

# 知的障害のある人は 要支援者なのか、 私たちのパートナーなのか？



知的障害のある児童生徒の**自己決定**と  
充実した生活を考える

# 本日のテーマ：皆さんはどうですか？

- 家族や知人と食事に行ったとき、食べたいものをすぐにきめられる
- 自分の収入に見合った買い物をしている
- 気が進まない飲み会の誘いを上手に断る
- 自分の苦手なことを認め、必要に応じて助けてもらっている
- 仕事がうまくいかななくても、「運」や「政治」などのせいにしない

いくつ「はい」がありますか？

# 新学習指導要領(特別支援学校)

1. 社会に開かれた教育課程
  - これからの時代に求められる教育
2. 障害の多様化、重度重複化に対する教育課程
3. 各種学校間、学部間の円滑な連携・接続
  - 個別の教育支援計画
4. 情報活用能力の育成
5. 生涯学習を志向した教育
  - 生涯を通じてスポーツや芸術文化活動に親しみ、豊かな生活を営む



# ポイント(1)

- 知的障害のある子どもへの教科学習の充実

各教科の目標や内容の構造が小中学校に類似

- 小学部の教育課程に外国語活動

小学校の外国語活動の充実にあわせる

- 自立活動の内容の新たな規定

(健康の保持)障害の特性の理解と生活環境の調整にかんすること

- 弱みを補い、強みを生かす。**自己決定**の機会  
の尊重

個別の指導計画作成の考え方

発達段階と学力から目標設定・評価(私見)



## ポイント(2)

- 卒業後の視点からのカリキュラムマネジメント

ゴールを見据えた個別計画。教育活動の質の向上

- キャリア教育の充実

現在の学びに将来の見通しを持たせる

- 生涯学習の充実

障害者学習支援室を中心に「[Specialプロジェクト2020](#)」を推進

- 社会に開かれた教育課程の実現

どのような資質・能力を身につけられるのか教育課程に明確化

キーワード: 主体性(自己決定)、対話、学びの発展性(私見)

# 学習指導要領

## 生きるために必要な資質・能力の獲得

- 3つの柱
  - ①知識及び技能、②思考力、判断力、表現力等、③学びに向かう力、人間性など
- 主体的・対話的で深い学び
- カリキュラムマネジメント

自己決定という枠組みでとらえてみる  
学びの主体性、授業に自己決定を生かす  
従来の「知識技能」も必要

# 例：問題行動を正す

今まで

- 教師：「授業中立って歩いてはいけません」



これから

- 教師：「あなたの授業中の態度、どう思う？」
- 子ども：「立って歩くことがあります」
- 教師：「これからはどうすればよい？」
- 子ども：「座って先生の話聞きます」
- 教師：「じゃあ、約束を書いてみよう」

# 1. 自己決定を育てる・支援する





# 自己決定とは？

- 自分自身の生活や生き方について、自己の意思や願いに基づき、主体的に決定すること
- きめるために必要な方法を知り、目標達成と解決を自ら行えること
- 選択した結果について、自ら責任を担うこと

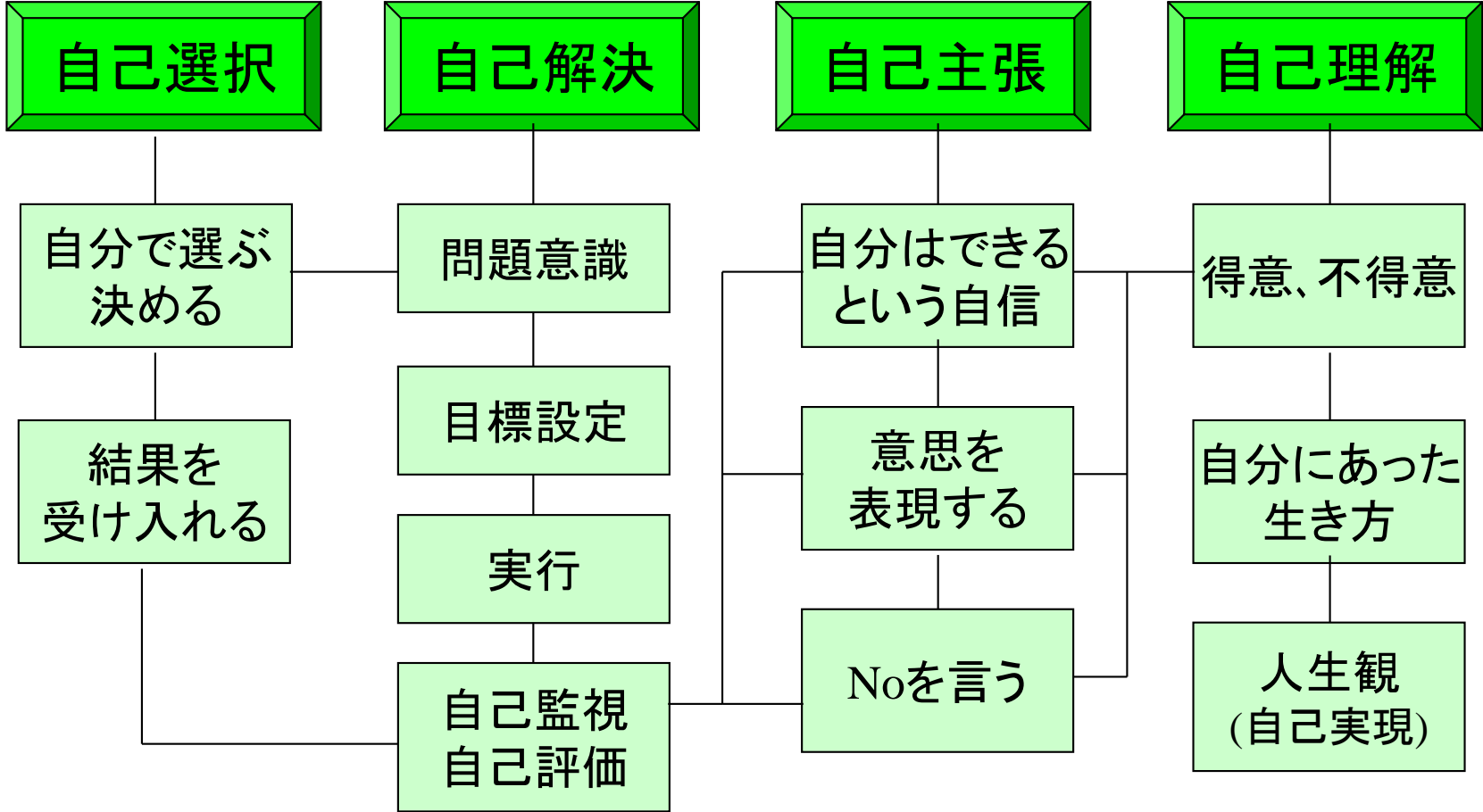
自分で、きめる、解決する、責任を負う  
なぜ？

# なぜ今自己決定が重要か？

	昔	現在
仕事	一次、二次産業 中心 家業を継ぐ	流通、サービス業 多様化 個人の適性
結婚	家柄にあった相手 仲人の存在	価値観の共有？ 自分で選ぶ 婚活

集団・イエ制度から個人主義の社会への転換  
自己決定は生きていく上で必要不可欠

# 自己決定の概念図 : Wehmeyer(1998)を参考に



4つの要素、さまざまなスキルで構成されている

# 1-1 自己選択

- 自分で選ぶ、きめる

デザートは、りんごとみかん、どっちがいいですか？

午後の作業は、仕分けがいいか、箱詰めがいいか？

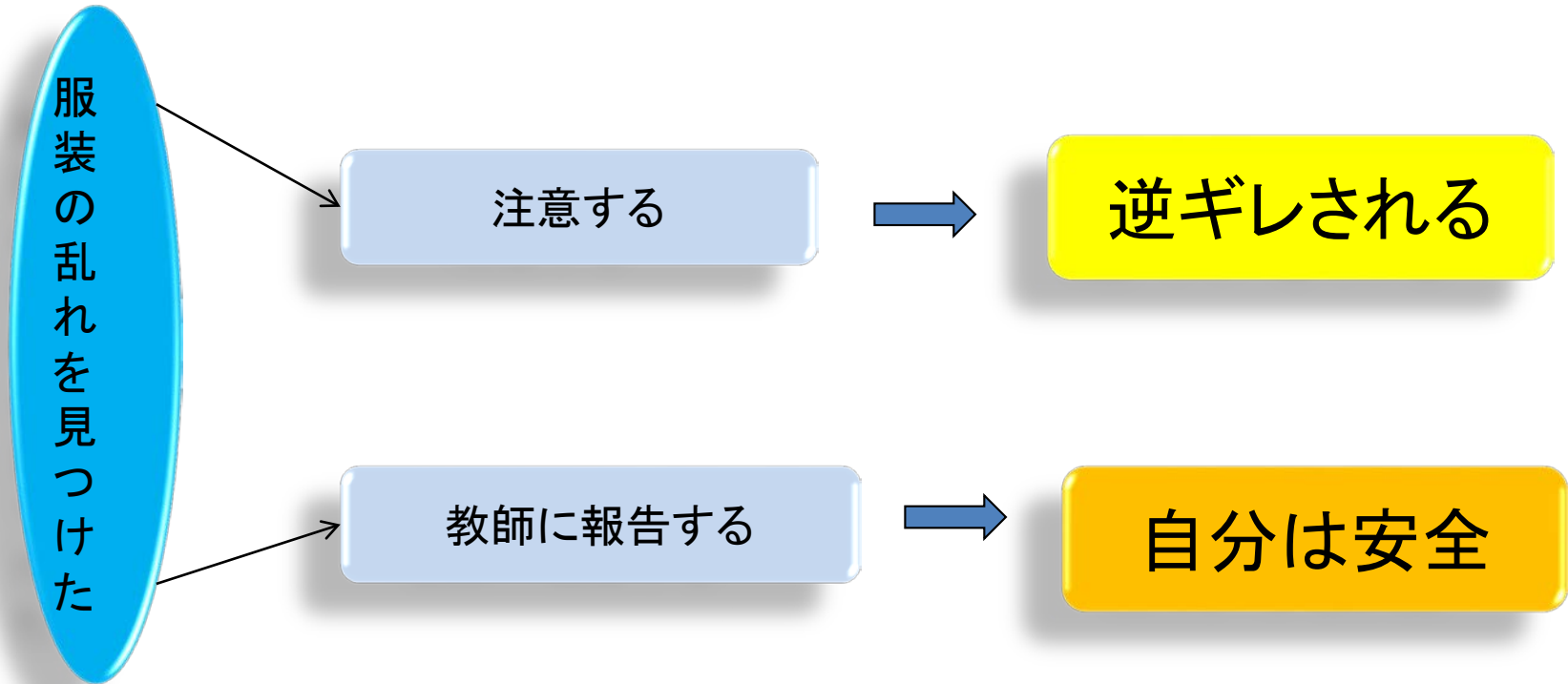
- 結果を受け入れる

– そのためには、選択肢と結果を前もって教えておくこと

仕分けの種類と量など。箱に詰める製品の種類と量

自己選択支援: 選択の機会を与え、選択肢と結果を示すこと  
結果について経験していること、わかりやすく説明すること

# (参考)学校でのトラブル



本人の意見と、通常の結果を比べ、  
自己の利益になる選択ができるようにする

# (参考)重度知的障害の子の自己選択

- 特別支援学校(小中)131名を対象
- 自己選択の実態
  - 93%可能(教師回答)
  - 手段:ことば、ものをつかむ、うけいれる
  - 教師から見て「わかりやすい」:約90%

重度知的障害の子どもも、自己選択できる  
大事なことは、周囲の応答性  
自己選択(決定)は、権利

– 長澤(2001)より

[新聞記事 平成30年6月6日](#)

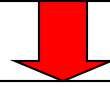
# 1-2 自己解決

- 自己解決とは？
  - 自分で問題を解決すること
  - 解決の仕方を一緒に考え、援助すること
- その内容は？
  - 自己管理: 支度、片づけ、学習の自己管理など
  - 時間管理: スケジュール、仕事
  - 問題行動: 自分で乗り越える方法を考え実行
- 手続きの基本は？

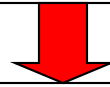
「やって見せ、させてみて、ほめてやらねば、人は動かじ」

できたらかならずほめること

段階1:親が道具をそろえる



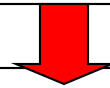
段階2:一緒にそろえる



段階3:こどもにさせて、そばで見守る



段階4:一人でやらせ、離れて見守る



段階5:一人でやらせ、あとで報告させる

支援を減らして段階的に自己管理できるよう支援する  
自己管理能力が高いと予後がよい(先行研究)



# 時間管理の仕方

- 活動の順序をきめる

遊ぶ → 手を洗う → おやつ

- 子どもが納得するまで一つの活動に取り組ませる

時間に拘束されず、満足するまで遊ばせます

- 順序に従い次の活動へ

順序はできるだけ崩さないこと

きまった活動の順番で見通しがもてる

# 1-3 自己主張



- してほしいことをことばで伝える
  - 「おんぶして」「おやつちょうだい」
- 自分の気持ちや考えをことばで表現する
  - 「おなかがすいた」「たのしい」
- 相手に受け入れられる表現を使う
  - 「ウザい」 → 「やめてよ」
- 「No」が言える

「自分で考え決断し、それを相手に伝え、認めてもらう」  
ことができるように支援する、育てる

# 自己主張の手順(例)

- 肯定的な自己表現ができる

「私はねこが好きです」「このねこ、かわいいですね」

- 肯定と否定的な自己表現ができる

「ねこは好きですが、犬はちょっと苦手です」

- 否定的な自己表現(No)ができる

「犬は苦手なので、今日は散歩、やめておきます」

ロールプレイで言い方を練習する  
子どもが言いにくいことを自ら言ったときは、  
言えたことをほめる

# (参考)スクリプトによるSST

- 場面を設定し、シナリオを作成して指導を繰り返す。
- 場面にあったことばが言えるように指導する

- 実践例

- 食事: タブレット動画で
- 会話を事前提示

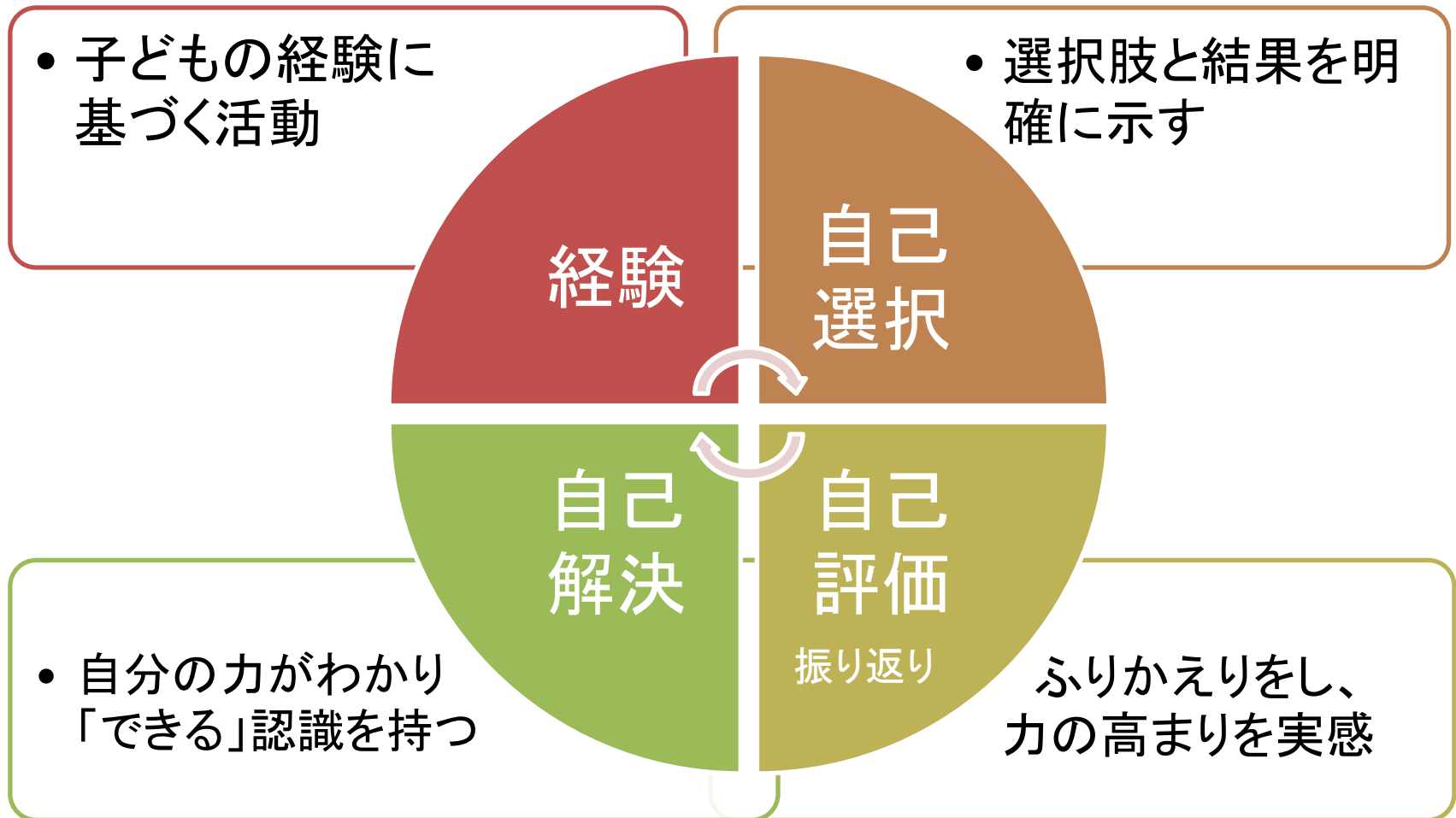


## 2.子どもの自己決定(主体性)を 大切にする授業



# 自己決定のために

長澤(2014)



## 2-1 子どもの経験に基づく

- 子どもが経験したことを取り入れる

慣れていること、知っていることは受け入れやすい

- 子どもに様々な経験を与える

自由に、構造化された場面で、反応をよく見る

- 経験したことをふり返る

「〇〇楽しいね」「◎◎さん、〇〇好きなんだね」

- 家庭でも同じ経験をする

繰り返しは経験が知識になる。般化促進

## 2-2 自己選択

- 子どもに様々な選択肢を提示する

遊具。ゲーム。作業種目。課題

- 結果がわかるように設定する

選んだものを体験。別の選択肢を体験。

- 選択肢と結果が結びつけられるように工夫する

繰り返すことにより、結果がわかるようになる

選択の機会を保障する。結果がわかるように提示する。



## 2-3 自己解決

- 目標を明確にする

「今日はろうそくを20個作るんだよ」

- 課題解決の仕方を教える

手順表。リハーサル。自己管理の仕方を教える

- 一人で解決できるように支援する

必要最小限のプロンプトとフェイドアウト

- 一人でできるように支援ツールを使う

自助具    AT(Assistive Technology)    構造化

## 2-4 自己評価

- がんばった結果がわかるように

目標の具体化。評価の視覚化

- 成長の様子がわかるように

継続的な評価。定期的な評価

- 将来の願う姿に近づいていることがわかるように

指導段階表。[自立生活サポートチェック表](#)

できない < ○○するとできる : ポジティブな評価を

# 自己評価をビジュアルに

目標  
一人で10個作る



6個

3個

今の自分  
先生と一緒に  
作る

# がくしゅうのめあてカード

• わたしがすること

1. ノートにかく

2. けいさんする

3. はなしをきく

せんせいのてんけん

• おぼえること

1.  $3+5$ のけいさん

2. ぶんしょうもんだい

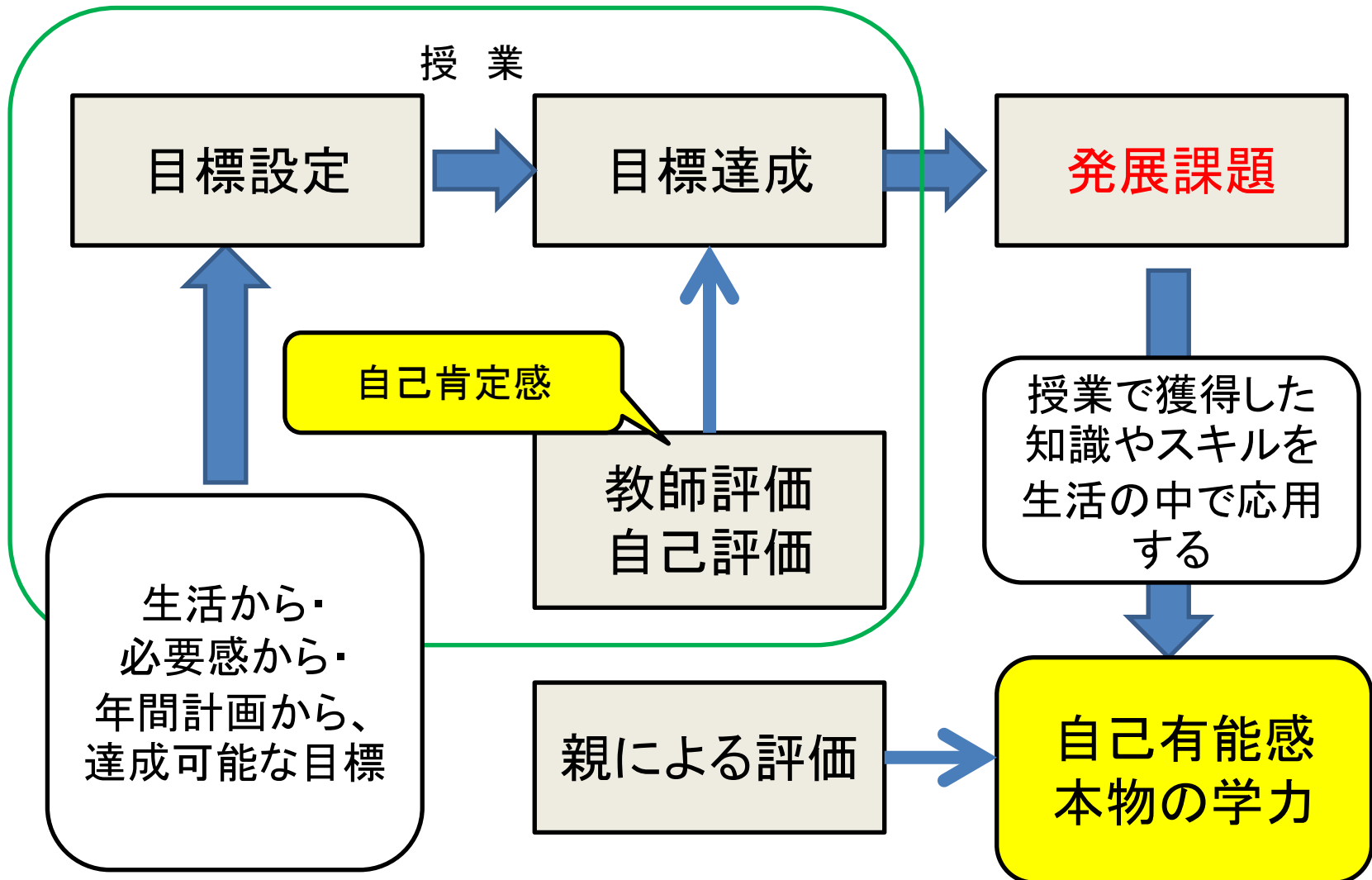
せんせいのてんけん

# 「ふりかえり」という行為

- セルフモニタリング(自己監視)
  - 実行したかどうか確かめる(だけ)
- 自己評価
  - 目標通りできたかどうか、できばえを確認する
- 自己強化
  - できたことを認め、意欲を高める手続きをする
  - 例)自分へのごほうび、ポイント

次につながる「ふりかえり」には、  
目標や到達基準が明確で具体的であること

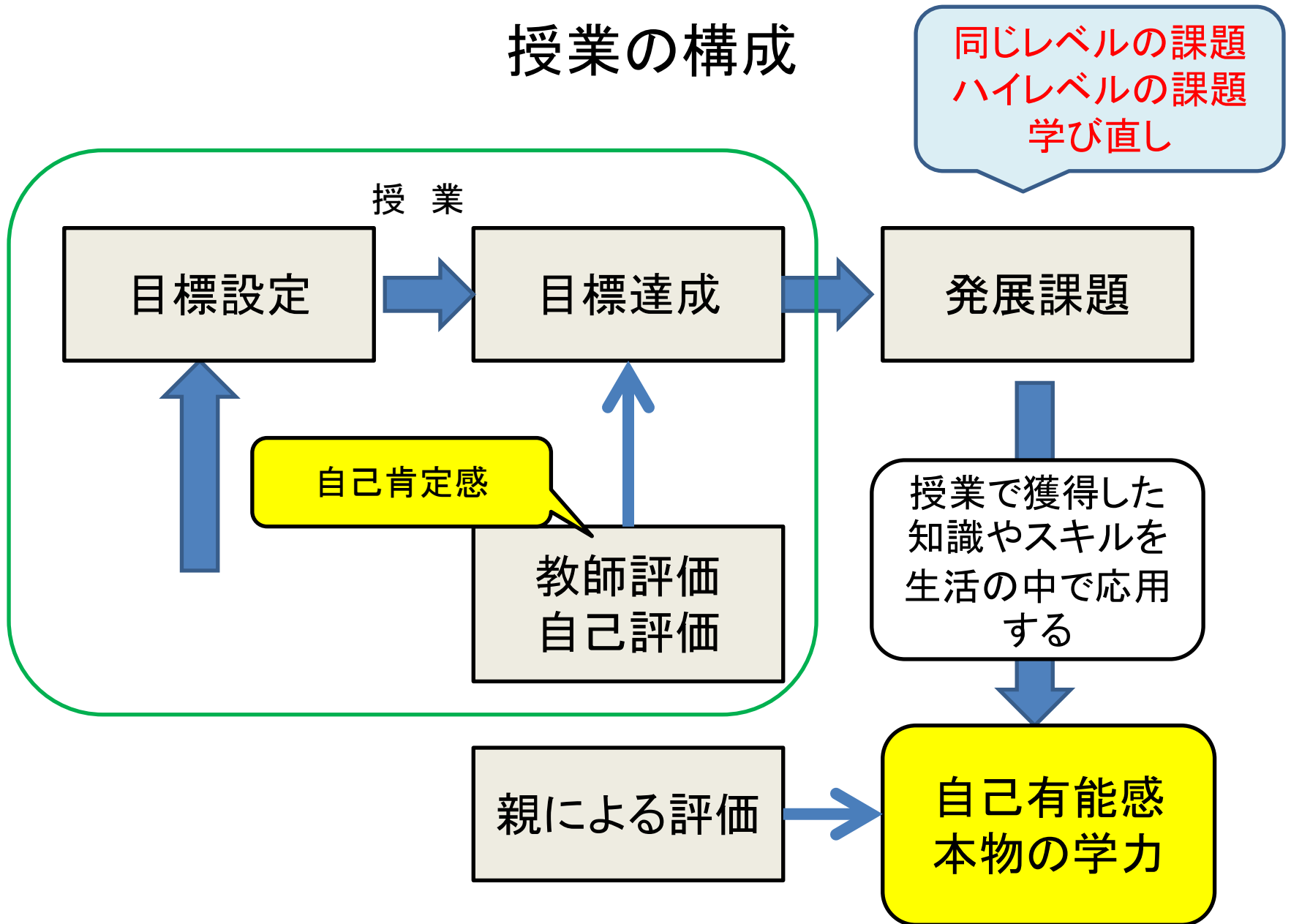
# 自己肯定感を育てる授業



# 解説

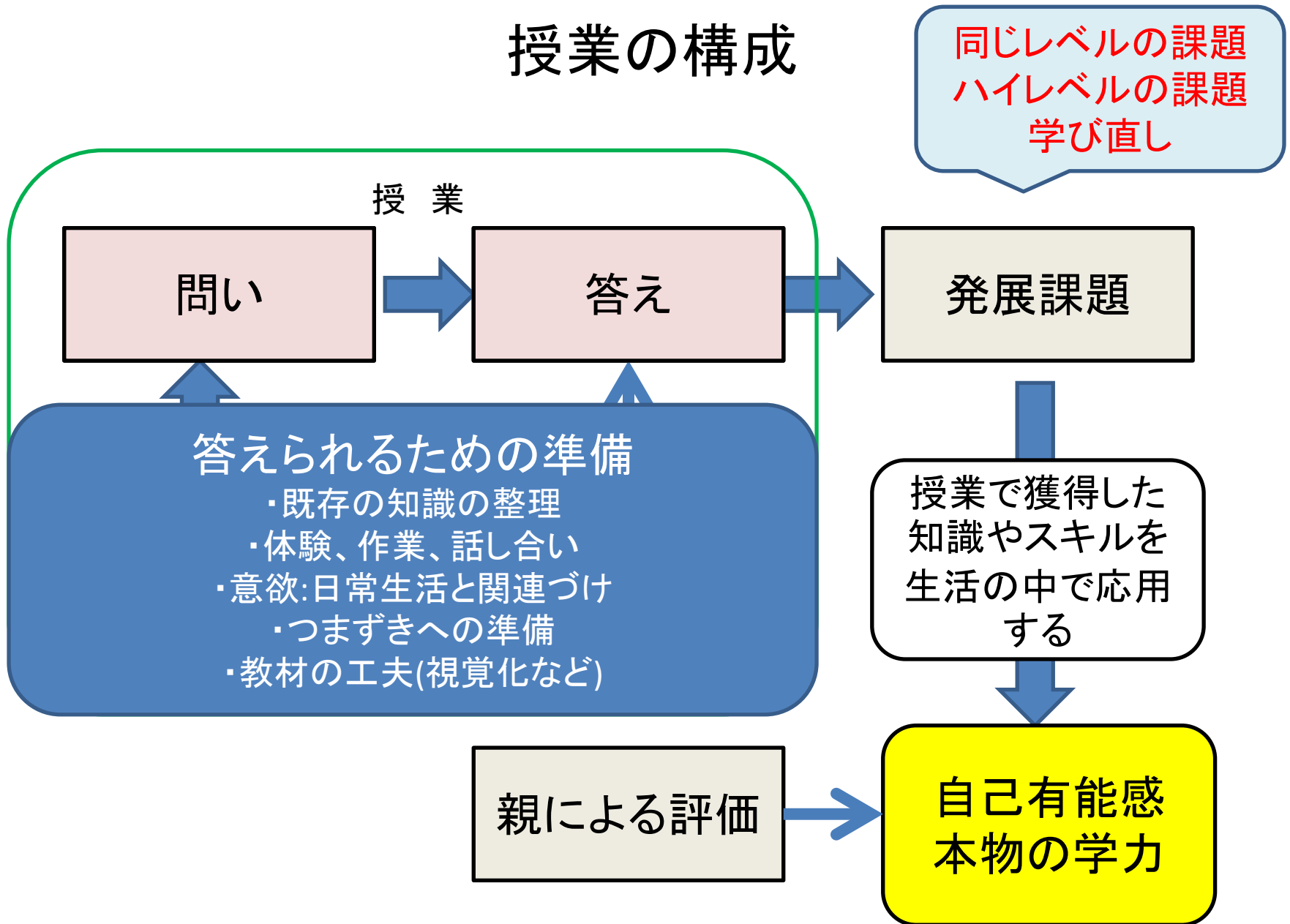
1. 児童生徒の実態や年計から目標設定
2. 授業の最初に具体的な達成目標を提示
3. 授業の最後にできたことを評価し、自己肯定感を育てる
4. 同レベルの発展課題を提示し、家庭で実行
5. 親からできたことを評価してもらい、自己有能感を育てる

# 授業の構成





# 授業の構成



# 解説

1. 目標を「問い」の形式に具体化する
2. 「問い」に答えられるように授業を構成する
  - 既存の知識の再構成
  - 体験、作業、話し合い
  - 意欲:日常生活と関連づけ
  - つまづきへの準備
  - 教材の工夫(視覚化など)
3. 児童生徒一人一人が「問い」に「答え」る

# 授業に自己決定を取り入れる

- 対話(教師と生徒、生徒同士)



- 気づきを促す(①問題意識、③変化)

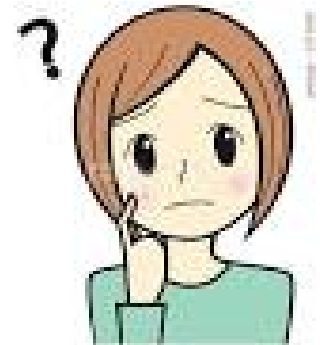


- 自覚(②目標、④成長)

対話を通しての主体的な学び

# 3. 自己理解

自分への気づき



# 自己理解の実態 (Samson, 2011など)

- 人より「もの」

内面、人間関係より所有物に関心を持つ

- 自分より他人に関心を持つ

他人に厳しく、自分に甘い？

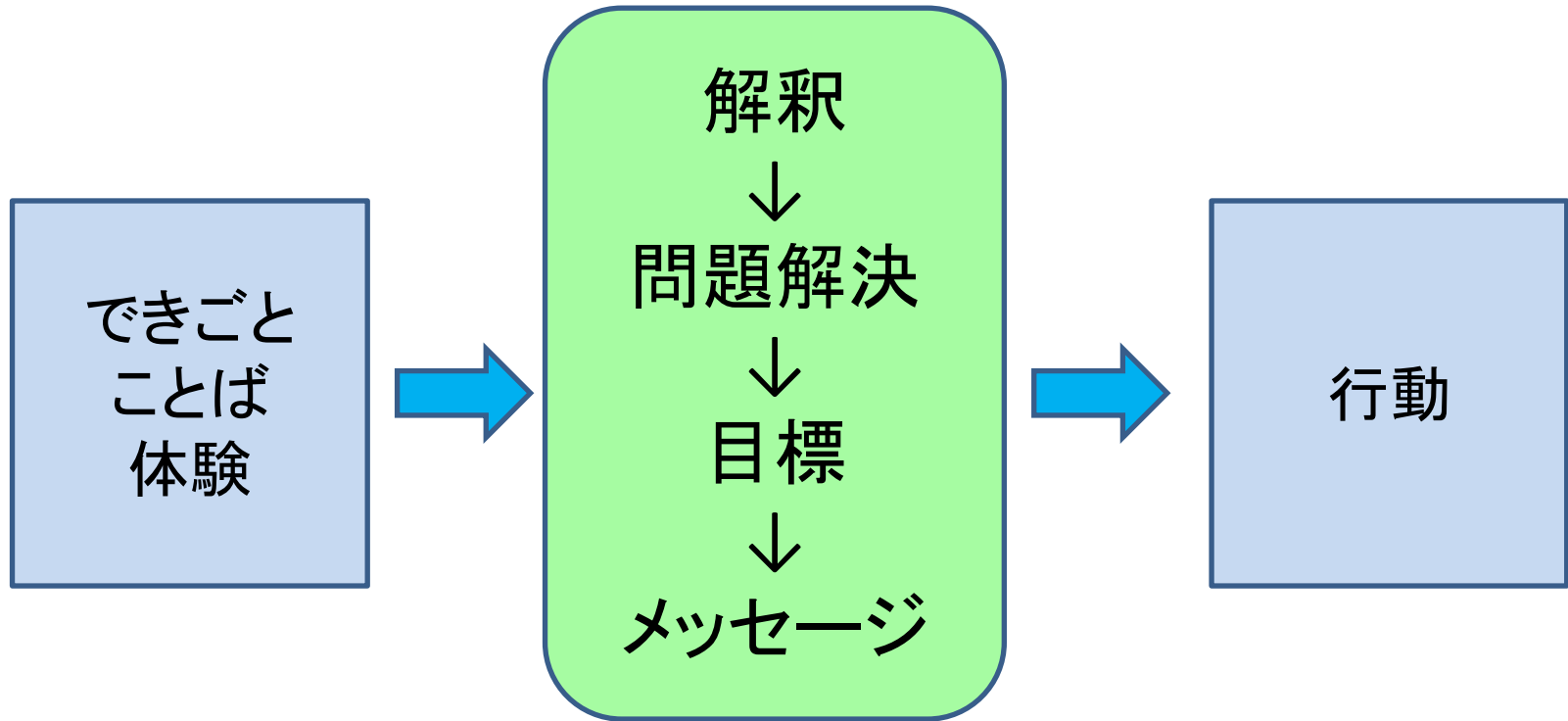
- 否定的な自己像、誇大妄想的自己像

「自分は何をやってもだめ」「自分はなんでもできる」

- 自己認識を拒否。偏った見方

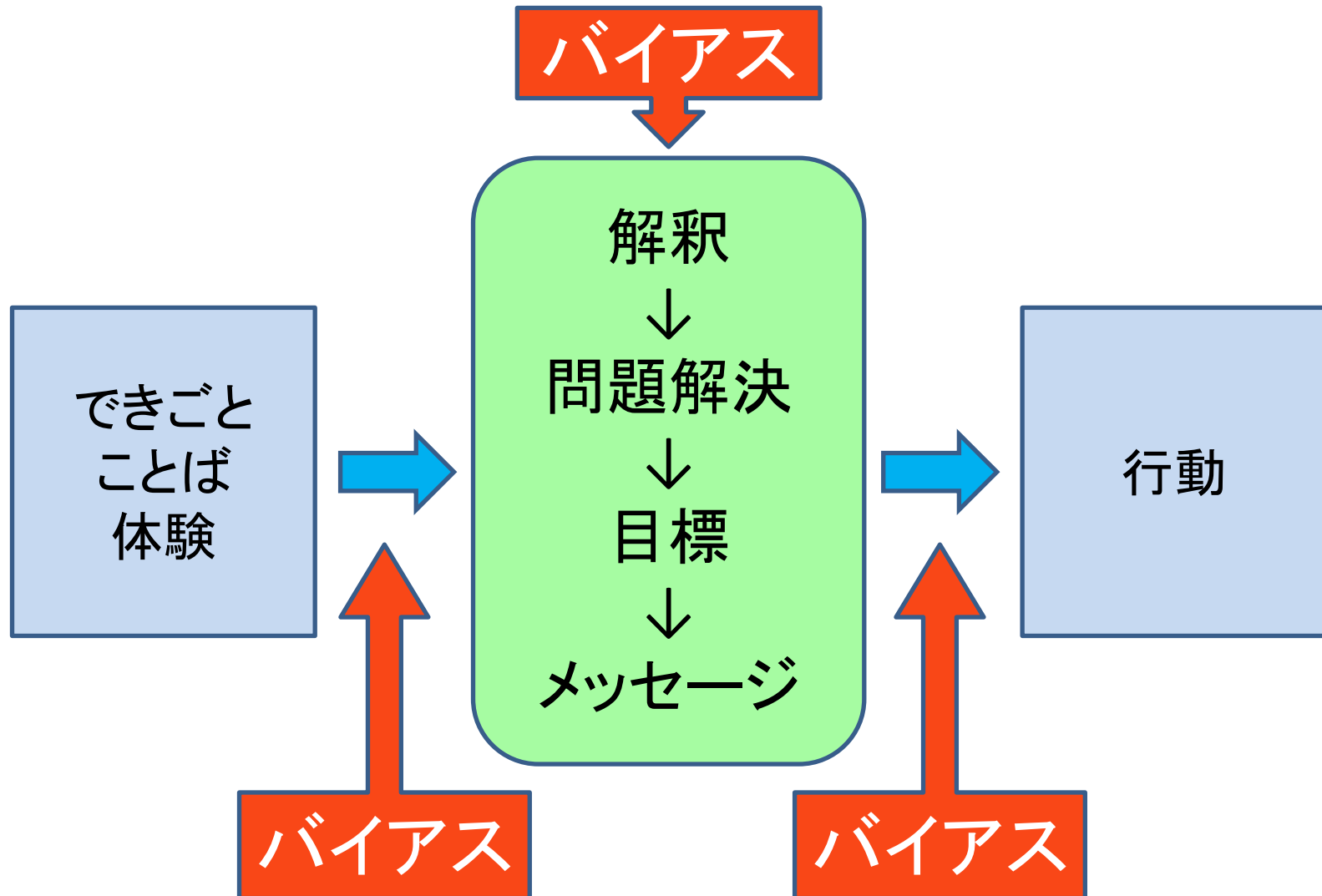
客観的、肯定的な自己認識の困難さ。  
自己受容の低さ (Willoughby, 2019)

# なぜそうなるの？



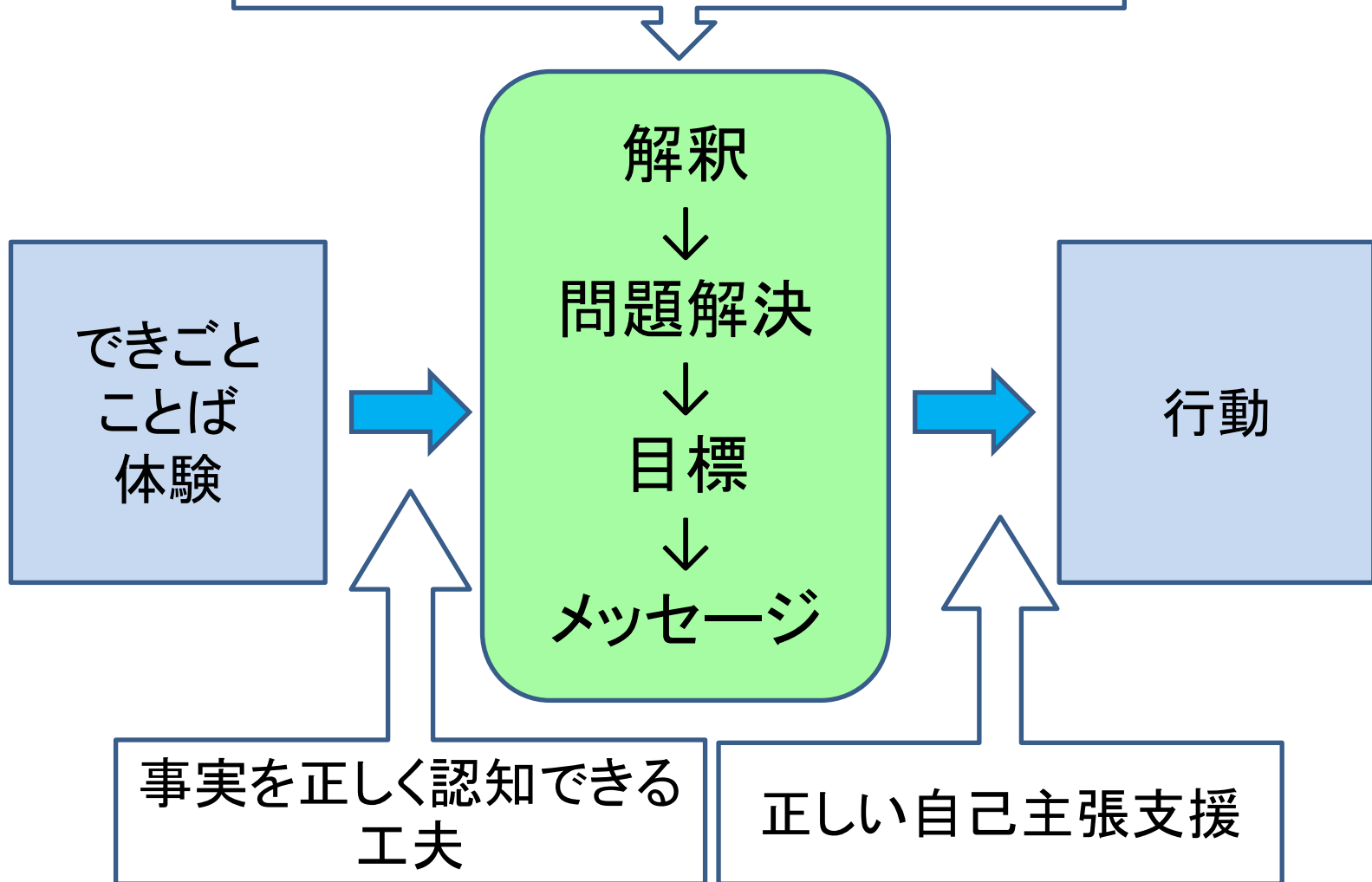
我々は事態を受け止め、分析し、  
最良の対応をしようとする

# 発達障害の場合



# 必要な支援

自分にとって良好な問題解決支援





# 自己理解の段階

小島(2016)

## 1. 身体的感覚からの自己・他者理解

自分と他人は違う存在を理解する

## 2. 現在の自己についての基本的な理解

年齢、学年、所属、家族関係など

## 3. 自分の良さについての理解

得意なこと、自慢できること、ウリ

## 4. 多面的な自己理解と時間軸の形成

昔の自分、今の自分、時間経過による変化

## 5. 自分らしさの理解

# 就労に必要な自己理解(文献)

- 職業上の困難さを軽減する必要性の理解

自分は支援が必要。支援があればできる

- 職業生活に関わる適応的な態度の理解

ハウレンソウ。基礎的人間関係の構築の大切さ

- 職務遂行の困難さへの対処法の理解

できないときに援助を求めることができる



# 就労につながる自己理解

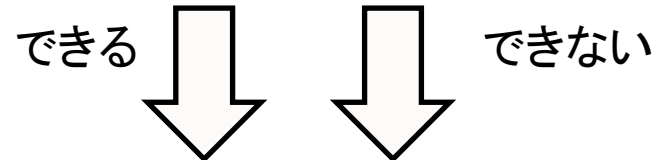
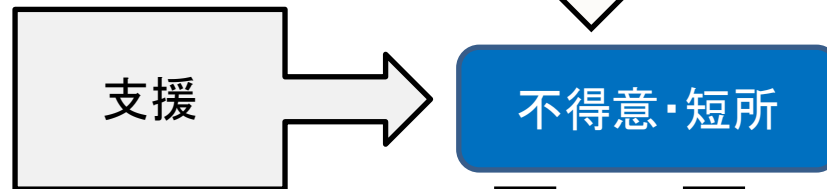
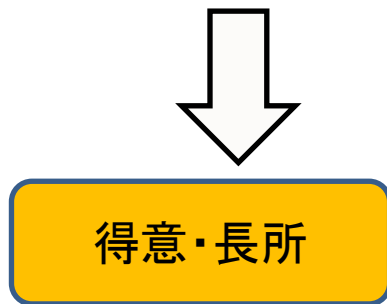
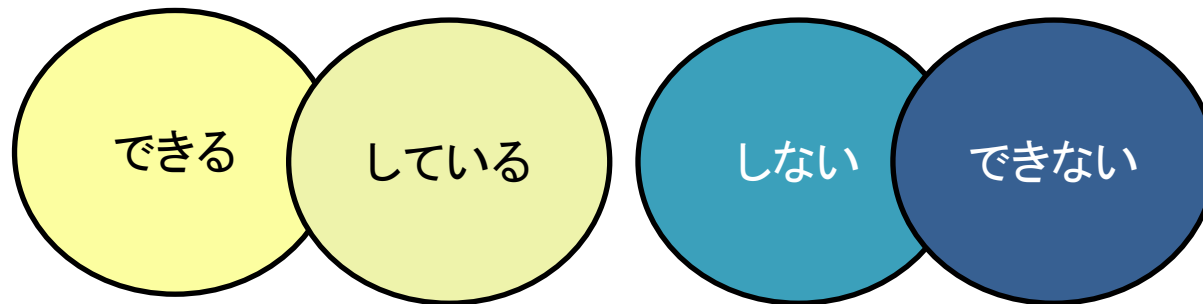
1. できること、していること
  - 何ができるか
2. 支援ありで、できること
  - 必要な支援を知っている(理解している)
  - その内容を相手に伝えられる

[新潟大学学生手帳](#)

自己理解：自分についての知識  
できること、していること、していないこと、できないこと  
特に必要なのは、「できること」「支援ありでできること」

# 自己理解と進路・支援

冷静に区別できることが大切



進路・職業

合理的配慮として保障

障害認定

# (前出)授業に自己決定を取り入れる

- 対話(教師と生徒、生徒同士)



- 気づきを促す(①問題意識、③変化)



- 自覚(②目標、④成長)

対話を通しての主体的な学び

# これをまとめると・・・

1. 対話
2. 気づきを促す(問題意識)
3. 生徒の自覚(目標)
4. 実行の具体策(支援など)
5. 気づきを促す(変化)
6. 生徒の自覚(成長)



対話による「気づき」と「自覚」  
主体的な学びによる「自己理解」と「自己肯定感」

# これをまとめると・・・

1. 対話

信頼関係の構築。信頼関係のある人

2. 気づきを促す

情報の提示。悩み・問題・今までの対応と結果など

3. 生徒の自覚(目標)

達成可能な目標、とりあえずできること

4. 実行の具体策

本人が受け入れられる支援の提案、合意形成

5. 気づきを促す

変化、うまくいったこと、その理由などの振り返り

6. 生徒の自覚

自分自身の見方を変える。成長の実感。自己肯定感

対話による「気づき」と「自覚」  
主体的な学びによる「自己理解」と「自己肯定感」

# 不登校への適用

1. 対話

スクールカウンセラー

2. 気づきを促す

家にいるメリット・デメリット、登校のメリット・心配なこと

3. 生徒の自覚(目標)

部分登校ならできるかも

4. 実行の具体策

居場所の確保、人に会わない工夫、学習支援など

5. 気づきを促す

週2登校でき、教師とバドミントンした(楽しい)

6. 生徒の自覚

今までの生活を変えられるんだ！

現状を冷静に俯瞰し、できることを自己選択  
一歩前に進むともっと先に行ける可能性を感じ取る



# (参考)遊び感覚で



# まとめ

- 気づきと自覚の自己理解

現状から目的意識を持ち、実行し振り返る

- できること、支援ありでできること、できないこと

必要な支援を具体的に理解し、受け入れる

- 自ら支援を訴える

手段は問わない。人を頼ってもよいが自分でできる

対話を通して前向きな自己理解を育てる

# 自己選択と好み

- 「自己決定」は行動主義に基づく概念

- いくつかの選択肢から多く選択



- しかし、それが「好み」とは限らない

- 好きではないが、よりましなものを選択した可能性



- 後ろ向きの自己選択：悪いことではありません

「いやじゃなければやってみる」「できそうならやってみる」  
という進路選択

そのためにも、「できることを増やしましょう！」

# 4. 充実した生活、人生とは

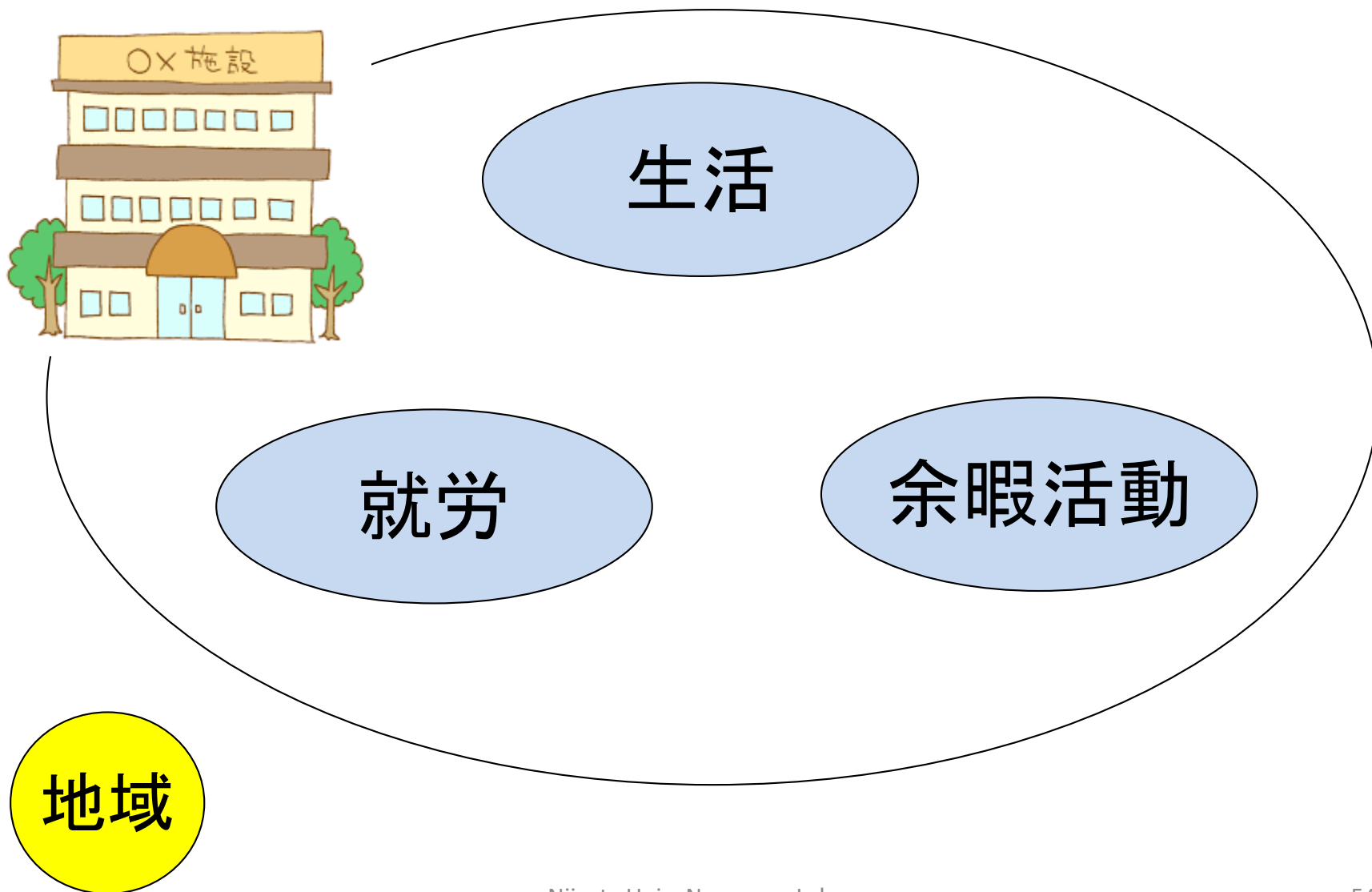
まとめにかえて

# QOLの構成要素 (Shalock, 1996)

- 領域
  - －ヘルスケア、生活環境、家族、社会的・情緒的関係、教育、仕事、余暇
- 発達段階
  - －幼児期、児童期、青年期、成人期、老年期
- 支援のレベル
  - －断続的、限定的、広範な、全面的

3つの次元でとらえている  
難解な概念であるが、子どもに説明しなければならない

# かつてよく見られた知的障害者施設



# 脱施設化

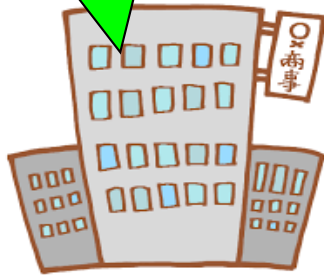
障害者自立支援法(2006)により  
日中活動と居住支援に分けられた

生活



グループホーム

就労



会社・事業所

余暇



娯楽施設

地域社会

菅野(2006)

ノーマリゼーション

脱施設化

障害者自立支援法(2006)により  
日中活動と居住支援に分けられた

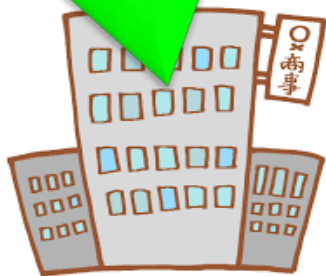
自立した暮らし・健全な生活習慣



グループ

好きな余暇を楽しむ

できる仕事をする



会社・事業所



娯楽施設

地域社会

菅野(2006)

ノーマリゼーション



# 充実した生活・人生のモデル

生活に必要な知識  
と技能  
(生きるために必要な  
スキル)

生活への意欲  
(自己有能感)

意欲を支える  
感情  
(自己肯定感)

自立した暮らし  
健全な生活習慣

できる仕事をする

好きな余暇を楽しむ

自己決定

支援・援助

# 絆 (きずな)

- 支援を受けながらも、自分できめられる生活が自立生活
- 依存はよくないが、人を頼ることは悪くない
- 「絆」とは、支援・援助が当たり前前の社会
- できることは自分でし、できないことは支援を求めよう
- しかし、どの支援をどのぐらい求めるのかをきめるのは自分(自己決定)

# お願いしたいこと

- 将来、パートナーとして働くことを前提に

対等な関係で一緒に働くことをイメージ

- ひとりの人間として尊重を

できないのは未熟だから。先に生まれた者が教える義務

- それは子どもの自己決定、主体性を尊重

自己選択・自己解決・自己主張・自己理解

- そのためによき支援者となりましょう

対話を通して主体的に考え、判断できる人に育てる

# 長澤研究室



特別支援教育・発達障害の情報  
講演会の資料

