

# 特別な支援を要する児童生徒の 自己理解を考える<sub>ver.2022</sub>

-自己理解から個別計画へ-



新潟大学教職大学院

長澤正樹

# 自己理解とは？

- 今の自分を知り、
- なりたい自分を目指し、
- 支援者と一緒に取り組、
- なりたい自分になった  
(近づいた)ことを自覚すること
- そしてその要因を受け  
入れること



(個人の見解です)

# 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？

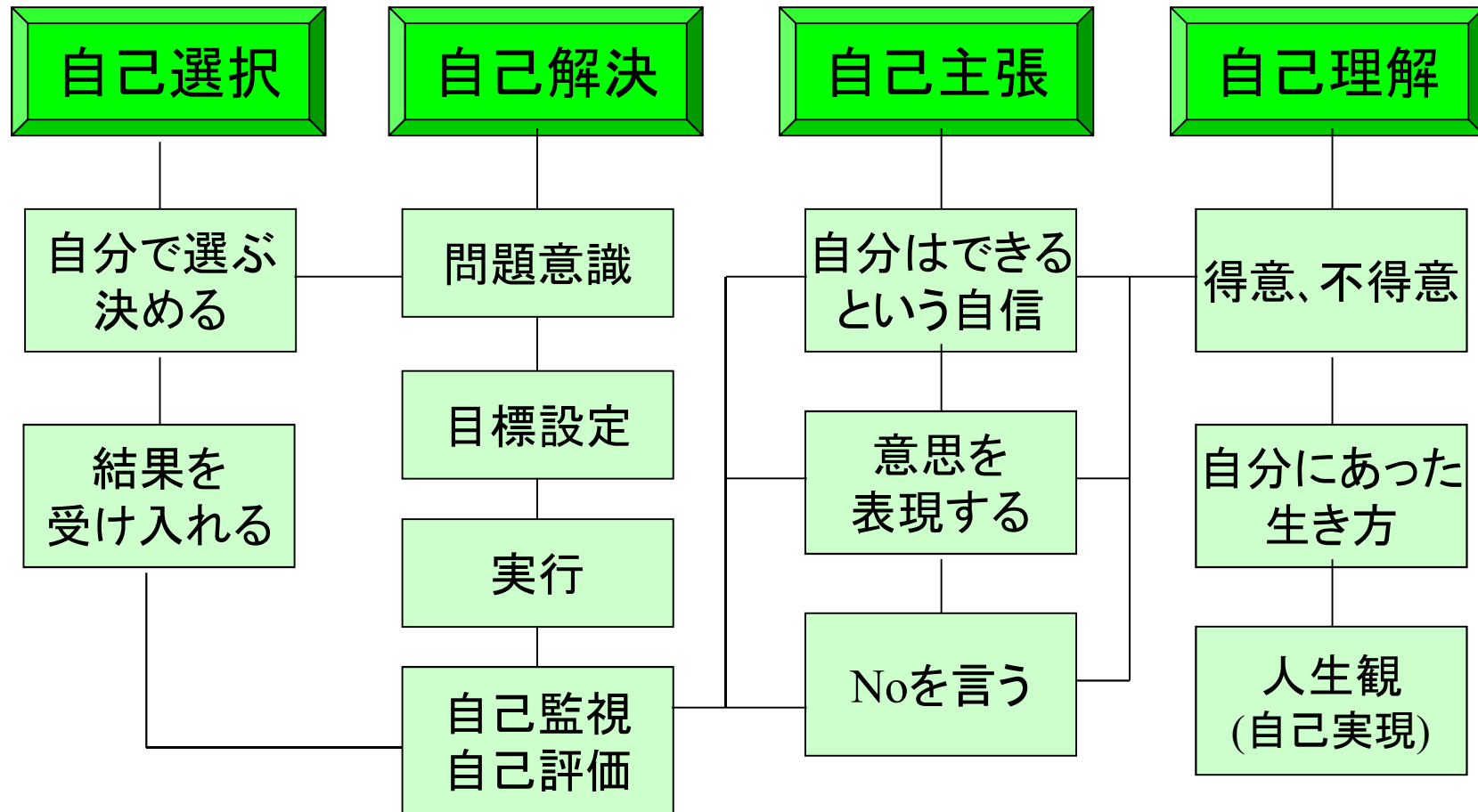
# なぜ今自己決定が重要か？



	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  
自己決定は令和の時代に必要不可欠

# 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

## 2. 自己理解

自分への気づき



# 自己理解の実態：ASD

(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。支援の必要性(Huang,2022)  
自己受容の低さ(Willoughby,2019)

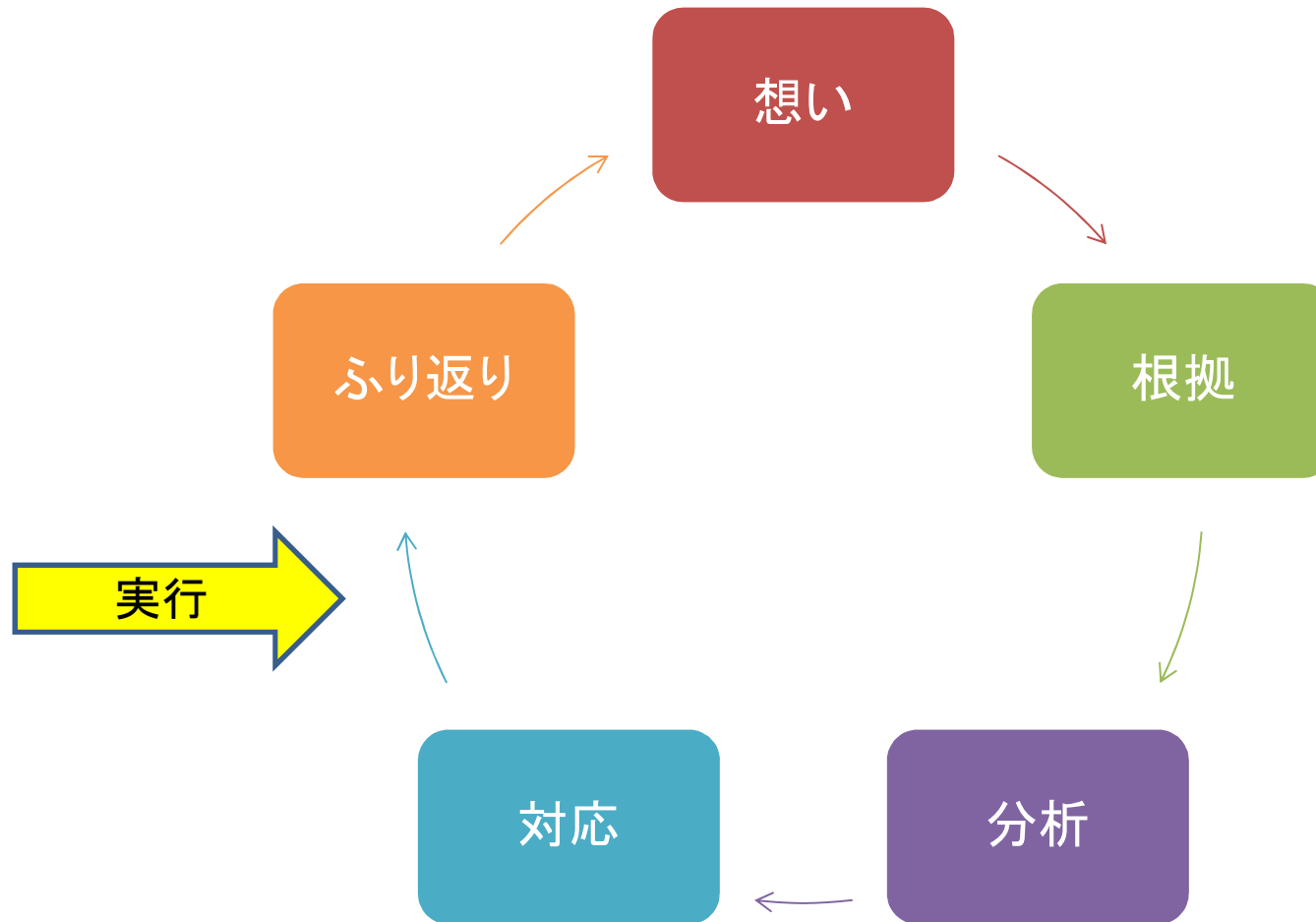


# 自己理解の実態：ADHD

- 否定的な自己像→うつ症状(女子)
  - Swanson(2012)
- 意思決定が短絡的でリスクを考えない (Dekkers,2019)
- 物事の本質理解の困難さ
  - Yeari(2021)
- 大学生：自己管理の未熟さ・学力の問題
  - Canu(2021)

本人の努力や意志の力だけではむずかしい

# カウンセリングによる自己理解の過程



# 手続き(1)

- 想いを聴く

「自分をどう思う?」「君って、どんな人?」

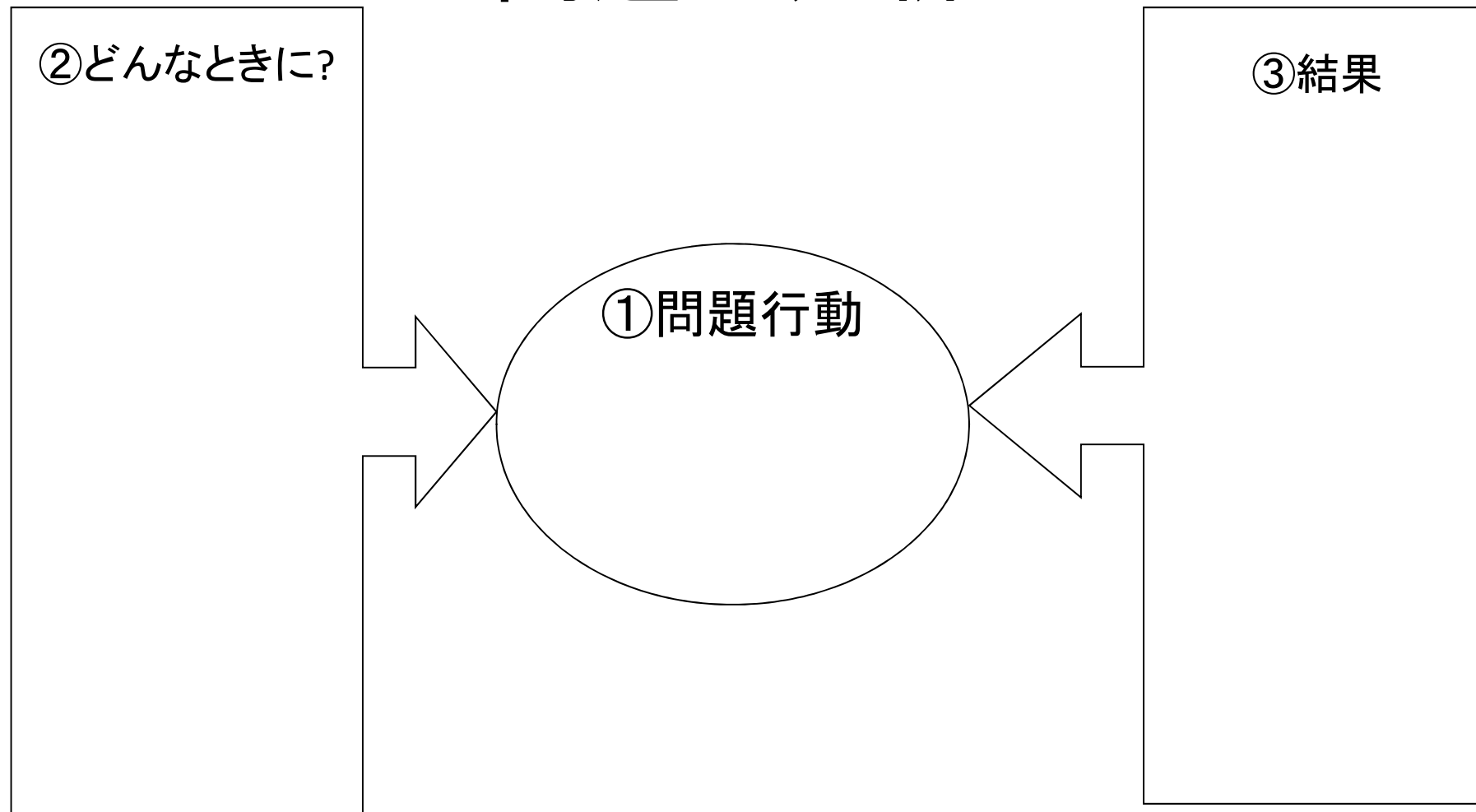
- 根拠を尋ねる

「どうしてそう思うの?」「そう考えるのはなぜ?」

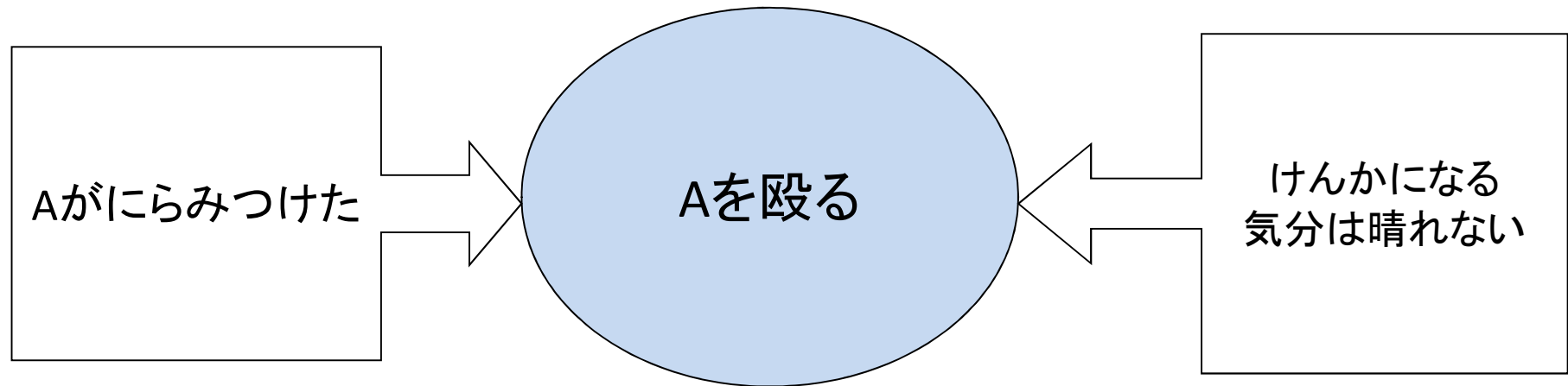
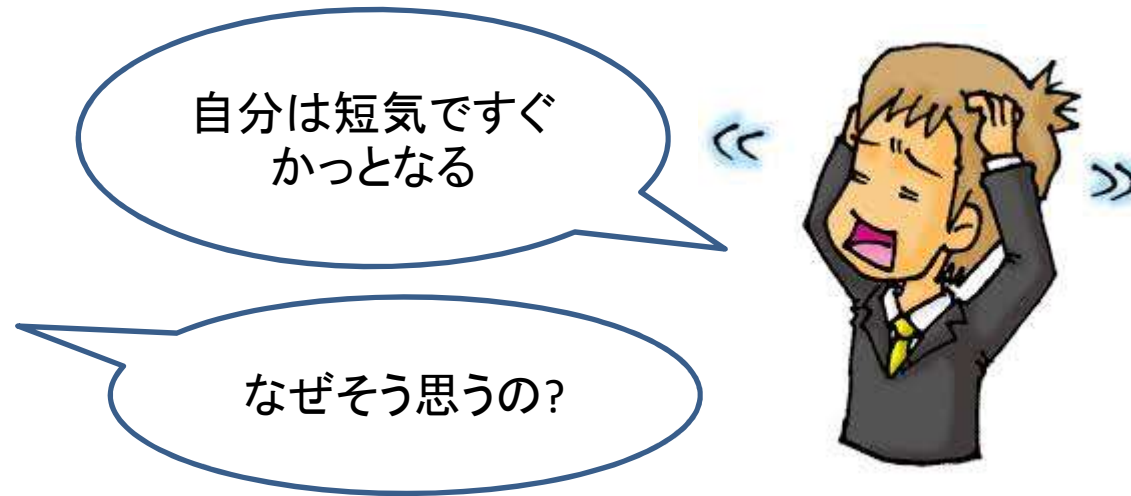
- 根拠を分析する

事実の共有、前提・結果の明確化

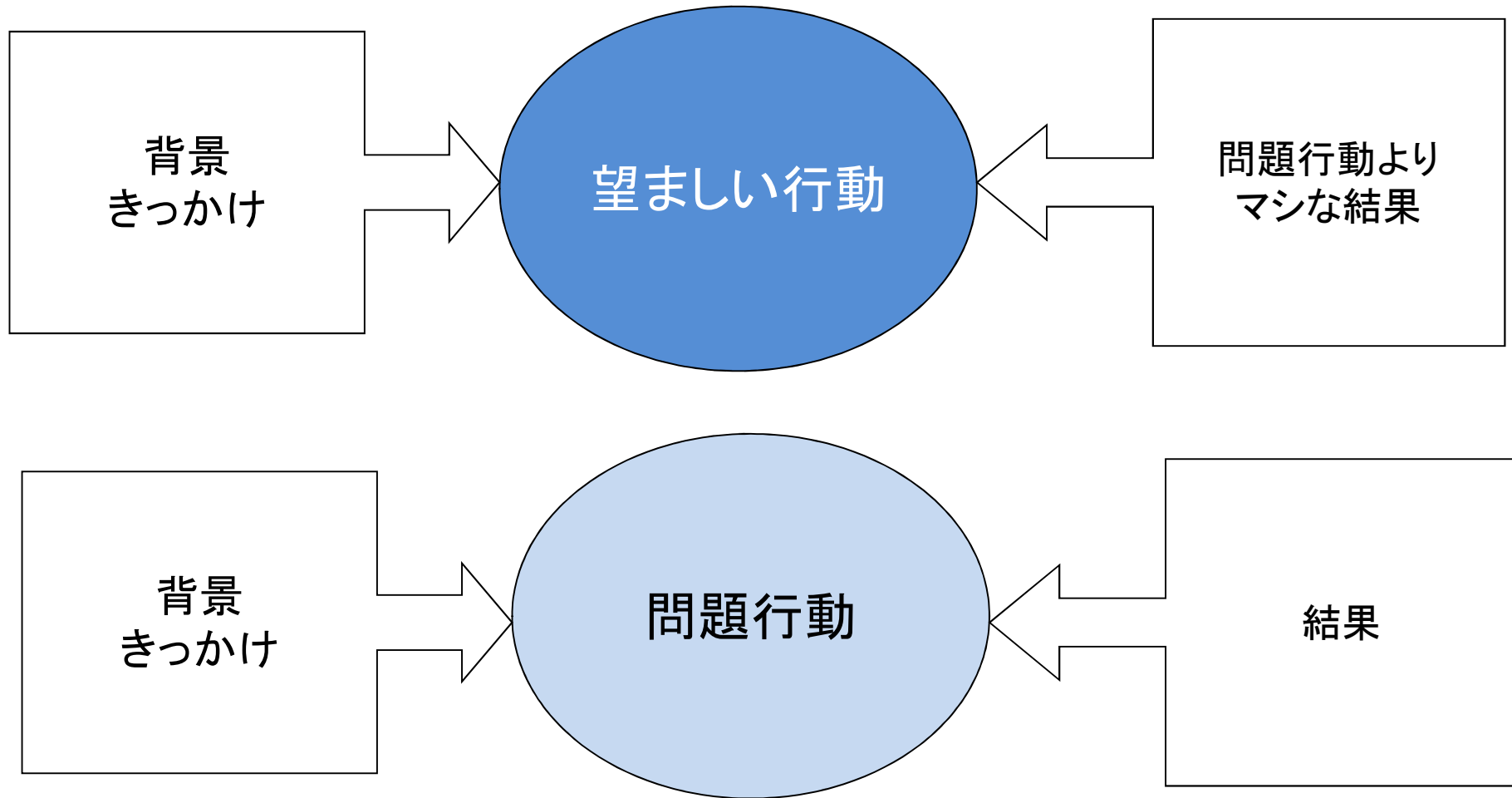
# 問題の分析



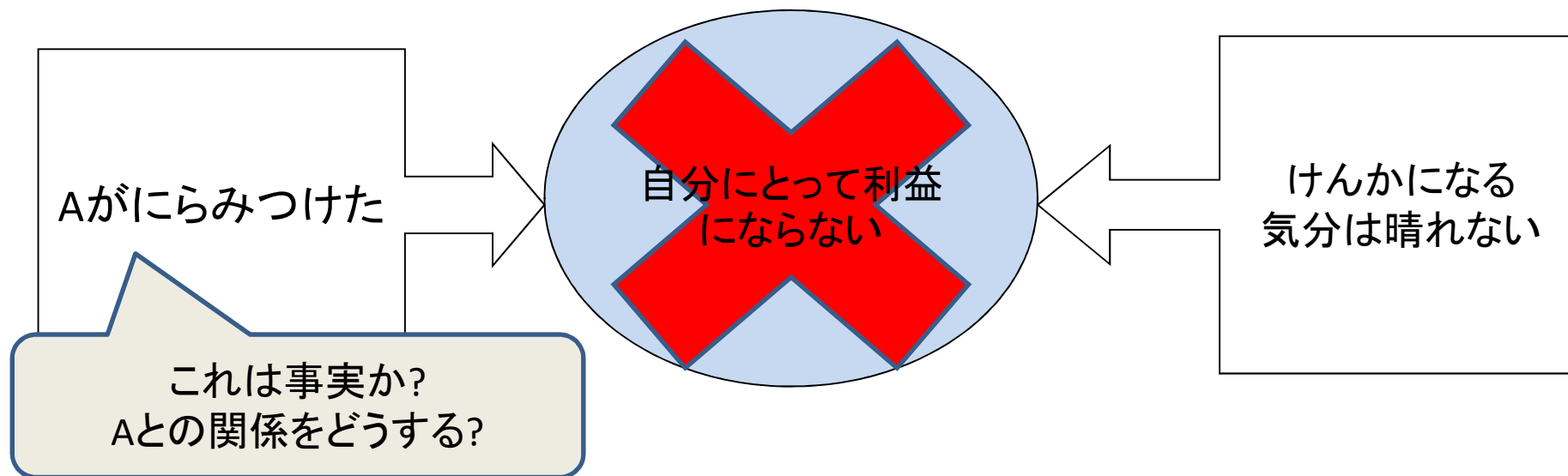
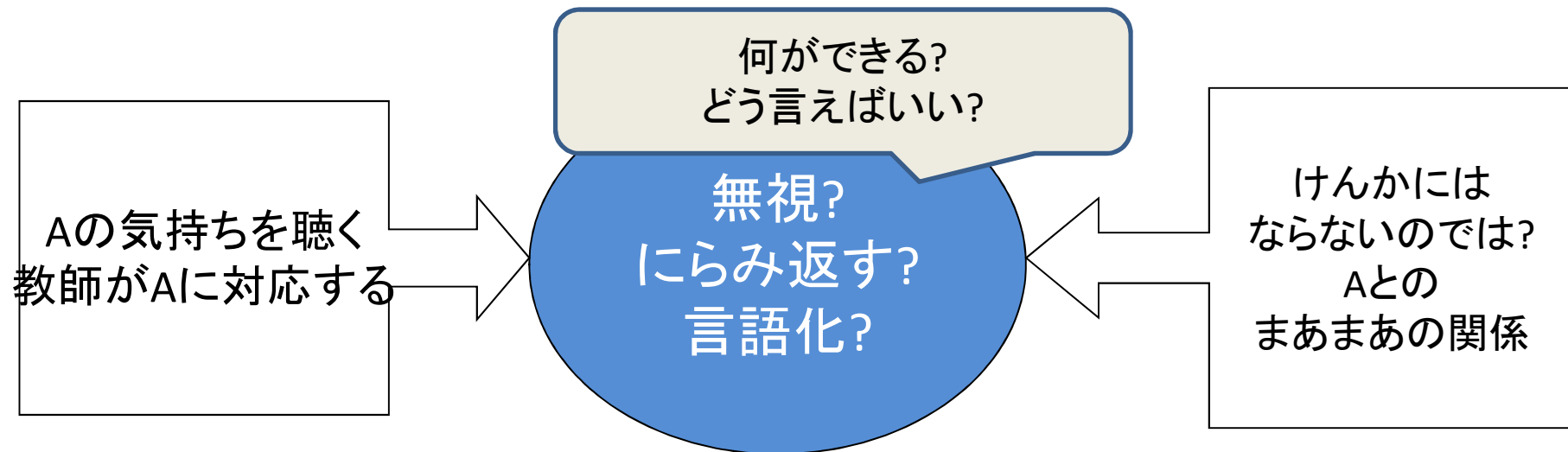
# 問題と根拠を分析する



# 対応を考える



# 対応を考える



# 手続き(続き)

- 実行する

きめたとおりにできるように支援する

- 結果を振り返る(うまくいった)

不快な場面でがまんできる、うまく人間関係が保てる  
やればできる。短気ではないのでは?

- 結果を振り返る(うまくいかなかった)

別の方法があるのでは? → 対応再検討

しかし、けんかを回避する努力をした  
やればできるのでは? 短気ではないかもしれない



# カウンセリングによる自己理解

- 性格や特性をきめつけるのではない  
事実に基づき、今の自分の姿を冷静に見る
- 現実から、すぐ先の目標を考える  
本人にとって利益になり、実現可能なもの
- 結果から、再度自分を見直す  
何が正しいか、ではなく、  
将来の願う姿につながる見方

対話を通して前向きな自己理解を育てる

# 自己理解から次の自分へ



- 自分を知る
- めざすべき自分の在り方(目標)をきめる
- 目標達成の方法を考える

自己理解、それは将来の進路や仕事につながります  
つなげなければならぬのです

皆さんも、やってみましょう！

### 3. 自己理解を促す個別計画



自分で考え、自分で作り、  
自分で振り返る個別計画



# ショウマさん(架空)



- 高校に入学して友達ができず孤立。勉強もやる気が起こらず欠席がち
- 休んだときは、一日のほとんどを家の中で過ごし、もっぱらゲーム
- 両親との関係は悪くない
- このままではいけないと思っているのだが、何から始めればいいのか、わからない

目 標 :

10 9 8 7 6 5 4 3 2 1	10 9 8 7 6 5 4 3 2 1	10 9 8 7 6 5 4 3 2 1	10 9 8 7 6 5 4 3 2 1
サポート	サポート	サポート	サポート
振り返り	振り返り	振り返り	振り返り

## 3-1 半年の目標を考える

- 一番上の目標は、なりたい自分を書きます
  - おおざっぱな表現でかまいません
  - 理想像をイメージしてください
- 4つの項目ごとに、半年後までにできていたいことを書いてみましょう
  - 項目は自由にきめてください
  - 生活、勉強、仕事、交友関係、恋愛、就職、いろいろあります
  - 一つでもかまいません
  - でも具体的に



目 標 : 学校で楽しいことを見つける。友達をつくる

(ショウマさんの例)

生活	勉強	交友関係	趣味
10 9 8 7 6 5 4 3 2 1	10 9 8 7 6 5 4 3 2 1	10 9 8 7 6 5 4 3 2 1	10 9 8 7 6 5 4 3 2 1
サポート	サポート	サポート	サポート
振り返り	振り返り	振り返り	振り返り

目 標 : 学校で楽しいことを見つける。友達をつくる

(ショウマさんの例)

生活	勉強	交友関係	趣味
7時半に起きる	一学期の数学の基本問題をすべて解く	科学部のレンと一緒にゲームする	できるだけたくさんの曲を聴き、自分のお気に入りのを見つける
10 9 8 7 6 5 4 3 2 1	10 9 8 7 6 5 4 3 2 1	10 9 8 7 6 5 4 3 2 1	10 9 8 7 6 5 4 3 2 1
サポート	サポート	サポート	サポート
振り返り	振り返り	振り返り	振り返り



## 3-2 現状把握

- 現在の自分は、レベルいくつかな?
  - 直感できめます
  - だいたいレベルでいいのです



目 標 : 学校で楽しいことを見つける。友達をつくる

(ショウマさんの例)

生活	勉強	交友関係	趣味
7時半に起きる	一学期の数学の基本問題をすべて解く	科学部のレンと一緒にゲームする	できるだけたくさんの曲を聴き、自分のお気に入りのを見つける
10 9 8 7 6 5 4 3 2 ①	10 9 8 7 6 5 4 3 ② 1	10 9 8 7 6 5 4 3 ② 1	10 9 8 7 6 5 ④ 3 2 1
サポート	サポート	サポート	サポート
振り返り	振り返り	振り返り	振り返り

## 3-3 レベルを上げるためのサポート

- どんなサポートがありますか？
- 身近な人：親、友人、教師、親族、ご近所さん
- 行政サービス：ハローワーク、各種相談所
- ウェブサイト：どんなサイトが信頼できますか？
- SNS：自分が使っているのは？
- 支援ツール：相談支援ファイル

[本人参加を促す視覚支援 \(Howerd,2021\)](#)



目標 : 学校で楽しいことを見つける。友達をつくる

(ショウマさんの例)

生活	勉強	交友関係	趣味
7時半に起きる	一学期の数学の基本問題をすべて解く	科学部のレンと一緒にゲームする	できるだけたくさんの曲を聴き、自分のお気に入りのを見つける
10 9 8 7 6 5 4 3 2 ①	10 9 8 7 6 5 4 3 ② 1	10 9 8 7 6 5 4 3 ② 1	10 9 8 7 6 5 ④ 3 2 1
サポート タイマーをかける 姉に起こすことを依頼する	サポート 担任に放課後教えてもらう	サポート 顧問を通してレンとゲームをする	サポート ネットで人気の音楽を探す
振り返り	振り返り	振り返り	振り返り

## 3-4 振り返り

- 1週間、2週間、1ヶ月後など、振り返りをします
- 実行してみて、今のレベルはどうなった？
  - 直感できめます
  - だいたいでもいいのです



目 標 : 学校で楽しいことを見つける。友達をつくる

(ショウマさんの例)

生活	勉強	交友関係	趣味
7時半に起きる	一学期の数学の基本問題をすべて解く	科学部のレンと一緒にゲームする	できるだけたくさんの曲を聴き、自分のお気に入りを見つける
10 9 8 7 ⑥ 5 4 3 2 1	10 9 8 ⑦ 6 5 4 3 2 1	10 9 ⑧ 7 6 5 4 3 2 1	10 9 8 7 ⑥ 5 4 3 2 1
サポート  タイマーをかける 姉に起こすことを依頼する	サポート  担任に放課後教えてもらう	サポート  顧問を通してレンとゲームをする	サポート  ネットで人気の音楽を探す
振り返り	振り返り	振り返り	振り返り

## 3-5 うまくいった要因、サポート

- レベルを上げ(られ)たサポートは何でしょう？
- どんなに小さなことでも書いてみましょう



目 標 : 学校で楽しいことを見つける。友達をつくる

(ショウマさんの例)

生活	勉強	交友関係	趣味
7時半に起きる	一学期の数学の基本問題をすべて解く	科学部のレンくんと一緒にゲームする	できるだけたくさんの曲を聴き、自分のお気に入りを見つける
10 9 8 7 ⑥ 5 4 3 2 1	10 9 8 ⑦ 6 5 4 3 2 1	10 9 ⑧ 7 6 5 4 3 2 1	10 9 8 7 ⑥ 5 4 3 2 1
サポート  タイマーをかける 姉に起こすことを依頼する	サポート  担任に放課後教えてもらう	サポート  顧問を通してレンとゲームをする	サポート  ネットで人気の音楽を探す
振り返り  週3起きることができた	振り返り  80%ぐらい解けるようになった	振り返り  週末家でレンと一緒にゲームができた	振り返り  あいみよんのアルバムがお気に入り。姉にも聞いた。



## 3-6 目標の振り返り

- 半年たちましたが、目標の達成具合は？

なりたい自分になれたかな？ どれくらい近づけた？

- うまくいった項目やサポートは？

自分を高める支援、今後も使い続けましょう

- 上がらなかった項目、これからどうする？

項目の内容を再考し、変えてみる

サポートを選びなおす



目標 : 学校で楽しいことを見つける。友達をつくる けっこう順調にいった!

生活	勉強	関係	趣味
7時半に起きる	一文字問題を		
10 9 8 7 ⑥ 5 4 3 2 1	9 8 ⑦ 6 5	9 ⑧ 7 6 5	9 8 7 ⑥ 5
サポート	サポート	サポート	サポート
タイマーをかける 姉に起こすことを依頼する	担任に放課後教えてもらう	顧問を通しレンとゲームをする	ネットで人気の音楽を探す
振り返り	振り返り	振り返り	振り返り
週3起きることができた	80%ぐらい解けるようになった	週末家でレンと一緒にゲームができた	あいみよんのアルバムがお気に入り。姉にも聞いた。

無力だと思っていたけど、  
やれば私もできるんだ

(赤字)自分にとって必要な支援(者)

# その後のショウマさん

- ショウマさんは音楽に目覚め、将来は音楽関係の仕事に就きたいと思うようになった。
- レンとはゲームだけではなく、音楽でも話が合い、同じ専門学校に行こうと約束した。

- 姉のありがたみがわかるよう



# その後のショウマさん

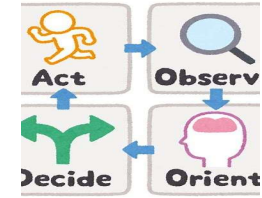
- ショウマさん、音楽に目覚め、将来は音楽関係の仕事に就きたいと思うようになった

「自分はゲームや音楽が好きなので、  
そういう関係の仕事に就けたらいいなあ！」

「レンとは、趣味だけではなく  
性格も似ているかも(笑)」

「これからの人生、自分で変えられると思うと、  
なんだかワクワクします」

# 計画が重荷になる方へ



- 今現在自分ができそうなことや、この1ヶ月間でうまくいったことを思い出す
- できそうなことやうまくいったことを、もう一度実践してみる(うまくいったことを使って同じようなことに挑戦してみる)
- 1週間経過したときに、少しでもうまくいったことを振り返る
- 1週間前に比べてどのように変わったかを考察する

PDCAではなく、OODA

実行する



状況を観察する



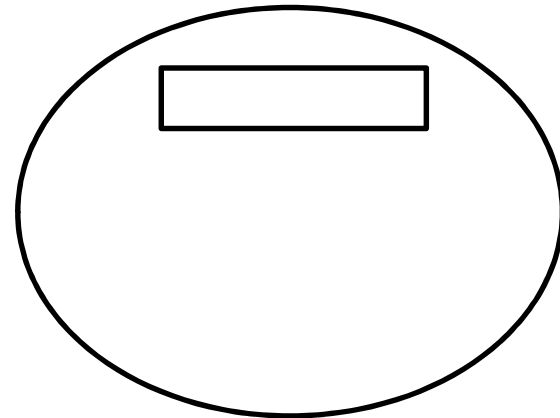
できそうな  
ことをきめる



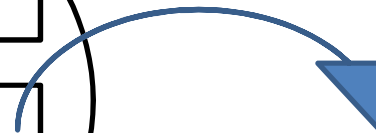
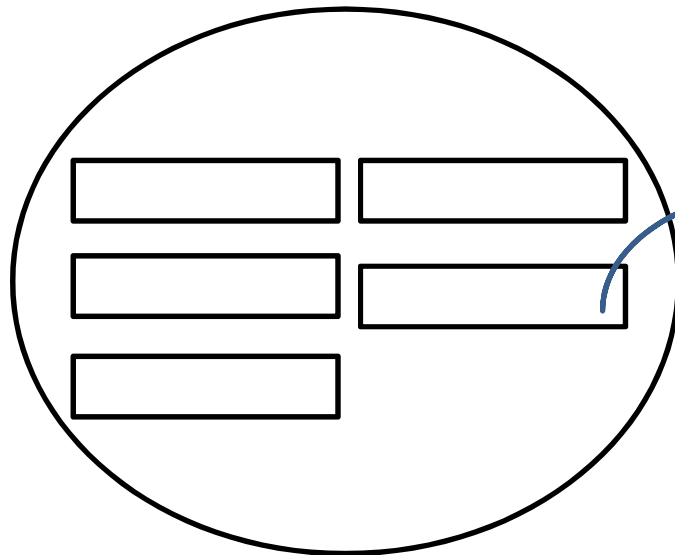
方向性を見  
定める



できた！



できるようになりたい



なわとび10回とぶ

できそうなことから始める  
できたら次を挑戦

# 個別計画はドラマのシナリオ



- 注目欲求から承認欲求へ

誰もが(教室という舞台の)主役になりたい

- 子どもが主役、あなたは引き立て役

こどもの生活に関心を示し、期待する。教えてもらう、助けてもらうこと

- ドラマにシナリオは必要不可欠

個別計画は、こども主役のドラマの脚本・シナリオ

- ドラマをハッピーエンド(卒業)まで続けましょう

定期的な振り返りで、成長を認め、喜びを共有すること



# 長澤研究室



特別支援教育・発達障害の情報  
講演会の資料

