活動に取り組むことができる					
・日程の変更や活動の順序の変更に対応できる					
・場所や場面、指導者の変更を理解し、落ち着いて取り組むことができる					
・不安になったときに自分で落ち着く方法や場所がある					
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こと					
・賞賛されるとうれしいと感じたり、自信をもったりすることができる					
・苦手なことでも否定的にならず、繰り返し取り組むことができる					
・困ったことや不安なことを周りの人に伝え、前向きに取り組むことができる					
・自分の課題を受け入れることができる					

3 人間関係の形成	学年・年齢等				
					メモ (気付いたことなど)
① 他者との関わりの基礎に関すること					
・友達への関心がある					
・クラスの友達が分かる					
・特定の教師からの働き掛けを受け入れて行動できる					
・褒められていることが分かる					
・教師の合図や指示に合わせて行動することができる					
・自分から他者へ何らかの方法で働き掛けることができる					
・興味・関心があることを中心に人とのやりとりができる					
・誰とでも楽しさや気持ちよさを感じることができる					
・誰とでも落ち着いて過ごせる					
② 他者の意図や感情の理解に関すること					
・相手の表情や気持ちを感じとり、一緒に活動できる					
・相手の表情や態度、語気から相手の感情を推測し、行動を変更できる					
・他者の立場や状況を理解できる					
③ 自己の理解と行動の調整に関すること					
・自分の好きなこと、嫌いなことが分かる					
・スケジュールや指示書に沿って行動できる					
・他者からのアドバイスを聞き入れて行動することができる					
・拒否するときに、冷静に相手に伝えることができる					
・褒美や賞賛、成功、「できた」を楽しみにして最後まで行動できる					
・自分のできることを見つけて進んで行動できる					
・失敗をごまかしたり、嘘をついたりせず、素直に謝ることができる					
④ 集団への参加の基礎					
・集団の近くにいることができる					
・集団活動に参加できる					
・集団の中で周りの人を意識して活動できる					
・友達と協力して活動できる					
・集団の中でのマナーやルールを理解し、守ることができる					
・集団の中での自分の役割を理解し、活動できる					

4 環境の把握	学年・年齢等				メモ (気付いたことなど)
① 保有する感覚の活用に関すること					
・触れ合いや揺れの働き掛けを感じて、快・不快の表情が出る					
・人から触られても拒まない。また、自分から人に触れることができる					
・遊具などを使った動き(前後・上下・左右の揺れ、回転)の中で、身体の傾きや動きの方向・速さの変化を感じ取り、それに応じて身体を使うことができる					
・人や物を注視したり、追視したりできる					
・特定の人の声、周囲の声や音などの自分に関係する音に注意を向けることができる					
② 感覚や認知の特性への対応に関すること					
・不快な刺激を受けたとき、周りの大人に不快感を訴えたり、表現したりできる					
・不快な刺激があり、それに対して自分で対処する術がある(不快な音に対しイヤーマフを付けたり、その場を離れたりする)					
・苦手な刺激を少しずつ受け入れたり、慣れたりすることができる					
・得意な認知方法を生かして、写真、文字、イラストなどの視覚的な手掛かりをもとに物事を理解できる(視覚優位)					
・得意な認知方法を生かして、話を聴くなどの聴覚的な手掛かりを基に物事を理解できる(聴覚優位)					
・手順表を見て、一人で作業ができる					
③ 感覚の補助及び代行手段の活用に関すること					
・眼鏡や補聴器等を活用し、周りの状況を把握することができる					
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					
・身体の各部位を意識でき、自分で触れることができる					
・動作模倣ができる					
・いろいろな場面で、目的や状況に応じて身体を動かすことができる					
・コミュニケーションツールやICT機器等の自分にとって便利なツールが分かり、使うことができる					
・電車が遅れるなど、トラブルがあったときに適切に対応して行動できる					
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					
・自分の好きな物を選ぶことができる					
・日常的によく使う物の名前が分かる(靴、かばん、水筒等)					
・いろいろな物に触れて事物を分別できる(質、硬さ、大きさ、温度、重さ等)					
・いろいろな事物を見て、その違いを弁別できる(形、色、大きさ等)					
・音の強弱、リズム、テンポの違いが分かる					
・自分の物と人の物を区別することができる					
・自分の荷物を所定の場所に片付けることができる					
・自分の身体の空間関係が分かる(手を前に出す、手を上にあげる等)					
・分割された絵や形を構成したり、分解したりできる					
・具体物や絵、形の一部を見て全体をイメージできる					
・物の特徴や種類、用途等で仲間集めをすることができる					
・直前に見たもしくは聞いた物事を覚えていることができる(ある物を見た後で、指示に応じて同じ物を取る等)					
・時間が分かる。順序把握ができる(時間の長さの認知、朝昼夜の経過の認知、曜日や季節の経過の認知、時計・カレンダーの利用)					
・場面に応じて必要な持ち物を自分で準備できる(管理・記名)					

5 身体の動き	学年・年齢等				メモ (気付いたことなど)
① 姿勢と運動・動作の基本的技能に関すること					
・身体の緊張を緩めたり、関節の可動域を広げるストレッチをしたりできる					
・姿勢を保持することができる【座る・立つ】					
・両足をそろえて跳ぶことができる					
・決められた時間、継続して運動することができる					
② 姿勢保持と運動・動作の補助的手段の活用に関すること					
・補助用具を活用することができる(靴、椅子、机など)					
・補助用具を活用することができる(スプーン、箸)					
③ 日常生活に必要な基本動作に関すること					
・手に荷物を持ち、落とさず運ぶことができる					
・衣服の着脱動作が身に付いている。また、脱いだ衣服の後始末ができる					
・衣服の細かい着脱動作(ボタンのはめはずし、ファスナー、ホック、ベルト)ができる					
・立って靴の脱ぎ履きができる					
・一連の手洗い動作(蛇口をひねる～ハンカチで手を拭く)が身に付いている					
・食器を持ち、道具(スプーン、フォーク、箸など)を正しく使って食事できる					
・歯ブラシをきちんと持って、磨く動作ができる					
・一連の排せつ動作(ズボンを下ろす～紙で拭く、水を流す)が身に付いている					
・立って排せつすることができる。(男子)					
・筆記用具を持って書字や描画動作(なぐり書き、なぞり書き、視写など)ができる					
・身だしなみを自分で整えることができる(該当するものに○印) 【自分でひげを剃ることができる、洗顔が正しくできる、身体を正しく洗える、髪を正しく洗える】					
・掃除道具を正しく扱って掃除をすることができる					
④ 身体の移動能力に関すること					
・安定した歩行ができる					
・やや長い距離の歩行ができる					
・段差や凹凸のある場所でバランスをとりながら歩くことができる					
・様々な姿勢で移動できる(四つんばい、横歩き、後ろ歩き、前跳び、スキップ、ケンケン)					
⑤ 作業に必要な動作と円滑な遂行に関すること					
・よい姿勢で机上での作業ができる					
・数分間持続して作業ができる					
・両手を協応させて作業できる					
・目と手を協応させて作業できる					
・手指を器用に使うことができる(該当するものに○印) 【積み木を積む 水筒などの蓋を回す 型にはめる・はずす ひもを通す ひもを結ぶ 洗濯ばさみで物を挟む はさみを使う ピンセットを使う 小さな物をつまむ】					
・安全に作業できる					

6 コミュニケーション	学年・年齢等				
					メモ (気付いたことなど)
① コミュニケーションの基礎的能力に関すること					
・いろいろな刺激に対して、快・不快の表出ができる					
・指差しや身振り、具体物の提示により指示を理解して行動ができる					
・要求があるときに何らかの手段で伝えることができる(該当するものに○印) 【単語・文章 コミュニケーション機器 絵・写真カード サイン・身振り 指差し 発声 クレーン】					
・挨拶に応じることができる					
・適切な方法で支援を求めることができる					
・相手の目を(方を見て、聞こえるように挨拶や返事、報告ができる					
② 言語の受容と表出に関すること					
・名前を呼ばれると反応することができる					
・言葉の理解力がある(該当するものに○印) 【自分の名前 身近な人の名前 身近な具体物の名前 身体部位の名称 動きを表す 言葉 状態を表す言葉】					
・禁止や「おしまい」の言葉の意味が分かる					
・言葉で要求を伝えることができる。 (該当するものに○印) ⇒ 【音 単語 文章】					
・相手の話を聞きながら、会話ができる					
③ 言語の活用と形成に関すること					
・単語を組み合わせて表現できる(要求、コメント)(二語文程度)					
・文で表現できる(要求、コメント)					
・質問に答えることができる					
・質問をすることができる					
・自分からお礼や謝罪の言葉が言える					
④ コミュニケーション手段の選択に関すること					
・自分の意思を伝えることができる手段がある(該当するものに○印) 【単語・文章 コミュニケーション機器 絵・写真カード サイン・身振り 指差し 発声】					
・電話を必要に応じて掛けられる					
⑤ 状況に応じたコミュニケーションに関すること					
・場に応じた聞き取りやすい、声の大きさ、速さで話すことができる					
・場に応じた正しい言葉遣いができる					
・適切な距離で人と関わる事ができる					
・相手の立場や気持ちを考えた言動ができる					