

第12分科会

特別支援学校における今日的課題を 踏まえた教育課程の編成

～「しなやかな心」を育てる自立活動の視点を生かした授業づくり～

新潟県立新発田竹俣特別支援学校
山本 綾

01 実践の概要 研究テーマの設定

02 実践内容（１年次）

職員研修 / 自立活動シートの活用 / グループ研修

03 実践内容（２年次）

共通理解 / 実践検討 / 授業改善

04 成果と今後の課題

01

実践の概要／研究テーマの設定

01 実践の概要／研究テーマの設定

■ 特別支援学校における今日的課題から

インクルーシブ教育システムの推進

- ・ 連続性のある多様な学びの場を用意する
- ・ 障害の有無に関わらず同じ場で共に学ぶことを目指す



多様化する教育的ニーズへの対応

- ・ 発達障害の児童生徒の増加と教育的ニーズの多様化
- ・ 重度重複化と障害特性を考慮した総合的な支援

特別支援学校等の児童生徒の増加の状況(H17 →R7)



義務教育段階の全児童生徒数

(平成17年度) (平成27年度) (令和7年度)
1,088万人 ⇨ 1,009万人 ⇨ 911万人

特別支援教育を受ける児童生徒数

19.0万人 ⇨ 36.2万人 ⇨ 73.8万人
1.7% ⇨ 3.6% ⇨ 8.1%

特別支援学校

視覚障害 聴覚障害 知的障害 5.4万人 ⇨ 7.0万人 ⇨ 9.0万人
肢体不自由 病弱・身体虚弱 0.5% ⇨ 0.7% ⇨ 1.0%

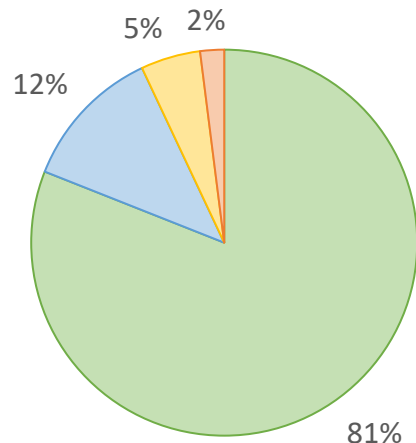
01 実践の概要／研究テーマの設定

■ 本校の現状（学校評価アンケートより）

【生徒指導：生徒の悩みや心配事に早期に目を向ける支援】

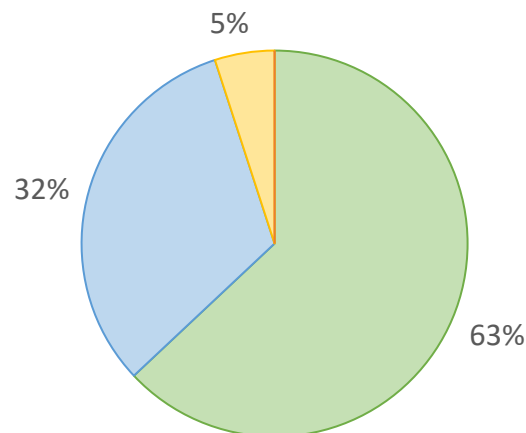
生徒

「先生は悩み事や心配事の相談にのってくれますか。」



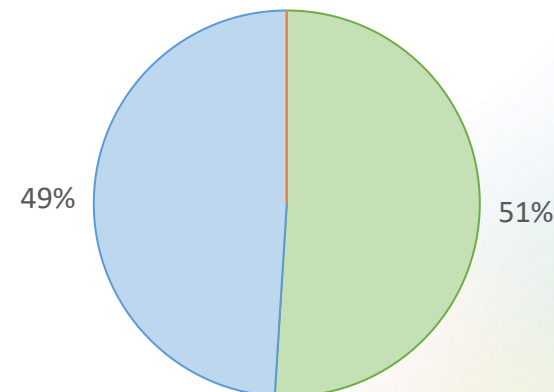
保護者

「職員は、生徒の話をよく聞き、相談にのってくれている。」



職員

「私(学校)は、気になる生徒に声を掛けたり、生徒の話を最後までしっかり聞いたりすることを心掛けている。」



■ よくあてはまる ■ ややあてはまる ■ あまりあてはまらない ■ まったくあてはまらない

01 実践の概要／研究テーマの設定

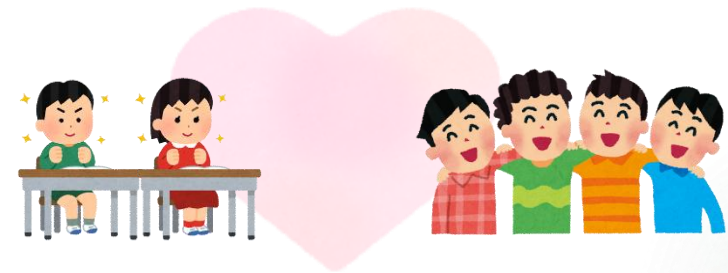
■ 当校の現状（生徒の実態より）

生徒の実態の多様化

- ・ 様々な障害種や特性のある生徒
- ・ 発達障害の生徒の増加と実態差
- ・ 多様な家庭環境等の背景

個別対応が必要となるケース

- ・ 不安や自信のなさ
- ・ 人との関わりや集団での行動の苦手さ
- ・ 感情のコントロールにおける課題



学習面だけでなく「心」の面での課題

01 実践の概要／研究テーマの設定

今日の課題

- ・ インクルーシブ教育システムの推進
- ・ 多様化する教育ニーズへの対応

生徒の実態

- ・ 生徒の実態の多様化
- ・ 個別対応が必要となるケース

職員意識

- ・ 個に応じた指導の必要性
- ・ 多様な生徒へ対応する難しさ
- ・ 職員間の共通理解や連携した対応



個別の教育的ニーズに基づき

自立や社会参加につながる

「心の育成」に重点を置き

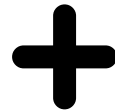
学校全体で連携して支援していく体制



01 実践の概要／研究テーマの設定

教育目標

しなやかに



本校の現状

「心の育成」



研究テーマ

知的障害特別支援学校における生徒の
「しなやかな心」を育てる教育課程の編成

(R6～8の3年計画)

- 【1年次】 自立活動の視点を生かした実態把握と目標設定に基づく授業づくり
- 【2年次】 「しなやかな心」の育成に向けた授業実践と指導計画の見直し
- 【3年次】 「しなやかな心」を育成するための年間指導計画の検討

02

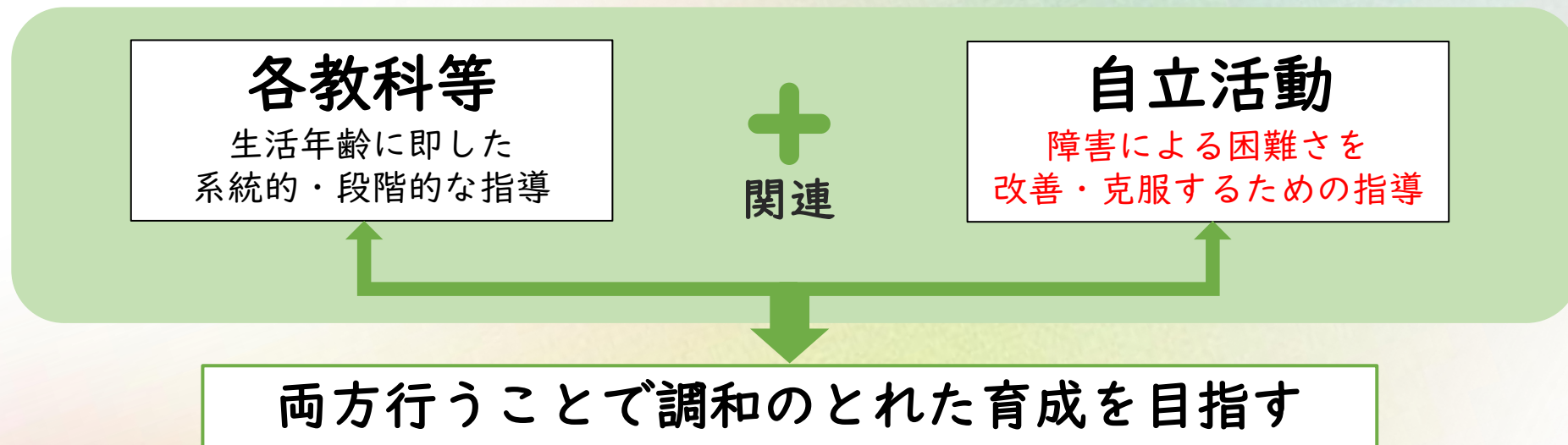
実践内容（１年次）

職員研修／自立活動シートの活用／グループ研修

【1年次の重点目標】

「自立活動の視点を生かした実態把握と目標設定に基づく授業づくり」

- ・ 特別支援学校、特別支援学級、通級による指導の教育課程に設けられた、個々の障害による学習上又は生活上の困難を改善・克服するための指導領域
- ・ 各教科等において育まれる資質・能力を支える大事な役割を担っている



02 実践内容【自立活動に関する職員研修の設定】

目的

- ・ 自立活動の指導についての理解を深める
- ・ 職員間の共通認識のもと指導や支援を行う



取組

- (1) 自立活動の6区分を意識した実態把握に関する研修・演習
- (2) 外部講師による講話

02 実践内容【自立活動に関する職員研修の設定】

外部講師による講話

 【7月】 「特別支援教育3ステップで考える自立活動の授業づくり」 講師：いるかどり様



学校種別の事例で
ポイントがわかる！



特別支援教育 「自立活動」の 授業づくり

ダウンロード可能な！
「3ステップシート」

で授業の
組み立て・
進め方のコツ
がわかる！

指導計画
の幅みが
スッカリ
解決！

ソナム

ステップ1
実態把握

ステップ2
指導目標

ステップ3
指導内容

名前 _____ 作成者 _____

3ステップで考える 自立活動シート

STEP01 実態把握

本人が学習上、生活上で困っていることを挙げましょう

困難さの理由を6区分で考えてみましょう

からだ (健康の保持)	
きもち (心理的な安定)	
かかわり (人間関係の形成)	
みる・きく・おぼえる等 (環境の把握)	
うごき (身体の動き)	
はなす (コミュニケーション)	

STEP02 指導目標

実態から指導目標を考えましょう

長期目標	
短期目標	

STEP03 指導内容

指導目標を達成するための具体的な指導内容を考えましょう

--	--	--

指導計画 (いつ、どこで、だれと) を立てましょう

自立活動の時間 における指導	
各教科	
各教科を 合わせた指導	
教育活動全体	

いるかどり式3ステップで考える自立活動シート 考案者：いるかどり、武井恒、滝澤純、2024年4月

Zoomによる職員研修の様子

02 実践内容【「自立活動シート」の活用による一人一実践】

(I) 自立活動の6区分の視点での観察による実態把握



「自立活動シート」STEP1の記入

STEP 01 実態把握

本人が学習上、生活上で困っていることを挙げましょう

困難さの理由を6区分で考えてみましょう

からだ (健康の保持)	
きもち (心理的な安定)	
かかわり (人間関係の形成)	
ある・きく・おぼえる等 (環境の把握)	
うごき (身体の動き)	
はなす (コミュニケーション)	

強みにも注目

全職員が抽出生徒1名について
自立活動シートを作成

いるかどり式 自立活動関連項目早見表

児童の実態と関連する項目	
自立活動6区分27項目	児童の実態と関連する項目
1. 健康の保持 (1) 生活のリズムや生活習慣の形成に関する項目 (2) 病気の予防と生活習慣に関する項目 (3) 身体各部の状態の理解と意識に関する項目 (4) 障害の特性の理解と生活環境の調整に関する項目 (5) 健康状態の維持・改善に関する項目	生活のリズムや生活習慣の形成 病気の状態の理解と生活管理 身体各部の状態の理解と意識 障害の特性の理解と生活環境調整 健康状態の維持・改善
2. 心理的な安定 (1) 情緒の安定に関する項目 (2) 状況の理解と変化への対応に関する項目 (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項目	情緒の安定に関する項目 状況の理解と変化への対応に関する項目 改善・克服する意欲に関する項目
3. 人間関係の形成 (1) 他者とのかかわりの基礎に関する項目 (2) 他者の意図や感情の理解に関する項目 (3) 自己の理解と行動の調整に関する項目 (4) 集団への参加の基礎に関する項目	他者とのかかわりの基礎に関する項目 他者の意図や感情に関する項目 自己の理解と行動の調整に関する項目 集団への参加の基礎に関する項目
4. 環境の把握 (1) 保存する感覚の活用に関する項目 (2) 感覚や認知の特性についての理解と対応に関する項目 (3) 感覚の補助および代行手段の活用に関する項目 (4) 感覚を総合的に活用した周囲の状況の把握と状況に応じた行動の形成に関する項目	感覚の安定に関する項目 状況の理解と変化への対応に関する項目 改善・克服する意欲に関する項目
5. 身体の動き (1) 姿勢と運動・動作の基本的技能に関する項目 (2) 姿勢保持と運動・動作の補助手段の活用に関する項目 (3) 日常生活に必要な基本動作に関する項目 (4) 身体能力に関する項目 (5) 作業に必要な動作と円滑な遂行に関する項目	姿勢と運動・動作の基本的技能に関する項目 日常生活に必要な基本動作に関する項目 身体能力に関する項目
6. コミュニケーション (1) コミュニケーションの基礎的能力に関する項目 (2) 意思の伝達と表現に関する項目 (3) 意思の伝達と表現に関する項目 (4) コミュニケーション手段の選択と活用に関する項目 (5) 状況に応じたコミュニケーションに関する項目	コミュニケーションの基礎的能力に関する項目 意思の伝達と表現に関する項目 自己の理解と行動の調整に関する項目 コミュニケーション手段の選択と活用に関する項目

実態把握 「直接的な方法（観察・面接・学習記録等）、保護者からの情報、心理的・医学的な情報、関係機関からの情報など」
基本的な生活習慣、人とのかかわり、心理的な安定の状態、コミュニケーションの状態、集団参加や社会性の発達、興味・関心、学習上の配慮事項、学力・体力、身体機能、感覚機能、病気の有無や状態、知的発達や身体発達の状態、障害の理解に関する項目、施設設備や補助用具の必要性、進路、家庭の環境、関係機関との連携、指導記録、個別の教育支援計画、個別の指導計画、通知表、健康観察簿、学習記録、作品、心理検査・知能検査の結果など

引用文献：学校個別の事例でポイントがわかる！特別支援教育「自立活動」の授業づくり、ソシム、2024年
特別支援学校教育実践・学習指導要領解説 自立活動編（幼稚園・小・中・高）、文部科学省、2017年

「いるかどり式自立活動関連項目早見表」を活用

02 実践内容【「自立活動シート」の活用による一人一実践】

(2) 実態から指導目標と育てたい「しなやかな心」の決定



「自立活動シート」STEP 2 の記入

STEP 02 指導目標	
実態から指導目標を考えましょう	
長期目標	
短期目標	

個別の指導計画と関連

指導目標に関わる育てたい「しなやかな心」の検討

STEP 04 実践
◎ 育てたい「しなやかな心」
・

実態把握
＋
本人の思い・願い



指導目標

02 実践内容【「自立活動シート」の活用による一人一実践】

(3) 目標を達成するための指導内容と指導計画の検討



「自立活動シート」STEP 3 の記入

STEP 03 指導内容	
指導目標を達成するための具体的な指導内容を考えましょう	
指導計画(いつ、どこで、だれと)を立てましょう	
自立活動の時間 における指導	
各教科	
各教科を 合わせた指導	
教育活動全体	

自立活動の時間＋教育活動全体
で指導計画を検討

指導目標を意識して

- ・ 学習することは？
- ・ 必要な支援は？
- ・ どの時間に行うか？
- ・ 個別か集団か？

など具体的に検討

02 実践内容【「自立活動シート」の活用による一人一実践】

(4) 各自の授業実践と振り返り



「自立活動シート」STEP4の記入

STEP 04 実践
◎ 授業名 『 』
◎ 育てたい「しなやかな心」 ・
◎ 本時の工夫 ・
◎ 指導の結果
◎ 実践の振り返り

一人一実践として
指導案の代わりに作成

指導計画



実践



振り返り



改善

一人一实践 事例紹介

事例①

中学部

名前

作成者

3ステップで考える 自立活動シート

STEP 01 実態把握

本人が学習上、生活上で困っていることを挙げましょう

- ・要求したいことがあるときに職員を呼ぶことができなくて、泣いていることや怒っていることがある。
- ・要求するとき「お願いします。」という言葉だけしか言えないので、相手に何をしてほしいか伝わらないときがある。

困難さの理由を6区分で考えてみましょう

からだ (健康の保持)	睡眠が上手くとれなくて、寝不足で登校するときがある。
きもち (心理的な安定)	すぐ泣いたり笑ったりして、感情が不安定なときがある。好きな本を読んでいるときは落ち着いて過ごしている。
かわり (人間関係の形成)	職員やクラス的女子生徒と本を読むことが好き。クラスの生徒が騒がしくすると一緒にテンションが上がって、大きな声を出す。
みる・きく・おぼえる等 (環境の把握)	話の内容を聞いて理解することが難しい。予定をイラストで表すと理解し、見通しがもてて穏やかに行動できることが多い。
うごき (身体の動き)	行動がゆっくりで、立つ・座るなど一つ一つの行動に時間がかかる。
はなす (コミュニケーション)	自分の気持ちを言葉で伝えることが苦手。困ったときに泣くか怒って表現する。

STEP 02 指導目標

実態から指導目標を考えましょう

長期目標	自分の意思や要求を適切な態度や言葉で伝える。
短期目標	要求があるときにカードをめくって自分の意思を伝える。カードに書いてある言葉を職員と一緒に言って語彙力を増やす。

STEP 03 指導内容

指導目標を達成するための具体的な指導内容を考えましょう

自分の意思や要求を伝えたいときに、要求に合ったカードを出す。	カードに書いてある言葉を職員の支援を受けながら声に出して伝える。	適切な態度や言葉で伝えたときに称賛する。
--------------------------------	----------------------------------	----------------------

指導計画（いつ、どこで、だれと）を立てましょう

自立活動の時間における指導	教えてほしいとき、できたときなど、自分の意思や要求を伝えたいときに、要求に合ったカードを出す。カードに書いてある言葉を職員の支援を受けながら声に出して伝える。
各教科	—
各教科を合わせた指導	—
教育活動全体	本を読んでほしいとき、トイレに行きたいとき、靴を脱ぎたいときなど、自分の意思や要求を伝えたいときに、要求に合ったカードを出す。カードに書いてある言葉を職員の支援を受けながら声に出して伝える。

STEP 04 実践

◎ 授業名

『 自分の気持ちを伝えよう 』

◎ 育てたいしなやかな心

・自分の気持ちを泣いたり怒ったりせずに、適切な態度や言葉で伝える。

◎ 本時の工夫

- ・いつも要求をする場面を把握し、それに合わせた適切な言葉とイラストが入ったカードをいくつか用意する。
- ・リングでまとめたカードを机のわきに掛けておいて置き、要求があるときに自分でカードをめくって示せるようにする。要求があることを気づいてもらえるように、職員の名前を呼んで伝えに来る練習をする。
- ・カードの言葉を最初に職員が言い、まねして声に出して読ませる。適切な態度や言葉で伝えたときに称賛する。
- ・泣いたり怒ったりしたときは、何を伝えたかったかカードを使って聞き、カードで伝えたときに要求を聞くようにする。言葉で伝えるとすぐ伝わることの喜びを感じさせる。
- ・要求に合わせてカードを増やしていき、語彙も増やしていく。
- ・カードを使わなくても適切な態度や言葉で伝えたときに大いに称賛する。

◎ 指導の結果

- ・上履きは急に脱いで投げることが多かったが、脱ぎたいときに「靴を脱ぎます」カードを示すことを伝えたらカードで伝えて投げなくなった。
- ・最初はトイレには定時排泄しないと自分から行かなかったが、トイレに行きたいときに黒板に貼ってあるトイレカードを自分から取り、自分で行きたいタイミングで行くことが増えた。
- ・着替えてワイシャツのボタンを取ってほしいとき、何も伝えずに泣いていることが多かったが、着替えかごに貼ってある言葉カードを見ながら「ボタンを（とって）ください。」と言葉で伝えることが増えた。
- ・最初は要求するときに「お願いします。」の言葉だけしか言えなかったが、カードに書いてある要求するときの言葉を覚えていき、カードを見なくても適切な言葉で伝えることが増えた。
- ・最初は要求したいことがあるときに職員を呼ぶことができてなくて、泣いていることや怒っていることが多くあったが、自分の気持ちを伝えることで泣くことや怒ることが少なくなった。
- ・新しい要求があったときは伝え方を言葉で教えると、カードを使わなくても自分から言葉で伝

ることが増えた。

- ・自分の伝えたいことがあるときに職員を自分から呼びに行ったり、友達をあそびに誘ったりすることも増え、自分から気持ちを伝えようとする意欲が高まった。
- ・泣いてしまったときに、理由を伝えることは難しいが、「悲しいことがありました。困っています。」カードを出して、悲しかった思いを伝えることができた。

◎ 実践の振り返り

- ・適切なコミュニケーションを取れるようにするためには、適切な言葉を教えて言えたときに称賛し、自信を付けさせていくことが大切であると感じた。始めはカードの使い方を身体支援をして教えたり、要求の言葉を一緒に読んだりしてその都度褒めて、スモールステップで自信を付けさせていった。新たな要求の言葉でも繰り返し伝える練習すると、カードがなくても自分から言うことが増えてきたので、今後も何を要求したいか職員が察して言葉を練習すると、どんどん語彙が増え、自分から気持ちを伝える意欲が高まると考えられる。

記録写真



事例②

高等部	名前	作成者
-----	----	-----

3ステップで考える 自立活動シート

STEP 01 実態把握

本人が学習上、生活上で困っていることを挙げましょう

- ・大勢の人がいると落ち着かない。
- ・新しいことや苦手なことに対して抵抗感がある。
- ・できないことや苦手なことが多い。

困難さの理由を6区分で考えてみましょう

からだ (健康の保持)	・歯磨き、手洗いが苦手 ・ご飯をあまり食べない。 ・スマホで動画を長時間見ることが多く、睡眠不足。
きもち (心理的な安定)	・新しいことは苦手。 ・難しいことに対する抵抗感がある。
かわり (人間関係の形成)	・大勢の中に入れないことがある。 ・特定の友達とは関わるが、誰とでもではない。
みる・きく・おぼえる等 (環境の把握)	・手順が多い活動は難しい。
うごき (身体の動き)	・短距離は自信をもって走る。持久力はない。 ・手本を真似て動くダンスは苦手
はなす (コミュニケーション)	・語彙が少ない。 ・家では乱暴な言葉が多い。

STEP 02 指導目標

実態から指導目標を考えましょう

長期目標	困ったことや気になることを5W1Hに沿って相談することができる。
短期目標	困った場面や心配な活動について、いつ、どんな気持ちになるかを話すことができる。

STEP 03 指導内容

指導目標を達成するための具体的な指導内容を考えましょう

5W1Hについての指導	感情の選択	解決策についての提案
-------------	-------	------------

指導計画（いつ、どこで、だれと）を立てましょう

自立活動の時間 における指導	・しなやかタイムでは、5W1Hについて指導する。 ・5W1Hを用いた相談方法を練習する。
各教科	
各教科を 合わせた指導	・作業学習では、作業の手順や方法が分からなかった場合は、自分の言葉で支援者に話すようにする。
教育活動全体	・休憩中などに上田に相談してきたときは、詳しく自分の状況を話せるように、いつ、誰が、どこでなどを聴き取る。

STEP 04 実践

◎ 授業名

『自分のことを話そう』

◎ 育てたいしなやかな心

・日常の出来事を自分の言葉で表現し、相手に伝えることができる。

◎ 本時の工夫

- ・5W1Hを示したワークシートをもとに、どんなときにどんな思いになったかを考えるようにする。
- ・「コンディションカード」を用いて、気持ちや状態を選択できるようにしておく。
- ・話す内容を受けて、より詳しく話ができるように、必要な質問を投げ掛け、事実をより詳しく伝えたり、感情を表す言葉を用いたりして、言語表現を促す。
- ・共感する言葉「そっか。」「そう感じたんだね。」「分かるよ。」などを用いて、安心して話ができるように環境を調整する。

◎ 指導の結果

- ・家庭のこと、進路のこと、友達関係などについて振り返りについて、困っていることや楽しかったこと、悩んでいることなどを話すことができた。
- ・自分から「〇〇について話したいな。」と伝えることもあり、自分から言語表現することに抵抗がなくなった。自分の状況に応じて、話し掛けるタイミングや内容を決め、会話することができた。

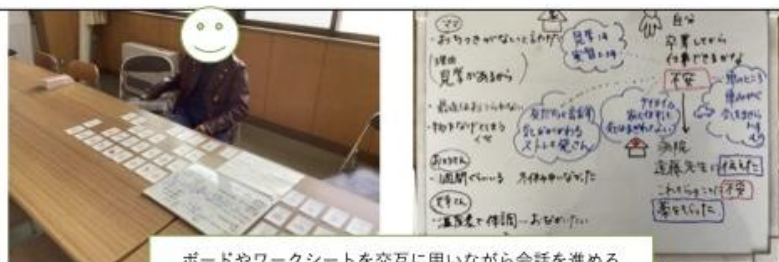
◎ 実践の振り返り

- ・授業時間のしなやかタイムを実践日としていたが、欠席や早退が多かったため、日常の会話（休憩時など）を中心に働き掛けた。中学部3年生時から取り組んできた、気持ちの表現や自分のことを言葉で伝える経験をベースに、自分から困っていることを話したり、聴いて欲しいことを主張したりすることが増えた。話題が具体的に、「〇〇について相談したい。」などと自分のことに正面から向き合い、支援者に話ることができた。
- ・しなやかタイムの際も、質問に答えたり、自分から詳しく話したりすることが増え、安心して言語表現をする様子が見られた。困っていることや今後の不安に対する対処法を一緒に考え、解決の見通しをもつ様子も見られた。
- ・今後も、日常会話やしなやかタイムなどの様々な場面で自分と向き合い、他者に助けを求め、他者とつながりながら、生活の質を高めていく姿を期待する。

・自分の弱さや苦手に向き合うことや得意なこと好きなことを気づくためには、「他者」が安心できる存在であること、安心できる「環境」であることを担保し、ベクトルが自分の心に向かうようにしていかなければいけないと考えた。そして、「自己を見つめる力」や、「自己表現力」、「他者とつながる力」「援助を求める力」を基盤にし、「しなやかな心」を育てていけたらと思う。

記録写真

会話の状況をホワイトボードに可視化。「不安」への対処を自分で話した内容を色分けし、焦点化した。



ボードやワークシートを交互に用いながら会話を進める

「ここからだのコンディションカード」を用いて、気持ちや状態を自分で選択したり、一緒に確認したりした。



SRが選択したカード

7月と1月で言語化された言葉の量の違い。話題は異なるが、自分から詳しく出来事を説明することができた。

7月

1月

しなやかタイム コミュニケーション 話し方の工夫 / 月17日(金)
< 実習先の様子 >

いつ	どこで	だれが	どのように	なにをした	なぜ	きもち
1月17日	2階	だれに	1月17日	1月17日	1月17日	1月17日

しなやかタイム コミュニケーション 話し方の工夫 / 月17日(金)
< 実習先の様子 >

いつ	どこで	だれが	どのように	なにをした	なぜ	きもち
1月17日	2階	だれに	1月17日	1月17日	1月17日	1月17日

事例③

高等部 名前 作成者

3ステップで考える 自立活動シート

STEP 01 実態把握

本人が学習上、生活上で困っていることを挙げましょう

友達との関わりや家庭環境のことなど、悩みや不安がたくさんある。悩みや不安を抱えきれなくなると、家族や友達と衝突したり、泣いたりするなど不安定な状態になり、気持ちの切り替えに時間が掛かる。

困難さの理由を6区分で考えてみましょう

からだ (健康の保持)	体を鍛えることへの意識が強い。 体の不調（足をひねった、ふらふらする）を訴えることが多い。
きもち (心理的な安定)	家族や友達への不満を口にすることが多い。 物事をネガティブに捉えがちである。 周りからアドバイスされても考えを変えられないことがある。
かかわり (人間関係の形成)	きちんとしていない人への不信感がある。 特定の人との関わりが多く、学校では職員に話すことが多い。 人との距離感が近くなることがある。
みる・きく・おぼえる等 (環境の把握)	
うごき (身体の動き)	運動が得意。 細かな作業もある程度できる。
はなす (コミュニケーション)	主語がなかったり、話がまとまらなかったりして、言いたいことが相手に伝わらないことがある。 友達との共通の話題が少ない。

STEP 02 指導目標

実態から指導目標を考えましょう

長期目標	友達の良さに気づき、自分から協力しようとしたり、一緒に楽しく関わったりすることができる。
短期目標	友達と一緒に活動しながら、相手の良いところを見付けることができる。

STEP 03 指導内容

指導目標を達成するための具体的な指導内容を考えましょう

リフレーミングの方法で、物事を違う視点から見る方法を学習する。	友達と相談したり、協力したりする経験を積む。	コミュニケーションゲームを行うことで、相手の気持ちを理解する。
---------------------------------	------------------------	---------------------------------

指導計画（いつ、どこで、だれと）を立てましょう

自立活動の時間における指導	少人数のグループでコミュニケーションゲームを行う。ゲーム後に、相手の気持ちを理解できたかや協力できたかなど、友達との関わりについて振り返る。
各教科	
各教科を合わせた指導	職業家庭の時間にリフレーミングの方法を学習し、自分の短所を長所に変換して捉える。
教育活動全体	

STEP 04 実践

◎ 授業名

『友達とゲームを楽しもう』

◎ 育てたい「しなやかな心」

- ・友達の良さに気づき、進んで友達と協力しようとする心

◎ 本時の工夫

- ・友達と力を合わせることで成功できるゲームを行う。(助け合いゲーム、バウンスゲーム、ザ・マインド、カイトなど)
- ・ゲームを成功させるためにはどうしたらよいかを生徒同士で話し合う時間を作る。
- ・授業の振り返りの中で、友達の良かった姿について発表する場面を設ける。
- ・活動を何度か繰り返し行い、振り返りの記録を蓄積していく。記録を見返しながら自分の気持ちや行動の変化を確認する機会を設ける。

◎ 指導の結果

- ・ゲームを通して、普段関わりの少ない生徒にもカードを渡したり、ありがとうと伝えたりするなどの関わりが見られた。
- ・みんなでゲームを成功させようと自分から率先して友達に働き掛けることができた。
- ・振り返りで感想を記入する時間を設けたが、ゲームが成功したかや楽しかったかななどの記述が多くなり、友達の姿に注目しきれなかった。
- ・リフレーミングについて学習したときには、友達の短所を長所に変えて伝えることができた。リフレーミングの大切さを感じ、自らメモする姿も見られた。

◎ 実践の振り返り

リフレーミングは友達の「良さ」に着目させるのに有効だった。
ゲームを通して友達との良い関わりが見られた。1度で終わらず積み重ねが必要。

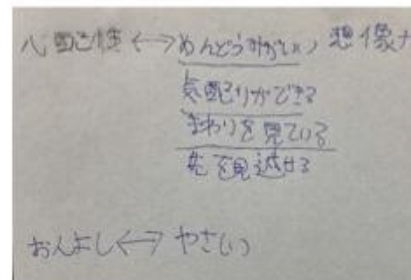
記録写真



提示したリフレーミングカ

短所を別の見方で捉え
るとどんな言葉に
言い換えられるか考
えたときの生徒のメ

授業中に大事
だと思ったこ
とを記録した



ゲームで使った教材 (たすけ合い体感ゲーム、カイト、バウンスオフ、



友達と「助けて」「ありがとう」と言葉を交
わしながら、楽しくゲームに参加する様子



普段関わりの少ない生徒にも、自分から言葉
を掛ける様子



02 実践内容【授業改善に向けたグループ研修】

(1) 共通のテーマを選択した職員間での指導内容や支援の協議



【8月下旬】「自立活動シート」STEP 1～3の検討、情報交換

部	年組	名前	作成者
3ステップで考える 自立活動シート			
STEP 01 実態把握			
本人が学習上、生活上で困っていることを挙げましょう			
困難さの理由を6区分で考えてみましょう			
からだ (健康の保持)			
きもち (心理的な安定)			
かかわり (人間関係の形成)			
みる・きく・おぼえる等 (環境の把握)			
うごき (身体の動き)			
はなす (コミュニケーション)			
STEP 02 指導目標			
実態から指導目標を考えましょう			
長期目標			
短期目標			
STEP 03 指導内容			
指導目標を達成するための具体的な指導内容を考えましょう			
指導計画(いつ、どこで、だれと)を立てましょう			
自立活動の時間 における指導			
各教科			
各教科を 合わせた指導			
教育活動全体			

いるかどり式3ステップで考える自立活動シート 考案者いるかどり、武井根、滝澤健、2024年4月

- ・ 抽出生徒の指導目標をもとに、職員をグルーピング（4人程度）
- ・ 「自立活動シート」を用いて生徒の実態と目標を共有
- ・ 指導計画や使用教材、支援具等について情報交換
- ・ 情報交換の内容を実践の計画に反映

02 実践内容【授業改善に向けたグループ研修】

(2) 実践報告会での生徒の変容や有効な支援の共有



【1月下旬】「自立活動シート」STEP 4 の報告、意見交換

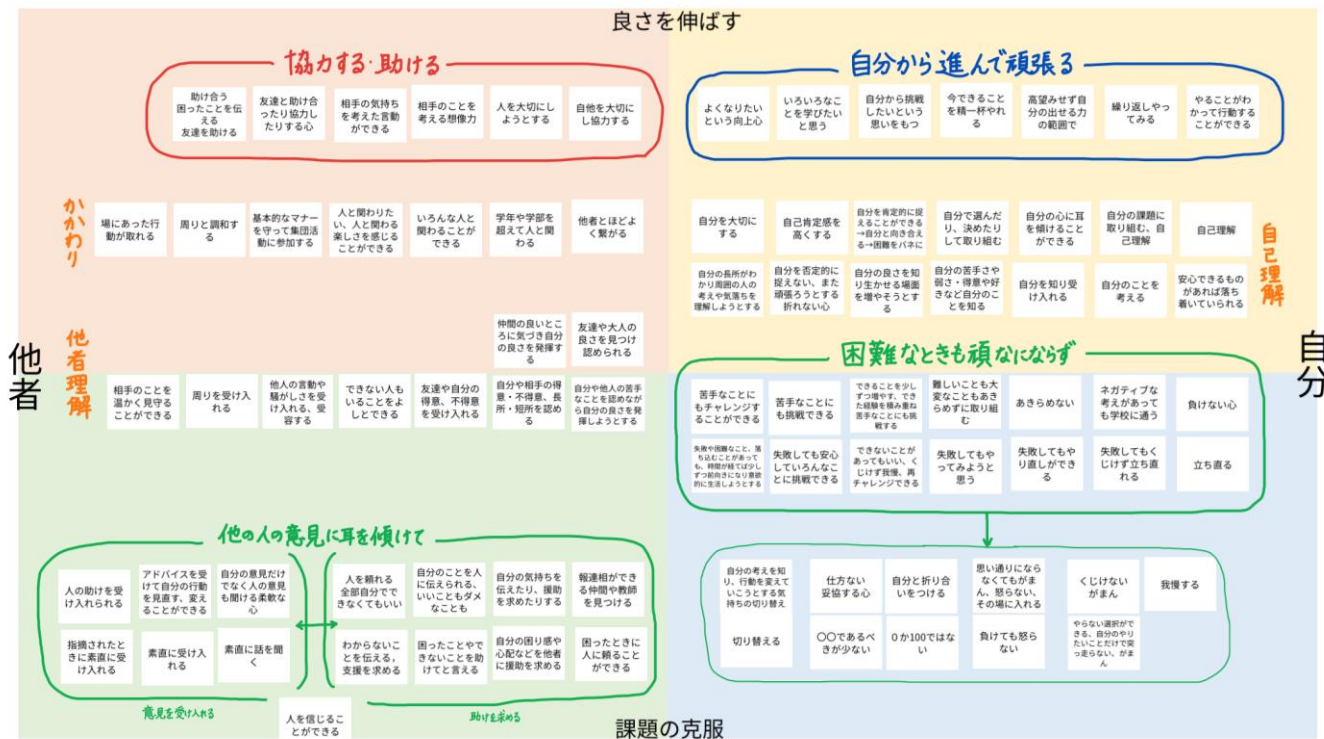
STEP 04 実践	記録写真
◎ 授業名 『 』	
◎ 育てたい「しなやかな心」 ・	
◎ 本時の工夫 ・	
◎ 指導の結果	
◎ 実践の振り返り	

- ・ 指導計画をもとに、2学期中に一人一実践を実施
- ・ 実践の内容と振り返りを「自立活動シート」STEP 4 にまとめる
- ・ 協議を行ったグループで実践の報告
- ・ 有効な支援や指導形態等について意見交換

02 実践内容【授業改善に向けたグループ研修】

(3) 大切にしたい「しなやかな心」と次年度の取組の検討

【2月下旬】学校・学部で大切にしたい「しなやかな心」の検討



・ 実践をもとに、育てたい「しなやかな心」について考える

・ 付箋に自分の意見を書く

・ グループで意見を共有し、カテゴリごとに分ける



・ 研究推進委員会で「しなやかな心」の定義を検討

02 実践内容【授業改善に向けたグループ研修】

■ 「しなやかな心」の定義

教育目標「しなやかに」

風雪や嵐にも負けず 柔軟でありながら まっすぐに伸びていく

しなやか賞

【若竹賞】

若竹が大地の栄養をすってグングン成長するように、新しい知識や技能を吸収し、「分かる」「できる」を増やすよう、自分から進んで頑張る

進んでがんばる心

【青竹賞】

青竹が嵐や積雪にも折れずに成長するように、困難なときも頑なにならず、他の人の意見に耳を傾けて「嫌い」「苦手」を減らすように頑張る

あきらめない心

【竹林賞】

竹林が支え合って強くなっているように、自分が支えられていることに感謝を忘れず、周りの人に対して「協力する」「助ける」を増やすように頑張る

仲間と協力する心

03

実践内容（2年次）

共通理解／実践検討／授業改善

【2年次の重点目標】

「しなやかな心」の育成に向けた授業実践と指導計画の見直し



研修

「自立活動シート」の活用と実態の共通理解



実践

学年職員での実践検討と授業実践
チェックリストを使用した振り返りと授業改善



整理

有効な指導や支援の共有、指導計画の見直し

02 実践内容【「自立活動シート」の活用」と実態の共通理解】

(1) 「自立活動シート」の活用（1年次の継続）

(2) 学年での職員研修

○ 職員間での共通理解

- ・ 生徒の実態
- ・ 自立活動の目標

○ 指導計画の検討

- ・ 個別or少人数or学年全体
- ・ 指導の時期、時間、回数など
- ・ 級外職員との連携
- ・ 各教科との関連

部	年組	名前	作成者
3ステップで考える 自立活動シート			
STEP 01 実態把握			
本人が学習上、生活上で困っていることを挙げましょう			
困難さの理由を6区分で考えてみましょう			
からだ (健康の保持)			
きもち (心理的な安定)			
かかわり (人間関係の形成)			
みる・きく・おぼえる等 (環境の把握)			
うごき (身体の動き)			
はなす (コミュニケーション)			
STEP 02 指導目標			
実態から指導目標を考えましょう			
長期目標			
短期目標			
STEP 03 指導内容			
指導目標を達成するための具体的な指導内容を考えましょう			
指導計画(いつ、どこで、だれと)を立てましょう			
自立活動の時間 における指導			
各教科			
各教科を 含めた指導			
教育活動全体			

いるかどり式3ステップで考える自立活動シート 考案者:いるかどり、武井恒、滝澤健、2024年4月

02 実践内容【学年職員での授業実践／チェックリストを使用した授業改善】

(1) 学年の実態に応じた授業実践

育てたい「しなやかな心」を設定し、実践の方向性を検討しましょう

	進んでがんばる心	あきらめない心	仲間と助け合う心
生徒			

実践計画

職員名		
活動の時間		
大まかな計画		

生徒の目標を基に、学年の実態に合わせて実践計画を検討

(2) チェックリストによる振り返り

1	【高3】チェックリスト		
2	育てたいしなやかな心	適切な方法で自分の気持ちを友達に伝えようとする。	
3	評価の視点	自分の気持ちを相手に伝えるように言葉で伝えることができたか。	
4			
5			○：できた／△：一部できた／×：できなかった
6	評価者	日付	○/△/×
7	(例) 山本 綾	7月25日	×
8		8月25日	○
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
田中佳 山本 佐藤紀 林 内田 小泉 西村 小川 長谷川			

授業者や参観した職員が生徒の様子や目標が達成できたかななどを記録する

客観的な評価と授業改善の視点

学年実践 事例紹介

事例④

育てたい「しなやかな心」を設定し、実践の方向性を検討しましょう

	進んでがんばる心	あきらめない心	仲間と助け合う心
生徒	○生活リズム	○コミュニケーション力 ○相手を考える	○就職に向けたコミュニケーション
	1組 K.K 場面に応じた行動 生活リズム	1組 O.K 相手に伝える内容 相手の理解、会話	1組 H.Y コミュニケーション 相手に合わせた場面 関わりの広がり
	2組 T.E 生活習慣・リズム (食・運動・睡眠)	1組 H.H 場面に合わせた関わり、行動	1組 M.R 体調管理 相手の話を聴く
	2組 M.R 生活リズム 困り感の相談	2組 T.S 語彙力 話す・聞く	2組 O.K 相手に伝える 困り感の説明
	2組 S.A 生活リズム	1組 Y.F 相手の気持ちを考える	2組 S.S 思いを分かりやすく伝える
	1組 W.K 体調を整える 相談する	2組 S.R 丁寧な言葉	

実践計画	○個別指導			
	1組 S.S 身だしなみ	1組 K.R 気持ちを適切に伝える	2組 I.K 気持ちの整理	2組 I.A 集団行動

職員名	◎林・佐藤・長谷川(養護教諭)	◎田中(学年主任)・内田・山本	◎西村(学部主事)・小川(進路指導主事)
活動の時間	しなやかタイム(自立活動) 2週間に1回	しなやかタイム(自立活動) 2週間に1回	作業(サービス班) 週3回
大まかな計画	・望ましい生活リズムの指導 ・自分の生活リズムの振り返り、見直し	・表情理解、気持ちの読み取り ・アサーショントレーニング	・学年を超えた関わり、協働

○「生活リズム」グループ

【生徒の課題】

K. K

場面に応じた行動
生活リズム

T. E

生活習慣・リズム
(食・運動・睡眠)

T. E

生活リズム
困り感の相談

S. A

生活リズム

W. K

体調を整える
相談する

【活動の時間】

しなやかタイム（自立活動）

2週間に1回程度

【大まかな計画】

- ・望ましい生活リズムの指導
- ・自分の生活リズムの振り返り、見直し

○「生活リズム」グループ

【養護教諭による指導】

【生活リズムの図式化】

【生活の可視化】

日常生活の見直し、食事



主食・主菜・副菜・汁物をそろえる



3食しっかりとる



寝る前は食べない



間食はとり過ぎない

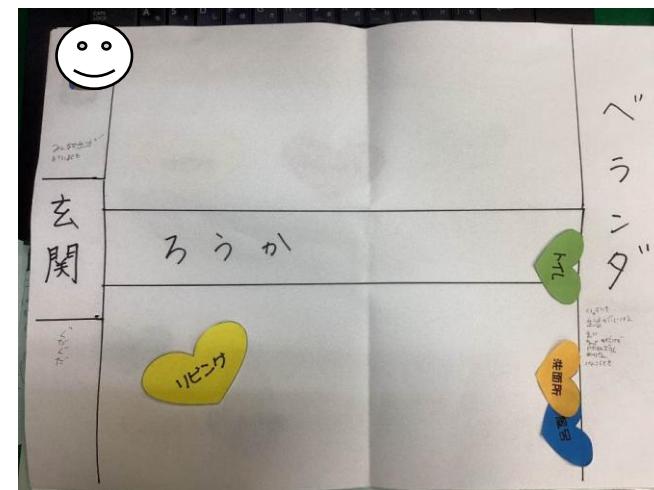
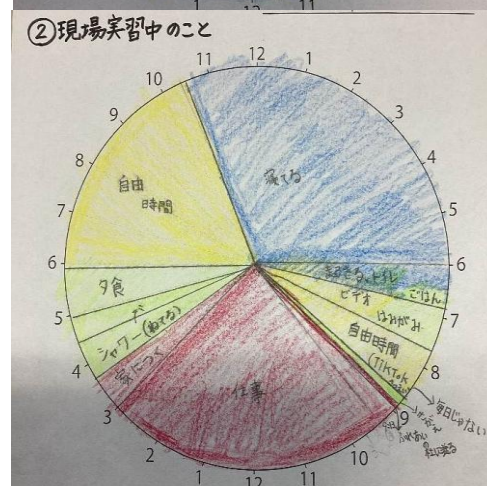
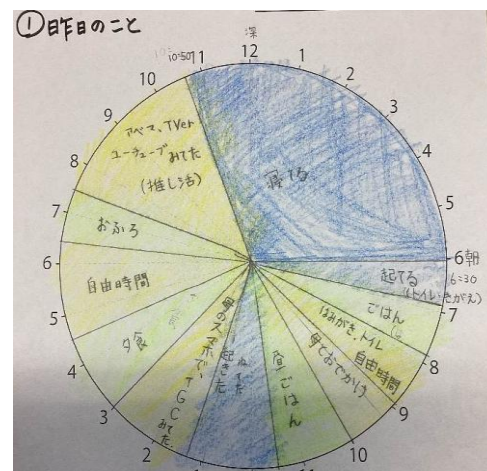


よくかんで食べる

睡眠編

よい眠りにするために…

- ・寝る前にスマホやテレビ・ゲームをしない
- ・食事は寝る2～3時間前にすませる
- ・自分が落ち着ける方法を見つける



高等部 3 年 作成者：

1. 育てたい「しなやかな心」 …自立活動の実態把握・指導目標を踏まえ、実践に関連する項目について記入

進んでがんばる心 ・やりたいことを決めて実践しようとする

2. 支援の視点 …「しなやかな心」を育てるための観点別の支援を、関連する項目について記入

進んでがんばる心 ・活動を選択できるように実践例を紹介したり、仲間と話し合って方法を見つけたりできる活動を取り入れる

3. 授業（活動）の概要 …どんな活動をどのように行ったかを簡潔に記述

授業（活動）名 ・特別活動

活動の概要 ・1人の生活リズムを平日・休日で書き出し、仲間と共有する。お互いの余暇活動に着目し、働くための生活週間には1日どの程度の余暇時間だと望ましいか意見交換をしたり考えたりしながら、生活リズムを書き直し実践していく。
・実践した成果をお互いに発表し合い、修正できているか、うまくいった所を称賛し合う活動をしていく。

4. 生徒の様子・変容 …生徒の反応や成長を中心にエピソードの記述

・自分の生活リズムを図式化することで、改めて生活リズムについて考えるきっかけとなった。
・前日（土日）の様子と、実習中の様子を両方書くことで、意識した生活ができた日と、少しゆったりとした日を比較することができ、自分の余暇活動の多さを実感することができた様子だった。
・他の生徒の生活リズムを知ることができ、自分の生活リズムがそれほど大きく乱れていない安心感を抱くことができ、自信をつけることもできていた。

5. 成果 …活動を通して有効な支援や活動を記述

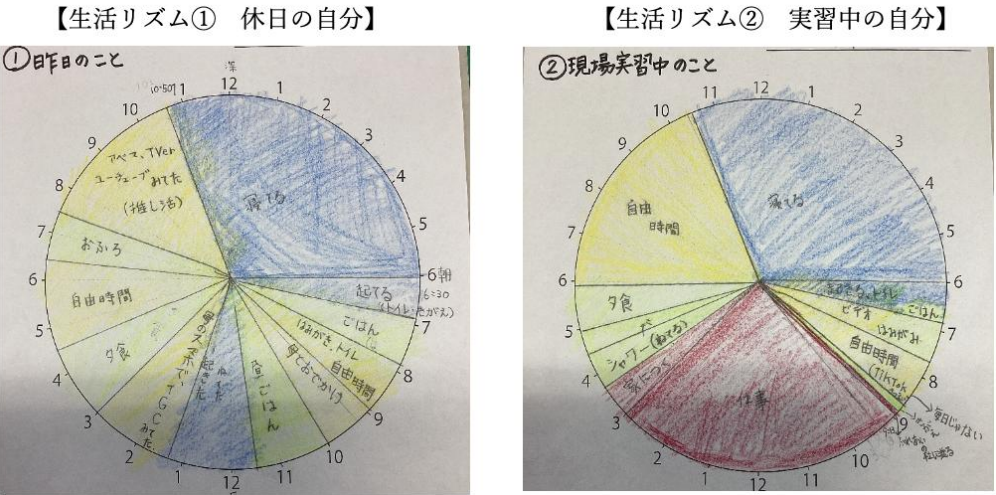
・休まずに毎日出勤できることを目標にしているため、どのようにしたら体調管理がうまくいき、体力を温存しながらも余暇活動を楽しむことができるのかを考えるきっかけとなった。
・早寝早起きを実践するために、余暇活動を朝に入れ、やる気を満たしてから出勤する方法を考え、実習中から実践しているが、それが自分にとって一番良い方法であると考え、今後も継続していきたいという結論になった。継続して、早く就寝できるようになった。

6. 次回への改善点・今後の課題

・毎日ではないが、余暇活動を朝に取り入れるようにしたため、5日間継続して出勤した時に時間の使い方で苦しくならないかを確認しながら見直しを定期的に行っていく。
・余暇活動以外にも、自分でできることを増やせることが今後の課題なので、時間の使い方を確認して取り入れていきたい。

前日と現場実習中の自分の生活を思い出し、円グラフで色分けしてみました。

青色：就寝 黄緑：食事や身支度、入浴など
黄色：余暇活動 赤色：仕事(学校など)



①と②を見ながら、気になることを書き出してみよう。(ここがまずいなぁ... この時間に〇〇できて良い! など)

生活リズムで気になること
前よりも、おそくねる事が、
無くなりました。

余暇活動で気になること
黄色が、多いので、
気をつけたいと思います。

毎日元気に働くためには？
・体言周管理を整えて
いきたいです。
・休むにつうを減らしたい
です。

保健室から専門的な指導をもらい、自分の生活を見直す活動をしました。

○「コミュニケーション力」グループ

【生徒の課題】

O.K

相手に伝える内容
相手の理解、会話

H.H

場面に合わせた関
わり、行動

T.S

語彙力
話す・聞く

Y.F

相手の気持ちを考
える

S.R

丁寧な言葉

【活動の時間】

しなやかタイム（自立活動）

2週間に1回程度

【大まかな計画】

- ・ 表情理解
- ・ 気持ちの読み取り
- ・ アサーショントレーニング

○「コミュニケーション力」グループ

【気持ち当てクイズ】

名前

写真の人はどんなきもちだと思いますか？
□に書いてみましょう。

名前

写真の人はどんなきもちだと思いますか？
□に書いてみましょう。



【アサーショントレーニング】

Message

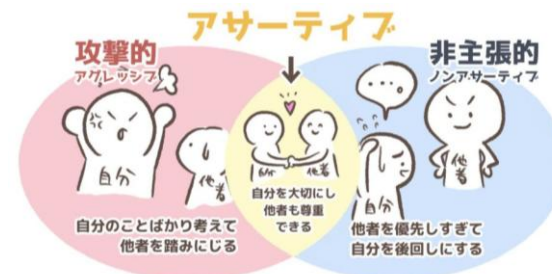
To: _____

From: _____

Date: / /

素直で真面目なそさん
いつもみんなに頼りに
されてる





高等部 3年 作成者：

1. 育てたい「しなやかな心」 …自立活動の実践把握・指導目標を踏まえ、実践に関連する項目について記入

仲間と協力する心 適切な方法で自分の気持ちを友達に伝えようとする。

2. 支援の視点 …「しなやかな心」を育てるための観点別の支援を、関連する項目について記入

仲間と協力する心

- ・ロールプレイを交えて場面に応じた適切な言動を練習する。
- ・ゲームを通して友達と関わる活動を取り入れる。
- ・振り返りシートを用いて友達との関わりについて振り返る時間を設ける。

3. 授業（活動）の概要 …どんな活動をどのように行ったかを簡潔に記述

授業（活動）名	自立活動
活動の概要	自分も他者も大事にするアサーティブな話し方について学習し、身近な場面についてどのような話し方が良いのかを考えてワークシートに記入したり、ロールプレイで実践したりする。友達と一緒に活動したり、ゲームを楽しんだりする中で、学んだことを生かして友達とのより良いコミュニケーションを図れるようにする。

4. 生徒の様子・変容 …生徒の反応や成長を中心にエピソードの記述

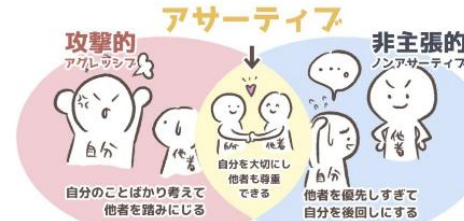
- ・場面に応じた話し方を考える活動では、攻撃的・アサーティブ・非主張的の3パターンでの話し方を的確にワークシートに記入し、ロールプレイでは自分の考えた話し方を発表することができた。授業の最初に行った自分の話し方の振り返りでは、嫌なことや困っていることをあまり表すことができないと答えていたが、自分の気持ちも伝える話し方を考えることができた。授業の最後には自分も相手もうれしくなるような人になりたいと感想を書いた。
- ・「はあって言うゲーム」では、友達の声や表情から相手の意図を考えたり、お題のシチュエーションに応じて表現したりした。友達とにこやかにゲームに参加することができた。

5. 成果 …活動を通して有効な支援や活動を記述

- ・3つの話し方を比較することで、自分も相手も大切にするというポイントを確認することができた。身近なキャラクターに例えることで3つの違いが理解しやすかった。
- ・コミュニケーションで同じような課題がある生徒でグループを組んだことで、友達のを参考にしたり、一緒に考えたりすることができた。

6. 次回への改善点・今後の課題

- ・授業で学んだことを普段の生活に生かすための工夫ができるとよかった。
- ・継続した取り組みができるとよいが、時間の設定が難しかった。



○ワークシート

こんなときどう答えるか、「攻撃」と「非主張」の2つの話し方を考えよう。



こんなときどう答えるか、自分の気持ちも相手に伝えよう。



★どんな自分になれるか考えてみましょう。

○授業の様子



攻撃的・非主張的・アサーティブの3つの話し方を考えるワークシートに取り組んだ。クマの人物を相手に見立てて、場面に応じた話し方のロールプレイを行った。

04

成果と今後の課題

04 成果と今後の課題

■ 自立活動に関する職員研修の設定について

【成果】

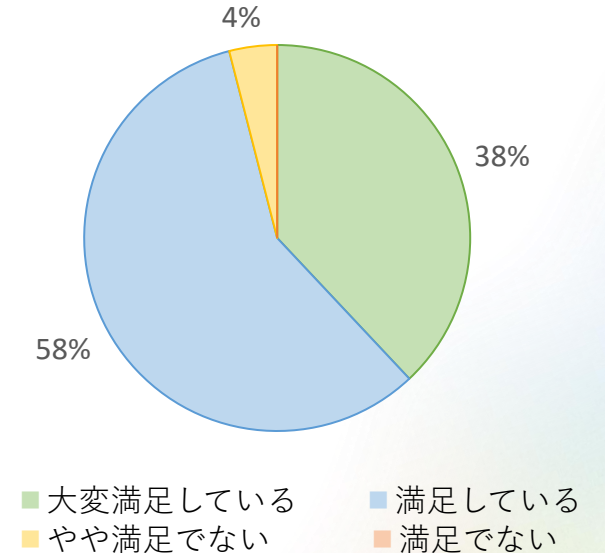
- ・ 曖昧になりがちな自立活動について考えるきっかけとなった
- ・ 自立活動の重要性を認識することができた

【課題】

- ・ 研修に参加できない職員がいた
→ 研修の録画や記録の回覧など、欠席者にも研修内容の周知する

職員アンケート

自立活動の研修についての満足度



04 成果と今後の課題

■ 「自立活動シート」の活用による実践について

【成果】

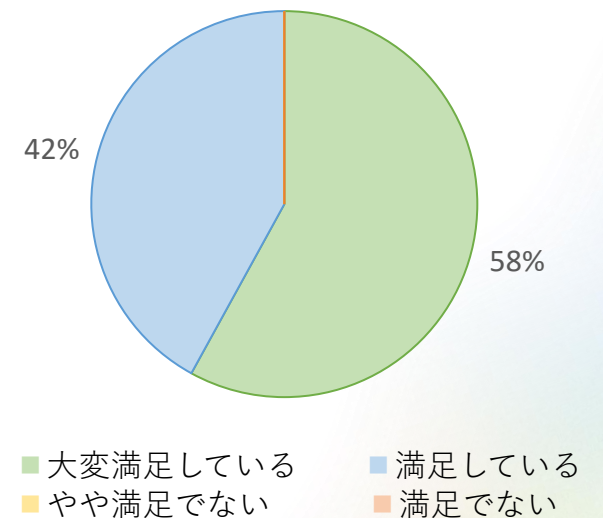
- ・ 生徒理解を深めることができた
- ・ 日頃抱えていた課題に焦点を絞って実践に取り組むことができた
- ・ 自分の実践を整理しながら考えることができた

【課題】

- ・ 職員の予定や生徒の欠席により計画的に進めることが難しかった
→どのように指導の時間を確保するか検討が必要

職員アンケート

実践研修についての満足度



04 成果と今後の課題

■ 授業改善に向けたグループ研修について

【成果】

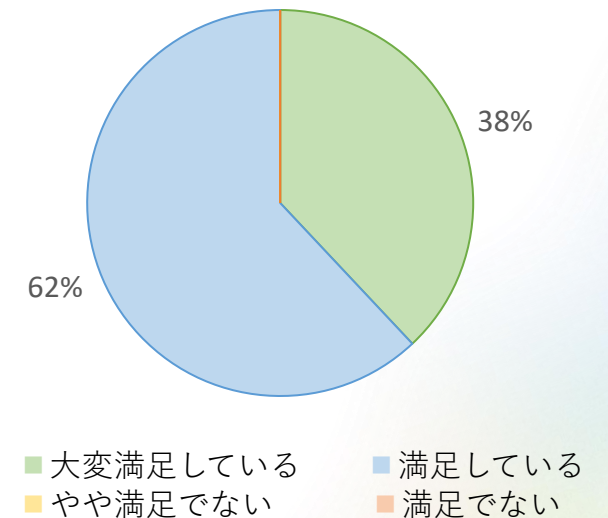
- ・ 同じ課題をもつ職員から様々な支援方法を学ぶことができた
- ・ 少人数での研修で、より内容の濃い話し合いができた
- ・ 負担感が少なく、みんなで学ぶことができた

【課題】

- ・ 他学部の職員との情報交換もできるとよかった
→ 様々な職員と交流できる機会を設ける

職員アンケート

グループ研修についての満足度



04 成果と今後の課題

■ その他の成果

- 自立活動教材の購入
- 地域支援部による自立活動に関する研修機会の設定
- 個別の指導計画の年間目標の見直し

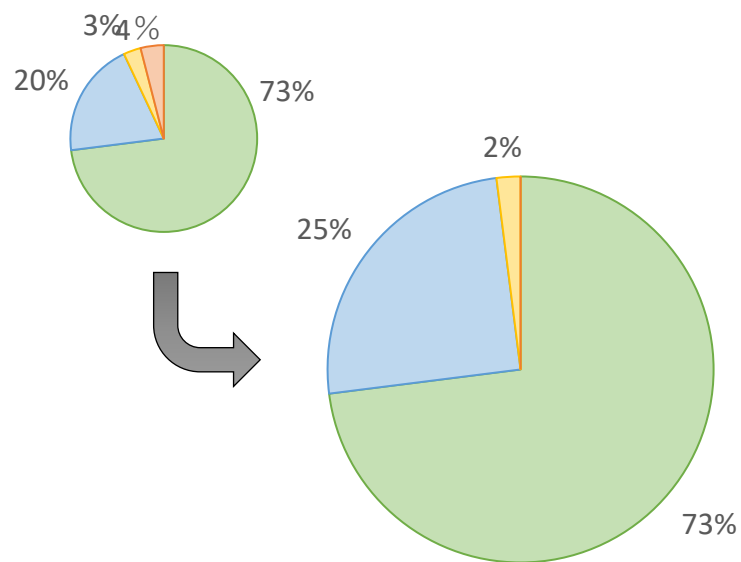
自立活動を重視する職員意識の向上

04 成果と今後の課題

■ 学校評価アンケートより

【学習指導】

「学校の学習は楽しく分かりやすいですか。」



■ よくあてはまる

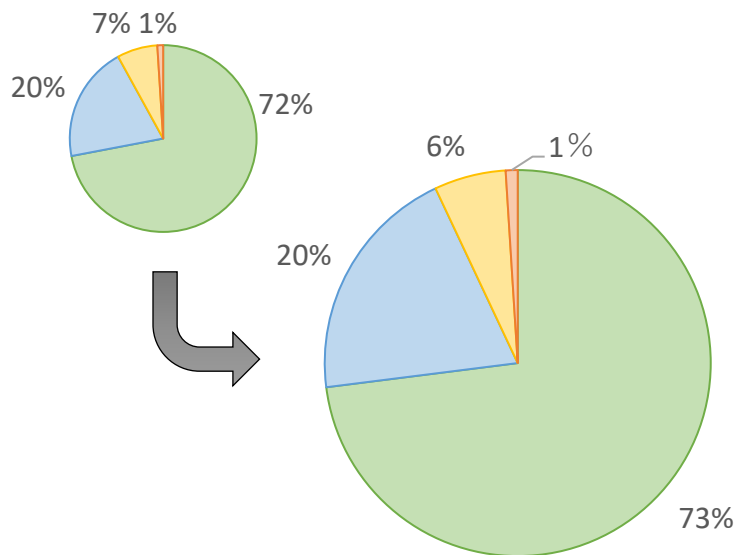
■ ややあてはまる

■ あまりあてはまらない

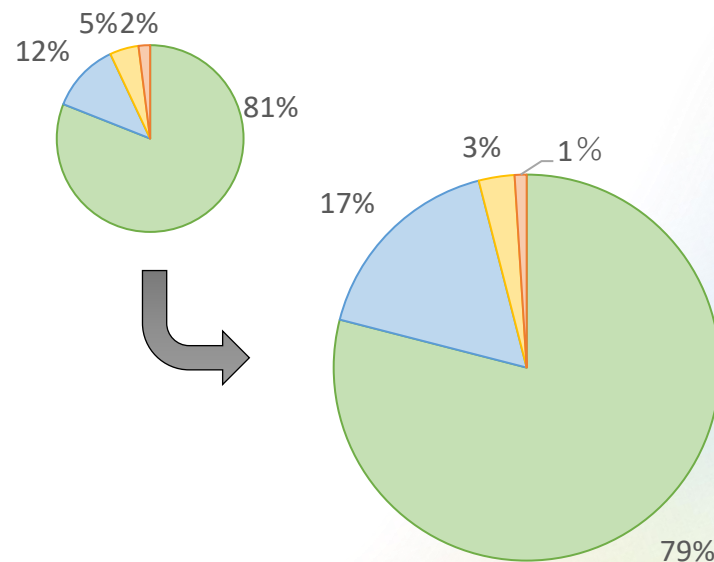
■ まったくあてはまらない

【生徒指導】

「学校の友達や先生と良い関係をもちながら生活していますか。」



「先生は悩み事や心配事の相談にのってくれますか。」



79%

04 成果と今後の課題【次年度の方向性】

【3年次の重点目標】

「しなやかな心」を育成するための年間指導計画の検討

生徒の実態からの定義

進んでがんばる心

あきらめない心

仲間と協力する心

研修

年間指導計画の内容の見直し、自立活動の指導の時間の検討

実践

「しなやかな心」を育てる視点での指導や支援の工夫

整理

新しい形式の年間指導計画の作成

[参考文献]

1. “特別支援教育の充実について”. 文部科学省. 2026.
https://zentokukyo.jp/wps/wp-content/uploads/2026/08/r8_kenkyu_ehime_gyousei_3.pdf
2. いるかどり, 滝澤健, 武井恒. 学校種別の事例でポイントがわかる！特別支援教育「自立活動」の授業づくり. ソシム, 2024.

第12分科会

特別支援学校における今日的課題を 踏まえた教育課程の編成

～「しなやかな心」を育てる自立活動の視点を生かした授業づくり～

ご清聴ありがとうございました