

ひとりでできる力を育てる

特別支援教育における
自己決定の大切さ

特別な支援を必要とする子ども

身体障害
知的障害

問題行動
非行

いじめ
不登校

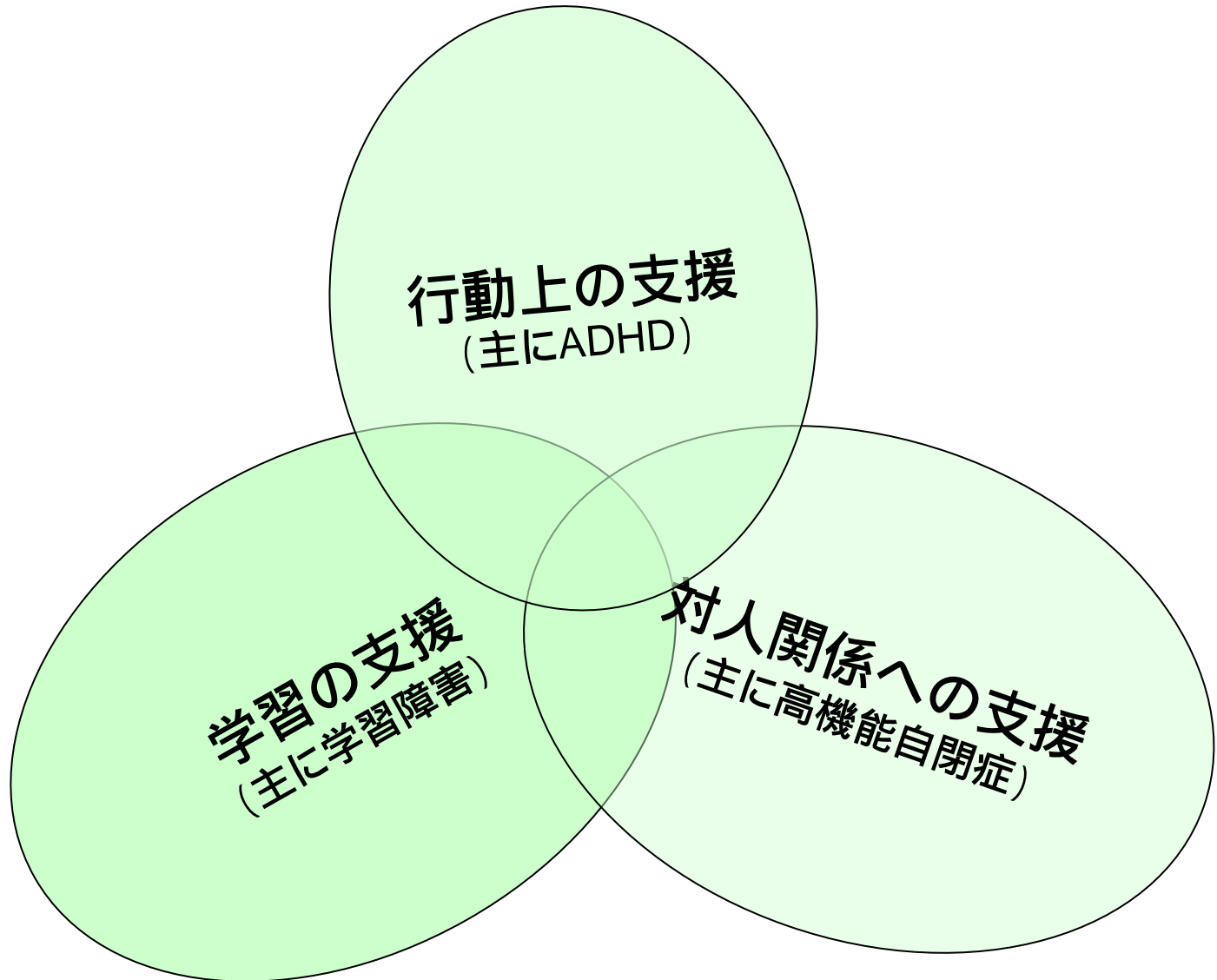
発達障害

虐待
(反応性愛着障害)

両親の問題
(経済的問題)

外国人

3つの特別な支援(領域)



発達障害に限らず、3つの支援を必要とする子どもが対象

支援のポイント

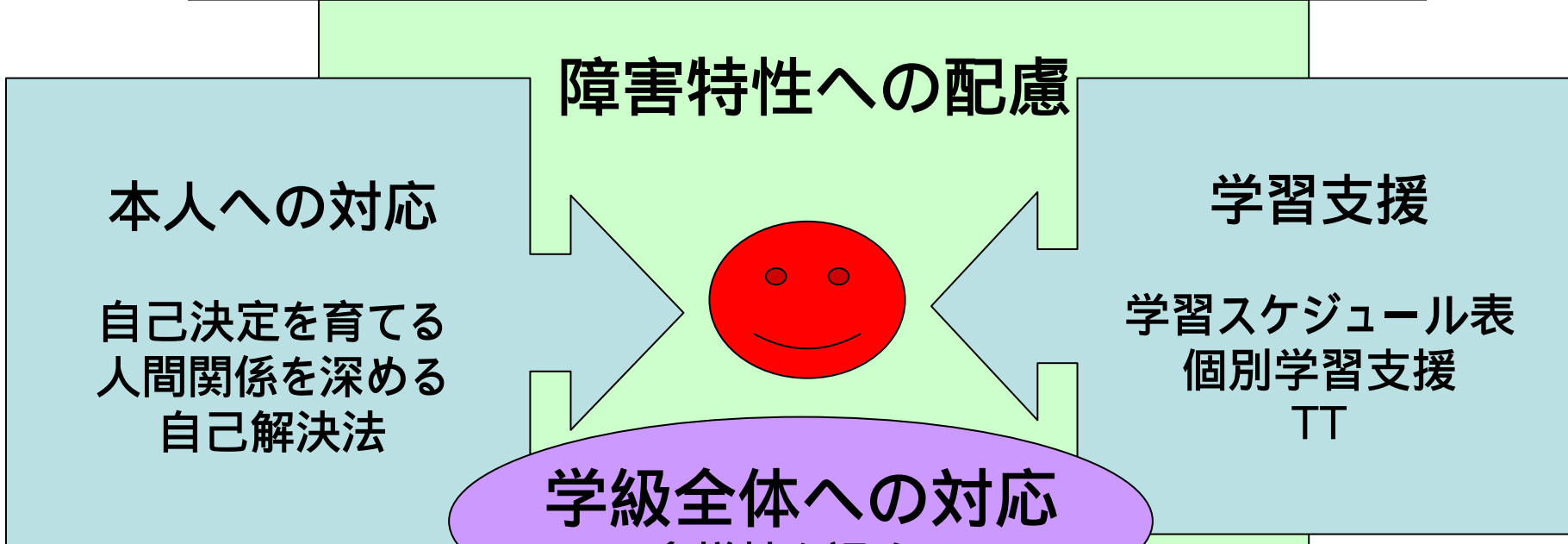
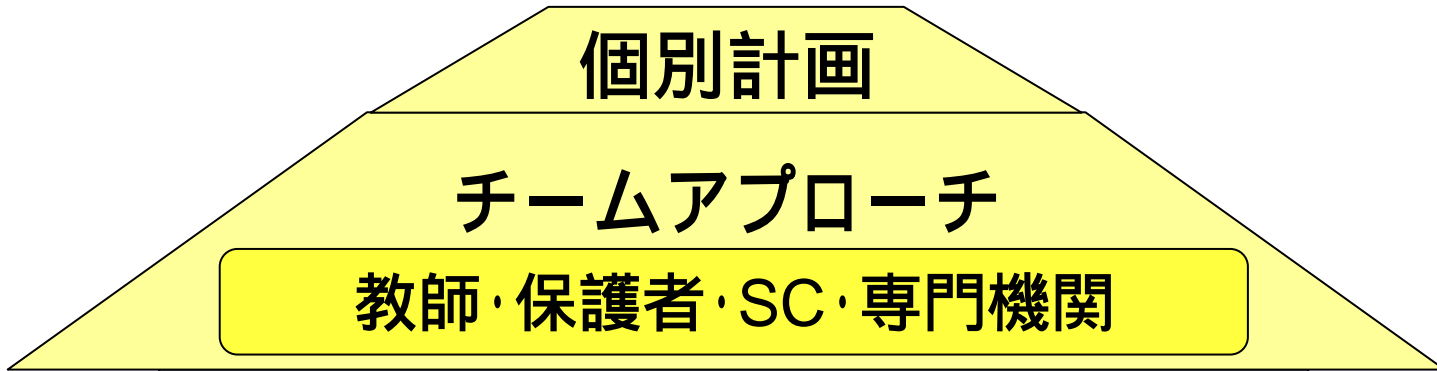
すべてのお子さんに共通します！

支援のポイント

1. 自己肯定感を育てるかかわり
2. 人間関係を深めるかかわり
3. 違っていることを認め、できることをのばすかかわり
4. 自己決定の力を育てるかかわり
5. 個別の学習支援
6. チームアプローチと協働作業

積極的に包括的な対応を！

支援の基本的な考え方



1. 自己肯定感を高めるかかわり

- 子どものやる気を高めるかかわり

親しく声をかける、子どもの話に関心を持つ

- できたという成功体験をあたえる

できることから始める、無理のない目標設定

- 自分はできるという自信を育てる

当たり前のことのできたらほめる、みとめる

- 自分でも役に立つという体験を与える

子どもに仕事を与え、感謝する
係活動、ボランティア体験

どんなことでもいいのでほめて伸ばしましょう

上手なほめことば

ことば	もっといい言い方
すばらしいね (最上級のほめことば)	すごい。 全部できたね
がんばったね (中ぐらいのほめことば)	今回は3つのうち 2つもできたね
じょうきだよ (あまりできなかつたとき)	をすれば こんどはできるよ

ほめことばの公式 = 行為 + ほめことば + (助言)

2. 人間関係を深めるかかわり

- 気持ちを受け止め、解決を促す聴き方
 - 自己解決法(後述)
- 人とのかかわり方を学ぶ: ソーシャルスキルトレーニング

例: 親子で「貸してください」と言って、借りる練習をする

- 年齢相応のつきあい

年齢相応のかかわりを教える
趣味や特性を同じくする友達との出会いが大切
居場所の確保

人とのつきあい方を具体的に教えましょう

3. 違いを認め、できることをのばす

- 共生教育：違っていても当たり前、違いを認める
能力、姿形、民族、宗教……

- 個性の尊重：子どものウリを伸ばす
– できないことを認め、できることを伸ばす

「確かに　　さんは算数が苦手なようだね。
でも　　さんの絵はとても色使いがすてきです」

- 子どもたちに特別支援教育の説明を
– 特別な対応は差別ではない

大人こそが多様性を認める姿勢を！

4 . 自己決定を育てる

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

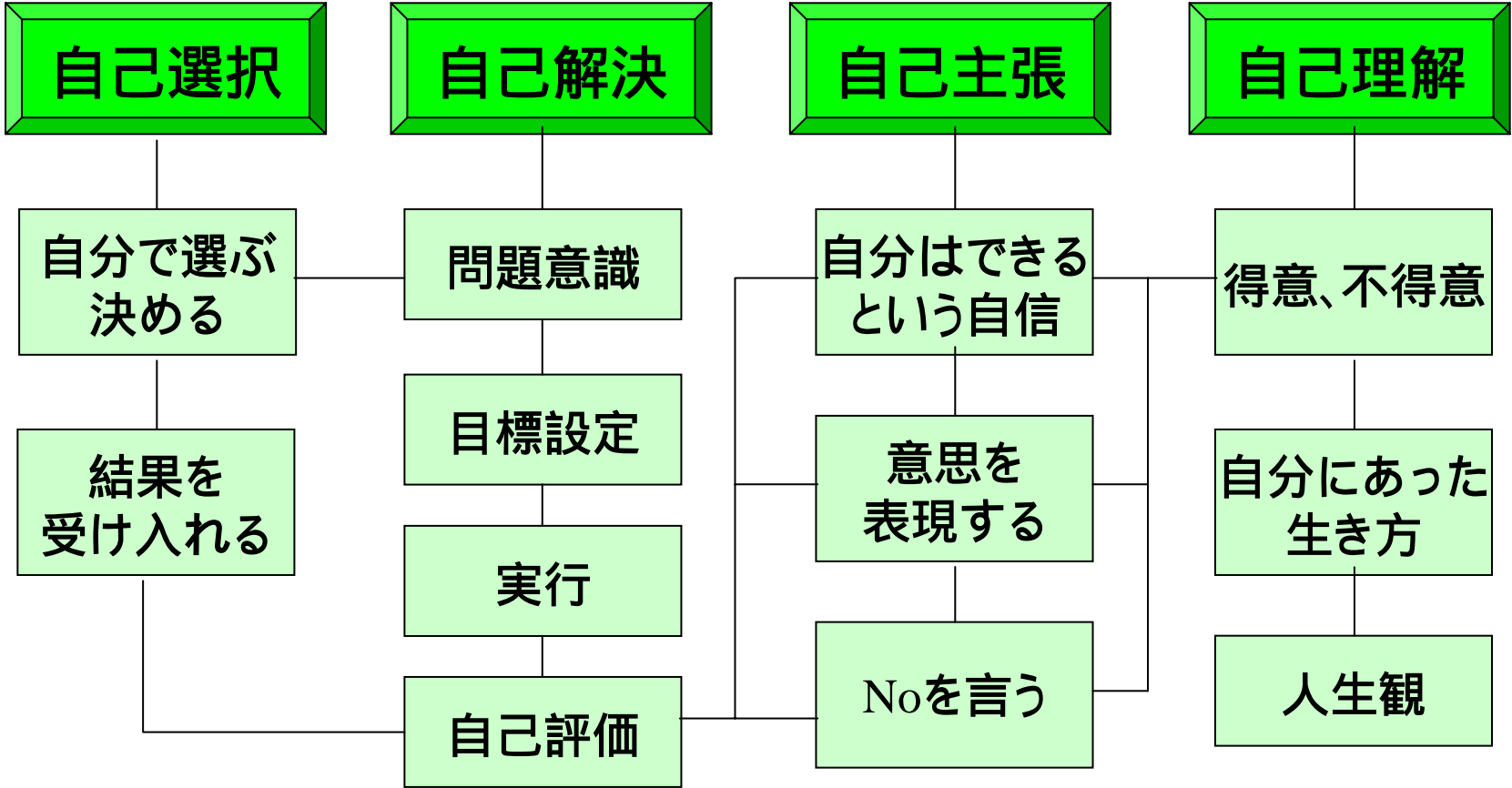
自分で、きめる、解決する、責任を負う
なぜ？

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・家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



自己決定：4つの要素、さまざまなスキル

自己選択

- 自分で選ぶ、きめる

ブランコと滑り台、どっちで遊ぶ？

このTシャツとこれとでは、どっちがいい？

- 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

バスに乗ると30分かかる、電車だと10分だけど、10分歩くよ

選択の機会を与え、選択肢と結果を示す

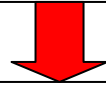
自己解決

- 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
- 手続きの基本は？

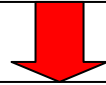
「やって見せ、させてみて、ほめてやらねば、人は動かじ」

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



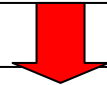
段階2：一緒にそろえる



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

学習のための自己管理を支援する

時間管理の仕方(1)

- 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

時間管理(2):スケジュール表



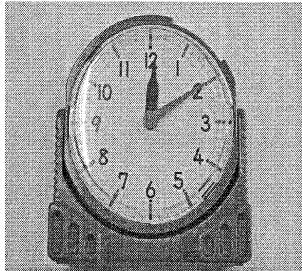
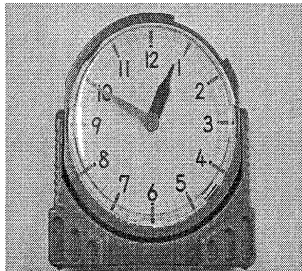

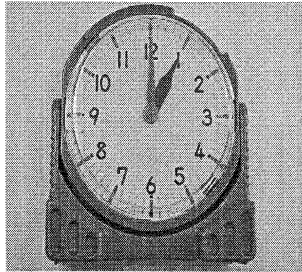
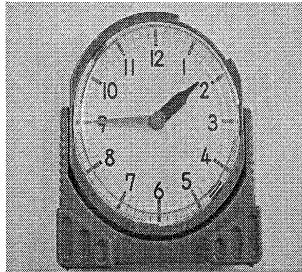

絵カードや写真カードで見通しを持たせる

時間管理(3): 時計を意識



時計のまわりに活動を入れたスケジュール管理

時間管理(4)時計の見方

かつどう	じこく		ないよう	チェック
	はじまり	おわり		
おひるごはん	 <p>12じ10ぶん</p>	 <p>12じ50ぶん</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・カレーライス ・ツナサラダ ・ぎゅうにゅう ・りんごゼリー 	<p>自己評価、自己選択</p> <p>できたら いろをぬろう。</p> 
あそび	 <p>1じ</p>	 <p>1じ45ぶん</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・すべりだい ・ぶらんこ ・ゲーむ ・おえかき 	<p>このなかから したいあそびを 1つえらぼう。</p> 

時計によるスケジュール管理の始まり

問題行動の自己解決(基本)

- 感情的にならず冷静に

「何があったか、ゆっくり話してごらん」

- 何が悪いのかを本人に気づかせる

「それはいいことかな」「どんな約束だったの？」

- どうすればよかったのか(次どうするか)本人と考える

対応の仕方をいくつか提案して選択させる

- 少しでもできたことを誉めてのばす

「よく我慢できたね」「今度ははっきり言おうね」

すぐ叱るのではなく、子どもに考えさせること

<p>1. 困っていることはどんなことですか？</p>	<p>授業がわからない</p>
<p>そうなんだ、わからないといやになるよね。</p>	
<p>2. 今の状態から、どうなることが望ましいと思いますか？</p>	<p>数学の問題が解けるようになりたい</p>
<p>どうしたらできるか、一緒に考えよう</p>	
<p>3. 問題以外で認めて欲しいことは何ですか？</p>	<p>課題ができたなら、図鑑を見ていいことにしてほしい</p>
<p>可能な要求を認める</p>	
<p>4. 教師に支援して欲しいことは？</p>	<p>課題の量を減らして欲しい</p>

問題行動の場合、子どもの気持ちを受け止め、必要な支援と代替行動をきめる

自己主張

- 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

自己理解の実態 (先行研究より)

- 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？

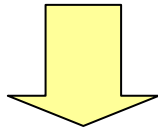
- 否定的な自己像、誇大妄想的自己像

「自分は何をやってもだめ」
「自分はなんでもできる」

客観的、肯定的な自己認識の困難さ

自己理解の過程

- 目標が達成できた、約束が守れた！



- 「自分はできる」

自己肯定感

- 「自分は は得意。でも は苦手」

自己理解
将来の進路を考える元

評価で自信が付き、前向きな自己理解ができる

目標、方法を
考える

実行する

自己評価する
ほめる

自己解決の
PDSサイクル

学校生活振り返りシート

名前 _____

○:できた △:どちらでもない ×:できない

項目	月 日										反省
	(/)	(/)	(/)	(/)	(/)	(/)	(/)	(/)	(/)	(/)	
①服装は正しいか											感想・反省・改善点
②頭髪は正しいか											
③遅刻しない											
④忘れ物をしない											
⑤チャイム着席ができたか											
⑥授業中私語をしない											
⑦部活動にさぼらず出る											
⑧先生の話をきちんと聞く											
⑨不要物を持ってこない											
⑩人に迷惑をかけない											
○ の 数											点検

自分で毎日振り返り、親が見て、
できていることをほめる(叱らない)

進路指導と自己決定

- 自己理解を促す

客観的で前向きな自己理解を

- 興味・関心、適性(障害特性)、学力
- 興味・関心に結びつく職業調べ

自分の特性
にあった大学、
専門学校を
選択

- さまざまなスキルトレーニング

- ソーシャルスキル、パソコン、資格、免許

- 社会体験(就労体験)

- インターンシップ、ボランティア、アルバイト(?)

自分の特性を知り、自分にあった仕事を選ぶ

個別移行計画への本人参加を

事例：普通高校から就労へ

- 小さい頃からの成功体験や自分を好きになる体験
- 他人と一緒にいる事が好きになる経験の積み重ね
- 他人と一緒に何かをしたいという気持ち
- 自分でSOSを出し、先生や親以外の大人に助けてもらう経験の積み重ね
- 役に立ちたいという気持ち
- 失敗しても謝ってやり直すことができるのだという経験
- 小さい一歩でも続けていれば良い事がたくさんあるという経験

親が大事だと感じた7項目

個別計画作成と評価への本人参加

- 当事者と支援者との協働作業
 - 当事者の思いを理解し、共感すること
 - 当事者が自分でできめられるように支援すること
- 自己評価から自己理解へ
 - できることとできないことを知る
 - 自分の特性を知る
 - 自分にあった進路を決める

ソーシャルワークの手法
本人の参加 問題解決の意識、自信へ

手続き

- 目標をきめる

困っていることを聞き、どうなりたいのかを一緒に考える

- 必要な支援をきめる

そのために必要な支援、して欲しくないことを考える

- 計画作成

- 定期的に評価する

できたこと、がんばったことを言わせる
できたこと、がんばったことをほめる

本人の参加

問題解決の意識、自信へ

1. 困っていることはどんなことですか？	自分のことが自分でできない
2. この一年で、どうなりたいですか？	一人で洗濯機が使えるようになりたい
3. 教師、親にして欲しいことは？	洗剤の分量を見て欲しい
4. して欲しくないことは？	他は口出ししないで欲しい

状況を具体的に質問し、問題の過程や本質を分析する

長期目標

自分はどうなりたいのか(自立生活を送る)

短期目標

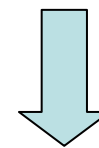
して欲しいこと・して欲しくないこと

結果・がんばったこと

今できることは何か
(週2回洗濯する)

教師・親に
手伝って欲しいこと、
して欲しくないこと
(洗剤の分量を見てほしい。
ほかは口出しをしないで
ほしい)

できるようになったこと
がんばったこと
(洗濯機の使い方を
マスターした)



次の目標

洗濯物を干す

いなほの会の事例研究会

新潟県発達障害児者親の会

- 年4回(新潟)、年2回(長岡)
- 参加者: 会員、賛助会員(教師等)
- 内容
 1. 個別の指導計画の作成
 2. (4ヶ月後)評価

特徴: 個別計画作成に基づく事例研究
成果: 本人参加で、目標達成率が向上した

個別の移行計画

3年間の中で取り組む学習内容

入学時の実態

卒業時の姿

個別移行計画

1. 生徒氏名： * * *

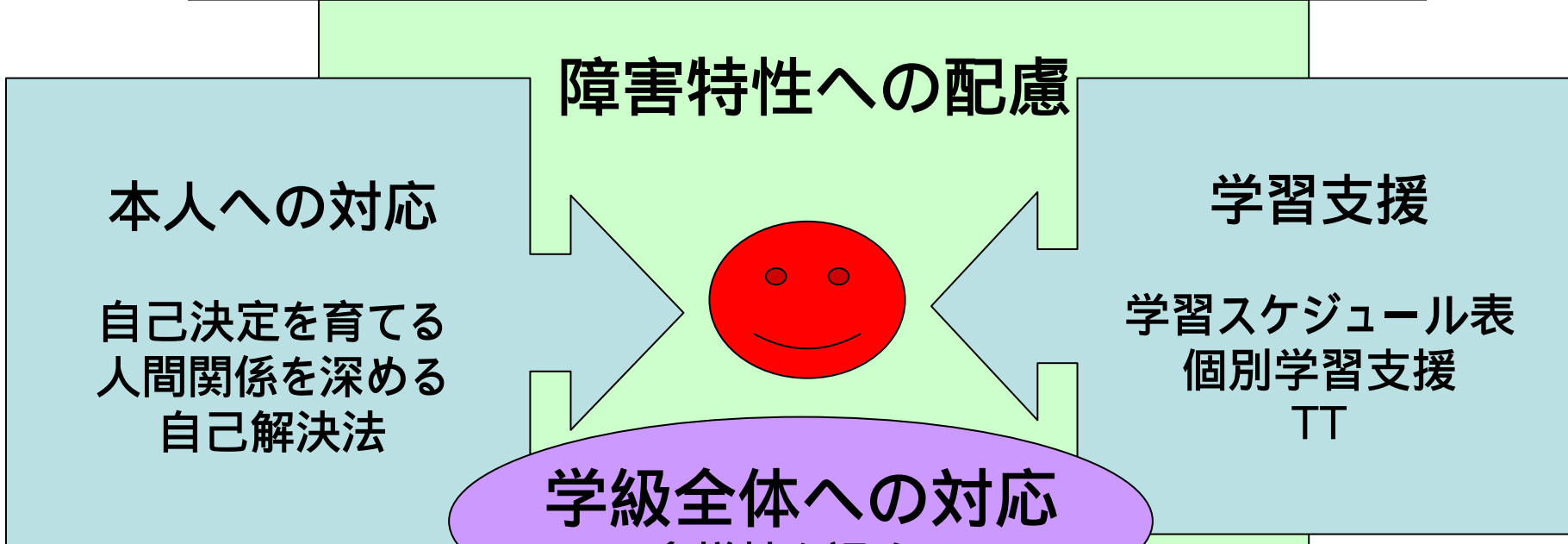
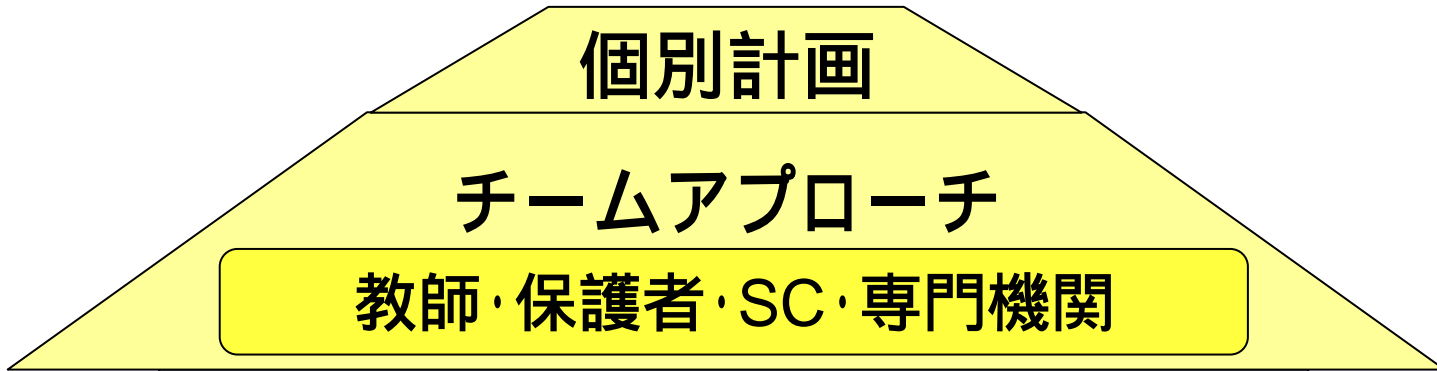
2. 学校、学年： * * * 高等学校 1 年

	入学時の実態	1 年	2 年	3 年	卒業後の目標
職 業	<適性検査> (略) <特記事項> ・パソコンに関心がある ・係の仕事はまじめに遂行する	1. 自分自身をよく知る(総合学習) ・特性、性格、適性を知る ・さまざまな資格を調べる ・適性にあった職業を調べる(ハローワーク、障害者就業生活支援センター)	2. さまざまな職業を知る ・職場見学(総合学習) 3. 資格を取得する(専門学校) 4. ボランティア活動をする(NPO)	5. 職業実習をする(就業生活支援センター) 6. 自分にあった仕事をきめる(ハローワーク、就業生活支援センター、総合学習)	・人の役に立つ仕事をする ・パソコンを使った仕事に就く
		<自己評価> ・適性検査から、いくつか自分にあった職業と資格をきめることができた。	<div style="border: 2px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; display: inline-block;"> 自己評価 </div>		<継続支援>
生 活	<社会生活能力検査> (略) <特記事項> ・身の回りのことは年齢相応だが、社会経験が不足している	1. バスや電車を定期的に利用する(家庭) 2. 休日に昼食を作る(家庭) 3. 場にあった話し方を知る(スクールカウンセラー)	4. 図書館、公民館を利用する(家庭) 5. 場にあった服装をする(家庭・総合学習)	6. 面接の仕方を知る(総合学習) 7. 一人で洗濯する(家庭)	・卒業後4年程度は両親と生活する ・その後は実家の近くで一人暮らしをする
		<自己評価> ・1と2はできるようになった。 ・担任に敬語で話すようになった。	<自己評価>	<自己評価>	<継続支援>
余 暇	・中学までサッカー部に所属 ・家族で旅行することが多かった	1. 地域のサッカースクールでサッカーをする(サッカースクール)	2. 時刻表検定を受ける	3. 一人で1泊旅行をする	・サッカーの社会人サークルにはいる ・車の免許を取る ・一人で旅行する
		<自己評価> ・週1回サッカースクールに行った	<自己評価>	<自己評価>	<継続支援>

図 高校生対象の個別移行計画(療育手帳ありの場合)

**卒業後の目標と達成のための学習を計画し、
継続的に評価する。高校生活に見通しを持たせる**

支援の基本的な考え方



5. 学習支援の基本

- 学力の実態把握

個別指導等で、未学習に対応し、基礎学力を身につける

- 教科別の対応

- 国語、算数：理解できるレベルから始める

- 社会、理科など：学習内容を少なくする

- 基本：できることからはじめ、できることをのばす

- 個人内評価

人と比べない
少しの進歩を評価する

子どものペースに合わせて、わかりやすく、繰り返し教える

6. チームアプローチ：さまざまな連携

1. 保護者と教員との連携：協働作業

相手の立場を尊重し、子どものためにお互いができることを話し合う
問題がなくても、定期的に情報交換

2. 関係機関との連携

- － 特別支援学校
- － ハローワーク
- － その他の機関

相談機関として
気軽に利用できます

話し合ってきたことは文書(計画)に残しましょう

ADHDへの対応



対応(1)自己管理の仕方を教える

- 話し合って約束をきめる

約束「手をあげてから発言する」にします！

- 実行したかどうか、記録する

チェックリストを用い、記録することを教える
記録することが行動抑制になります

- できたことを評価する

「手をあげながら言えたね！」

自分できめた約束を守ることと、
約束を守るといいことがあることを教える

対応(2)して良いことを教える

- 子どもの問題行動は間違った自己主張
- 何を訴えたいのか、よく話を聴くこと
- 問題行動を正すのではなく、正しい自己主張を教えること

わからないときに大騒ぎ

「『教えてください』って、言うんだよ」

話をよく聴く

「～してはいけません」

「　　しましょう」

対応(3)ほめる、無視する、罰する

- 望ましい行動

たくさんごほうび、
ほめことば

- 悪くない行動

少しだけごほうび
少し認める

- 問題行動

- してほしくない行動

無視、
ルールを繰り返す言う

- 許しがたい行動

活動の制限、
タイムアウト

例) 授業中の私語

- 望ましい行動

黙って学習に取り組む
< 誉める >

- 悪くない行動

私語はないが学習もしていない
< 静かにしていることを誉める >

- 問題行動

- してほしくない行動

- 許しがたい行動

私語
< 今すべき事を冷静に繰り返し伝える >

大声、授業妨害
< 別室で指導 >

少しの変化を認める、段階に応じた冷静な対応

対応(4)トークンシステム

1000ポイント:ゲームソフト
500ポイント:カラオケボックス3時間
100ポイント:カード10パック
50ポイント:カード3パック
10ポイント:おやつ

与えるときにはもらえた理由を
認識させること

ポイントを集めてものと交換
ごほうびに差をつけること
今の楽しみを我慢する練習

よいおこない

手を挙げて発言した:1ポイント
声をかけてからものを借りた:2ポイント
悪口にことばで反論した:3ポイント
忘れ物をしなかった:2ポイント

約束を具体的に
価値のないシールやスタンプ

ポイントを与え、ごほうびと交換するシステム
(計画的に実行すれば、かならず効果があります)

子どもの問題行動(まとめ)

- 問題行動という「問題」に答えがあるとは限らないし、「良い子」に育てるマニュアルはない

問題解決の過程が大事。あきらめずにつきあうこと

- 問題行動はコミュニケーション行動

気持ちを受け止め、伝え方、表現の仕方を教える

- 毅然とした態度を貫く

ルールや対応をきめたらその対応を続けること

- 悪くない状態を評価する

完璧ではないことを認め、少しの変化を誉めること

広汎性発達障害 (PDD) への対応

高機能自閉症、アスペルガー障害など



この子らの特性

- 目に見えないものの理解が困難

人の気持ち、時間、見通し、「正義」、ルール

- 自分を守る心のバリアが弱い

いじめ、からかいは厳禁

- 状況の理解が困難

KY、自己チュー、と言われる

- 不安感が強い

居場所が必要

- 精神年齢が幼い

知的能力と行動とのアンバランス

- 記憶が良すぎる

フラッシュバック、PTSD

対応(1)見えるように教える

- スケジュール表を活用する
- 絵に描いて説明する
 - 絵カード、4コマ漫画
- 文章にして教える
 - ソーシャルストーリー
- 話を図に整理して考えさせる
 - 認知行動療法

ルールの視覚化
ルールが常に見えるよう
にしておく

ことばによる説明だけではなく、見て考えられる工夫を

学習スケジュール表

授業の
はじめに配布

学習活動	学習内容	評価
1.音読	・教科書を音読する (ひらがなシートの使用)	
2.読みとり	・ノートに主人公のせりふを書く (主人公のせりふに印を付ける)	うまく行くための の手がかり
3.漢字の書 取り	・教科書 頁の漢字をノートに 書く 10:20までに終わること	時間管理の 意識

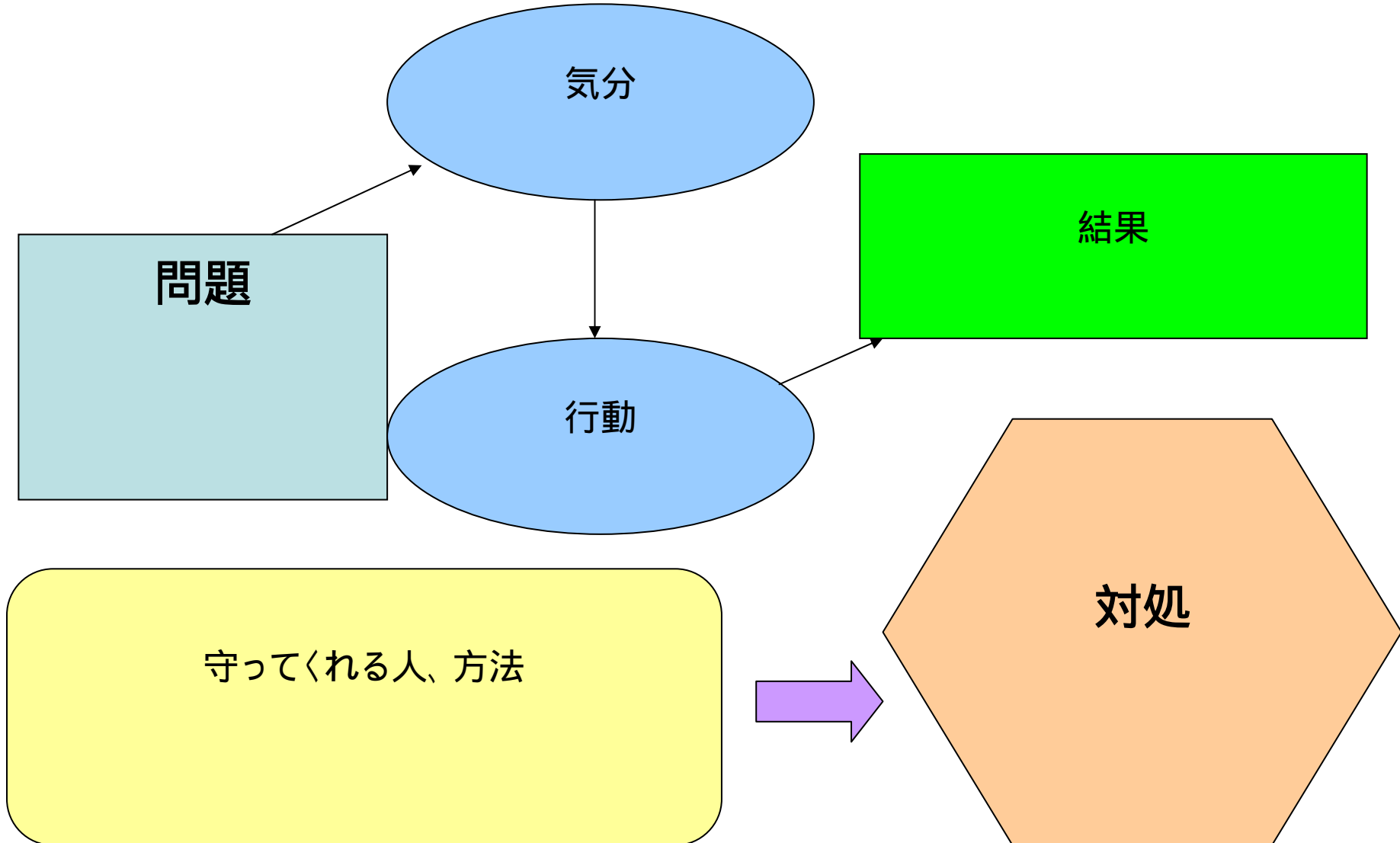
学習の見通しがわかり、結果が確認できる表

4コマ漫画で対応を教える

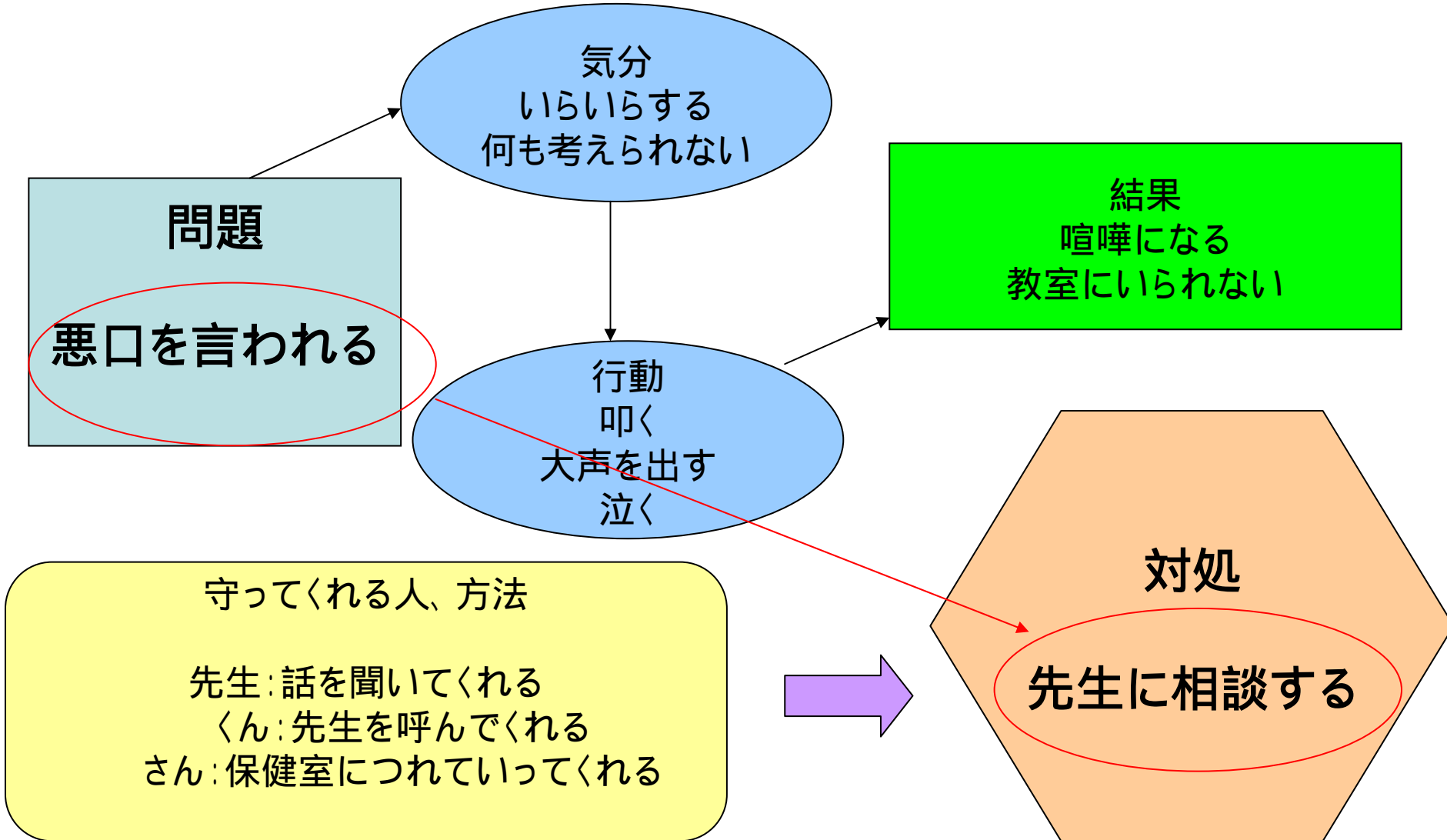


漫画で流れ、選択肢と結果をわかりやすく示す

解決方法を視覚化する(認知行動療法)



解決方法を視覚化する(認知行動療法)



対応(2)具体的な会話を

- 具体的な約束を

× 遅れないように 8:30までに教室に入りなさい

- わかりやすい表現で

× 丁寧にふきなさい 5往復ふきなさい

- 相手の過激な表現に惑わされない

– 「死にたい」

死にたいほどつらい、とても嫌なことがあった
という意味

事実に基づき、客観的な表現を心がける

対応(3)相手の気持ちの理解を

- 自分と他人の気持ちの違いと対応を図に示す

書いて対比させ、違いに気づかせる

- 空気の読み方を教える

メンバーの態度、表情、話題などを具体的に

- 共通体験の重要性

人と同じ体験をすることで相手の気持ちが理解できるようになる

他者理解の困難さは障害特性によるもの
苦手なことを認めて理解できる工夫を

君の気持ち

「静かに勉強したい」
「彼女は嫌いじゃないけど、
好きといわれると困る」

私の気持ち

「君、かっこいい」
「勉強するより、君と一緒にいたい」
「この気持ちを君に伝えたい」

違いに気づ
かせる

第三の方法
を考える

「君好き！」

黙って勉強

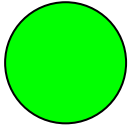
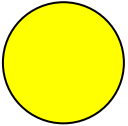
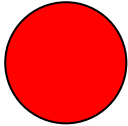
君びっくり

君、安心
勉強ができる

みんな迷惑
勉強ができない

?

心の状態と対応の仕方を学ぶ

	レベル1	レベル2	レベル3
心の状態			
気持ち	余裕 まだまだが んばれる	少しいライラ 少ししかが んばれない	爆発寸前 もうダメ
適切な言い 方、対処の 仕方	「だいじょうぶ だよ」 課題を続ける	「少し休ませて ください」 先生に助けを 求める	・・・ 保健室に行く

自分の状態を知り、対処の仕方を学ぶ

特別支援教育(まとめ)

1. 自分を好きになる **自己肯定感**
2. 人を好きになる **人間関係・SST**
3. 自分に自信を持ち、相手も認める **多様性**
4. 自分で問題解決、自分を知る **自己決定**
5. 勉強が好きになる **個別支援**
6. 教師と親が仲良くチームで対応

協働作業の精神で

**特別支援教育は障害の有無にとらわれず、
積極的に支援することです**

長澤研究室



<http://www.ed.niigata-u.ac.jp/~nagasawa/>

メールマガジン、特別支援教育・発達障害の情報、資料