

19	安城	今池小学校	ハセベ タツヤ
			名前 長谷部 達也

分科会番号	14	分科会名	特別支援教育
-------	----	------	--------

研究題目

自分の気持ちを理解し、適切な方法で気持ちを切り替えようとする子の育成
～自立活動「ゆうゆう祭りを開こう！」の実践を通して～

研究要項

1 研究の構想

(1) 研究のねらいと仮説

知的障害学級ゆうゆう1・2組の児童（障害児童10名）は、物事が思い通りにならないことや失敗をすることがあった時に、感情を爆発させたり、気持ちを切り替えられずにしばらく顔を伏せて固まったりすることがある。教員やスクールアシスタントの声掛けによって時間をかけて気持ちを切り替えられることもあるが、多様な人たちと共生し、自分の命を自分で守るためには、少しでも自分の気持ちとの付き合い方を身に付ける必要性があると感じた。

また、知的障害学級ゆうゆう1・2組の児童（障害児童10名）は、実態は多様であるが、集団で体を動かす活動への関心は高く、体育の授業において夢中になって活動している姿が見られることもある。また、イラストや写真、映像、実物を使って状況を説明すると、話に集中することができ、内容を理解して聞き入れられることも多い。このような実態をふまえ、本校の研究テーマである「個の学びを充実させ、仲間とともに、学びを深める子の育成」の実践の一環として本学級では、個別最適な学びと協働的な学びを繰り返す上で、イラストや写真、動画、実物を使ったり、互いの考えや振り返りを伝え合うための支援をしたりすることで、より学びが広がり、深まると考えた。

以上のことから、「自分の気持ちとの付き合い方」と「運動」の2つを柱とした自立活動で単元を構想することにした。さらに、個々の課題を解決することができるよう、「心理的安定」と「人間関係の形成」、「コミュニケーション」に焦点を当てて単元を構想した。この単元で、誰もが取り組む必要のある「自分の気持ちとの付き合い方を考えること」と、「みんなで工夫し、よりよいものにしようと追究すること」ができる学習に取り組むことで、気持ちが落ち着かない時に自らの考え方や行動によって少しでも気持ちを切り替えられるようになるだろう。「アンガーマネジメント」や気持ちを切り替える力は、将来、児童が必要とする力になる。学習を通して、少しでも自分の気持ちとの付き合い方を身に付けてほしいということを願い、研究主題を設定した。

<研究のねらい>

自分の気持ちを理解し、適切な方法で気持ちを切り替えようとする子の育成。

また、前述のねらいに迫るために、以下の研究仮説を設けた。

仮説1 単元において、様々なストレス解消方法の体験をして、気持ちの変化や活動中の気持ちを振り返る授業を展開すれば、楽しさや気持ちの好転を感じられる活動を理解し、実践するであろう。

手立て

①学校や家庭などで実践しやすいストレス解消方法や運動を用意し、自己選択できるよ

うにする。

- ②活動中の気持ちを尋ね、児童が気持ちを認知できるようにする。
- ③児童が互いの振り返りを確認できるよう、「心の天気」を活用する。

仮説 2 学習において、友達と協力して運動や活動に取り組み、楽しさや喜びといった気持ちを共に感じることでできる場を設定すれば、運動や活動を通じて、気持ちを切り替えようとするであろう。共生社会を目指す福祉学習において、自分の考えを整理するための思考ツールを活用したり、振り返りの視点を設定したりすれば、子どもたちは主体的に困り感をもっている周りの人のために、自分たちができることを考えていくであろう。

手立て

- ①活動中に出了問題点について、どのような役割があるとよいかを考える場を設ける。
- ②友達の様子を見るよう意識付けをし、ハイタッチや声掛けで気持ちの共感ができるようにする。
- ③自主的に気持ちを切り替えられるように、教室に必要な道具や物を常設する。

(2) 抽出児について

(1) 抽出児について

知的障害学級（ゆうゆう2組）に在籍する児童A（以下Aと表記）を抽出児として、活動の様子や発言、振り返りから、上記の仮説のもと、手立ての有効性を検証する。

【児童Aの実態】

4年生男子である。友達や教師の手助けを進んで行うことができる。友達に優しく接することができ、いつもと様子が異なる友達に声をかける姿が見られる。My タブレットで行う「心の天気」では、自分の体や心の状況に合わせて、天気イラストを選ぶことができる。視覚優位、好奇心旺盛で動画や教師の手本に合わせて、ダンスをするのが好きである。取り組んでいることがうまくいかない時や考えを否定された時には塞ぎ込むように落ち込む。また、友達に間違いを指摘されると拗ねたり、怒ったりする。

単元を通して、自分の気持ちを理解して伝えたり、切り替えたりしようとする姿、友達の意見や生活経験を参考にして、自分の考えを再構築し、よりよくしようとする姿を期待する。

2 実践の内容

(1) 協力ボウリング

ボウリングに実際に取り組みながら、協力の必要性や結果によって気持ちに変化することを学習した。まず、ルールを伝える際にイラストと文字を使ったスライドを使った。視線が前に集まったり、児童同士で確かめ合ったりと、集中して話を聞こうとする姿が見られた（写真1）。また、ルールを伝える際に使用したスライドを表示したままにしておいたところ、分からない時にはスライドを見て確かめに来る姿が見られた。「倒れたピンはどうしたらいいかな。」「次の人が使うボールはどうしたらいいかな。」と問いかけると、「ぼくがピンを立てるよ。」「ボールは私が取りに行って次の人に渡すね。」とい



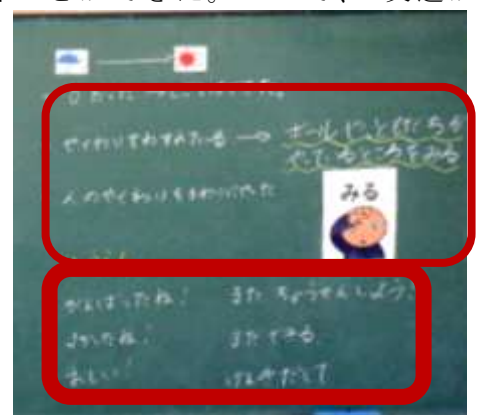
【写真1 スライドに視線を向ける児童】

ったように、子どもたちが必要な役割を自ら考える姿が見られた（写真2）。「ボール」や「ピン」、「応援」といった具合に役割が作られていき、自然に協力の形が出来上がっていった。実際にボウリングを始めると、その中で、倒れたピンの数に一喜一憂したり、友達

の気持ちに共感したりする姿が見られた。Aは友達の結果を見て「おいしい。」「すごいじゃん。」と発言していて、友達の順番の時にも声を出して楽しんでいった。一方で、上手く倒せなかった1年生児童B（以下B）に気持ちを聞くと「悲しい。みんなうまく倒せていいな。」と話していた。振り返りの際には、心の天気を晴れ・曇りで示す児童と雨・雷で示す児童が半々であったことから、Aは楽しめなかった友達がいることに気付くことができた。また、Aが「順番を知らせる人がいたらいいと思う。」と発言し、それに加わる形で6年生児童C（以下C）から「点数を計算したい。」という提案も出てきた。活動をよりよくしようと主体的に役割を考える児童の姿が見られた。心の天気が雨から晴れになった児童D（以下D）に理由を問うと、「応援に励まされたから。」と答え、全体で励ましの言葉の有効性に気付くことができた。ここで、「友達がうまくいなくて怒ったり落ち込んだりしているときにはどう声をかけたらいいかな。」と問いかけ、励ましの言葉について考える場を設けた。「おいしい。」「まだできるよ。」「元気出して。」「また挑戦しよう。」といった言葉が児童から出てきた。Aは『『どんまい』』って言うといいと思う。」と発言し、友達の励まし方について考えることができた【資料1】。第4時及び、第5時になると、励ましの言葉が定着し、結果に関わらず心の天気が晴れになる児童が増えた。Aも、友達の結果に対して喜ぶこともできるようになってきた。



【写真2 必要な役割を考える児童】



【資料1 第2時の児童による振り返り】

(2) 協力輪投げゲーム

協力ボウリングで学んだことを生かして輪投げに取り組んだ。競技は変わっても、児童は友達への励ましの言葉が自然と出てきていた。Aは励ましの言葉を繰り返し聞いたり、言ったりするうちに、自分で気持ちの切り替えができるようになってきていた。振り返りの際に心の天気が雨から晴れになっていたAに理由を聞くと、「まあいいか。次があるし。そこでがんばろう。」と発言した。ここで授業中にDが「みんなが喜んでくれたから楽しい。」と言っていたことを話題に出し、友達がうまくできたときにかける言葉やリアクションを考えることにした。「(笑顔で) よかったね。ナイス。」「次も頑張ろう!」「すごいな。」「ハイタッチをする。」「拍手をする。」といった意見が出てきた。それからの実践では、これらの声掛けも加わって明るい雰囲気の中で授業が進むようになり、「楽しかった。」「次はいつやりますか。」と教師に尋ねてくるようになった。

(3) 自分の「すき」を見つけよう

授業の初めに児童には、その日に取り組んだ活動が好きと思えたかを振り返るという旨を伝えた。活動は5つのまとまりに分け、時間いっぱい取り組めるように2時間ずつ実践した。また、授業で取り組んだものについては可能な限り教室に常設し、気持ちが落ち着かない時や休み時間に自由に使えるようにした。終末では、児童が見つけた好きと思える活動を確かめて、児童にとって最適な活動を認知できるようにした。また、後述する「紙コップを重ねて遊ぼう・ダンスしよう」での振り返り「みんなで取り組めたことが楽しかった」という感想を取り上げて協力モルックにつなげた。

ア トンネル・バランスボールで遊ぼう

教室にトンネルとバランスボールを設置し、自由に遊ぶ時間を設けた。Aはトンネルに

入ると数回出入りをして遊んでいた。しかし、トンネルの中で前を進む友達が遅いことに怒っていることもあった。2年生児童E（以下E）は大いに気に入ったようで、笑顔が絶えなかった。Eは繰り返しトンネルを出入りしたり、トンネル内で止まってしばらく出てこなかったりしていた。

バランスボールにおいて児童は、座って弾むことを楽しんだり、覆い被さるようにして落ちていたりしていた。Aは順番が待ちきれない様子で怒ることもあったが、バランスボール自体は座って弾んだり、バスケットボールのように弾ませたりして遊んだ。バランスボールについての振り返りでは全員の心の天気が晴れであった。一方、トンネルについてはAと狭いところが苦手なBは心の天気を雨にして、その他の児童は晴れや曇りだった。児童の間で「え、なんで。」という声が上がったため、人によって「すき」と感じることに違いがあることを、給食の好き嫌いに例えて話をした。すると、1年生児童F（以下F）は頷きながら納得していた。

実践後は、BとE、Fがバランスボールで気持ちを落ち着かせる様子が見られた。

イ 段ボールハウスに入ってみよう

一人になれる空間づくりとして手軽な段ボールハウスに取り組んだ。初回は大きめの段ボールに入ってみるという活動で、一人一人入った後に感想を聞いていった。Aを含む8人が、気持ちが落ち着くといった旨を話し、心の天気でも、晴れ5人、曇り4人、雷が1人だった。しかし、もう少し大きくて見た目が楽しくなった方がいいという振り返りがあったため、児童が主体となって大きく作り替え、周りに児童それぞれが好きなイラストを描いた。狭いところが苦手なBは心の天気が雷であったが、他の児童は晴れになっていた【資料2】。



【資料2 改良後の段ボールハウスの振り返り】

実践後、段ボールハウスはAと2年生

児童G（以下G）、E、4年生児童H（以下H）が休み時間や気持ちが落ち着かない時に利用するようになった。

ウ フリスビー・粘土で遊ぼう

布製の柔らかいフリスビーを用意し、教室で投げる機会を設けた。ボールと違う動き方をするフリスビーを楽しむ児童と、上手く投げられずに楽しめない児童がいた。心の天気も晴れ、曇り、雨のそれぞれに分散していた。

粘土遊びでは、話し声は皆無になり、集中して取り組んでいた。心の天気は全員が晴れだったため、理由を問うと、Aは「落ち着いて過ごせたし、楽しかった。」と話した。他の児童もうなずいて共感していた。

実践後は、BとF、3年生児童I（以下I）がフリスビー、Gが粘土で遊ぶようになった。

エ 紙コップを重ねて遊ぼう・ダンスしよう

紙コップは児童が個別に使えるよう、300個用意した。活動は、まず、1人で積み上げ、次に、高く積み上げ、最後に、思い切り崩すといった3段階に分けて実践した。粘土の実践と同様に集中していたが、途中からAとCが協力して高く積み上げていった。普段あまり積極的ではなかったCもAと共に最後まで取り組むことができた。振り返りでは、積み上げた達成感と崩す際の爽快感がよかったという意見があり、心の天気ではEを除く全員が晴れとなった。

ダンスでは、体育の時間にも取り組んでいる簡単な動きのダンスや、運動会の演目に取り組んだ。動画を見ながらであると集中しやすい児童や、動きを覚えていない児童もいる

ため、教室に配備されたモニターに動画を映して実践した。AやBは曲が終わるたびに、「次は何を踊るの。」と聞くほどにダンスを楽しんでいた。不機嫌だった2年生児童J（以下J）や休み時間からの気持ちの切り替えができずに泣いていたGが、動画が始まった途端に動画に合わせて体を動かし始め、笑顔で踊ることができた。振り返りでは、Cが恥ずかしかったという理由で心の天気が雨、他の児童は晴れであった。また、「みんなで取り組めたことが楽しかった。」という意見に共感する姿が見られた。

オ プチプチをつぶそう・新聞をビリビリしよう

プチプチをつぶそうでは気泡緩衝材を人数分用意して、つぶしたときの感触を楽しむ時間を設定した。しかし、上手くつぶせない児童が多く苦戦していたため、雑巾絞りのようにするよう指示した。すると、連続でプチプチと音を立ててつぶれていき、すべて潰れるまで楽しむことができた。振り返りでは、AやBが「家にも（気泡緩衝材が）あったらやりたい。」と話した。心の天気は全員が晴れになった。

新聞ビリビリでは、一人一人が自由に新聞を破る時間を設定した。Aは「新聞紙を破って悪いことをしているみたい。でも、すごく楽しい。」と話しながら次々に破っていた。他の児童はAの意見に共感しつつ、加えて「破るときの音が楽しい。」と話した。また、児童Eが破った後の新聞紙を抱きしめたり、上に投げたりして遊んでいたため話を聞くと、「楽しいからもっと（新聞紙が）ほしい。」と答えた。そこで一か所に集める場所を設けたところ、他の児童も関心を寄せて一緒に遊ぶようになった。振り返りにおいてAは、「ストレス解消になる。またやろうよ。」と話し、心の天気はDを除いて晴れだった。Dは、「楽しいけれどやってはいけないことのような気がしたから。」という理由で曇りだった。

実践後、AやE、F、Iがプチプチや新聞ビリビリを楽しんでいたが、消耗品であるために長期にわたる常設はできなかった。しかし、Aは家庭でも気泡緩衝材を見つけたようで、「プチプチがあったから、イライラしたらやろうかな。」と話していた。

8 研究の成果

(1) 仮説1について

(1) 仮説1の検証

手立て① 学校や家庭などで実践しやすいストレス解消方法や運動を用意し、自己選択できるようにする。
Aは【P. 4 (3)ア～P. 5. (3)オ】のように、実践後も取り組んでいる姿が見られた。落ち込んだり、怒ったりして一人で静かにしたいときには段ボールハウスを使い、休み時間や空き時間に紙コップタワーやダンスで遊んで落ち着きを取り戻すなど、自分に合った方法で気持ちを落ち着かせていた。児童一人一人が気持ちの切り替え方を自己選択するために、学校や家庭などで実践しやすいストレス解消方法や運動を用意したことは有効であった。
手立て② 活動中の気持ちを尋ね、児童が気持ちを認知できるようにする。
活動中の気持ちを尋ねていったことで、Aは活動中の心の天気に変化があることに気付くことができた。それにより、励ましの言葉が児童から出てくるようになっていった。さらに、活動中の心の天気に変化していったことに気付いて振り返る児童が増えていった。児童が気持ちを認知するために、活動中の気持ちを尋ねたことは有効であった。
手立て③ 児童が互いの振り返りを確認できるよう、「心の天気」を活用する。
Aは友達の心の天気から、友達がうまくいったときにかかる言葉について考える場を設けることにつながったことが分かる。さらに、【P. 4 (3)ア～P. 5 (3)オ】のように、

上手く考えを伝えられない児童の振り返りを確認することができたことで、一人一人が好きだと思える活動には違いがあることも気付くことができた。以上のことから「心の天気」を活用することは有効であった。

(2) 仮説 2 の検証

手立て① 活動中に出た問題点について、どのような役割があるとよいかを考える場を設ける。

【P. 2 (1)】のように、児童が主体的に考え、責任をもって取り組む姿が見られた。一人一人が自分の役割を意識して確認したり、友達が休んでいるときに代わりに役割に励んだりすることができたのは、一方的に決められた役割ではなく、児童が考えた役割であったことによるものだと考える。以上のことからどのような役割があるとよいか考える場を設けることが有効であった。

手立て② 友達の様子を見るよう意識付けをし、ハイタッチや声掛けで気持ちの共感ができるようにする。

【P. 2 (1)】のように、少しずつ自分のことだけでなく友達の様子に意識を向けられる児童が増えていった。また、Aは【P. 8 写真 7】のように自分の結果に関わらず励ましの言葉をかけたり、友達がうまくいったときの言葉をかけたりできるようになっていった。以上のことから友達の様子を見るよう意識付けをしたことは、ハイタッチや声掛けで気持ちの共感するために有効であった。

手立て③ 自主的に気持ちを切り替えることができるように教室に必要な道具や物を常設する。

【P. 6 (3)ア】から【P. 7 (3)オ】の心の天気から、Aは、段ボールハウスや紙コップタワー、ダンスを、気持ちを切り替えるワンアクションとして取り組むようになっていったことが分かる。加えてAは【P. 9 資料 7】のように、模造紙に気持ちを切り替えるワンアクションをまとめることができた。以上のことから、教室に必要な道具や物を常設したことは自主的に気持ちを切り替えるために有効だった。

9 今後の課題

本実践を通して、児童が自分なりの方法で気持ちを切り替えようとする姿や、運動を楽しもうとする姿が増えた。また、児童同士のリレーションにもつながり、友達と過ごすことを楽しむ児童が増えていった。その一方で、実際に避難所生活を送ることになった際に、取り組みやすい活動がどれだけあったかを振り返ると、実現が難しいものもあった。普段の気持ちの切り替えには有効であるが、避難所生活に焦点を当てると、道具を必要としない気持ちを切り替えるワンアクションを追求していく必要があるのではないかと考える。また、家庭の事情によっては手に入りにくいものもあるだろうし、1人では取り組みにくいものもあったと考える。今後は、児童の実態によってICT機器を活用して自分で方法を調べたり、地域や家庭の協力を求めたりするなど、活動を広げることで、児童がより主体的に活動できるようにしたい。そして、目の前の児童だけでなくその背景や実際の避難所生活など多面的・多角的に課題を捉えて計画し、児童が自ら行動したいと思えるような力を育てたい。