

18	豊田	豊田市立衣丘小学校	カツマタ ココロ 氏名 勝 又 ころ
分科会番号	14	分科会名	特別支援教育

研究題目 自分の食生活に興味をもち、進んで友達と関わろうとする児童の育成
 — 小学 自立活動「食べて元気！きらきらパワー」の実践を通して —

1 主題設定の理由

本学級は様々な発達段階の児童6人が混在した自閉症・情緒障がいのある学級である。本学級の児童は、好きなことには夢中になることができるが、感情のコントロールができずに衝動的に物や人に当たってしまう様子もみられる。自分の世界観で行動する児童が多く、自分の好きなことを受け止めてくれる大人との関わりが主で、児童同士の関わりはあまり見られない。

感情のコントロールができないとき、空腹状態であることが要因の一つであることが分かった。詳しく調べたところ、朝食を食べていない児童や、朝食を食べてきても菓子パンだけの児童が多く見られた。感情のコントロールができず、通常の学級での交流および共同学習へ参加できなくなったり、食生活のリズムが整わず、体調不良を訴えたりすることもあった。

学級での普段の様子を見てみると、毎日の給食を楽しみにしている姿はあるが、偏った食べ方が原因で、児童に必要な栄養がバランスよくとれるはずの給食でも栄養不足になったり、栄養が偏ったりしているため、物事に集中できなかつたり、必要以上に怒れてしまつたりという状況になることがある。「食べる」ことは人間が生きていく上で欠かせないことであり、児童が将来自立し、社会参加するための基盤となると考える。バランスよく食べることで心と体が健康になれば落ち着いて生活したり、周りが視野に入りやすくなつたりすると考えた。

以上のことから、毎日楽しみにしている給食のよさや、食べることの大切さを考える食育を題材にした自立活動を通して、相手を意識し、進んで相手と関わろうとする児童を育成したいと考え、めざす児童像を次のように設定した。

2 めざす児童像

- ・自分の食生活に興味をもち、進んで友達と関わろうとする児童の育成

3 研究の仮説と手立て

【仮説1】意図的にペアを作って活動したり、学級の友達と関わる機会を作つたりすることで、相手意識が芽生えるだろう。

〈手立て1-①〉個に合った教具を準備し、意図的にペアを作り、「相談タイム」を設ける。

児童が喜んで食べていた献立を「スペシャル献立」として提示し、どんな食材が使われているのかを調べ、どの児童も食材を3色に分けられるように、個に合った食材カードやワークシートを用意する。意図的にペアを作り、どのように食材を分けたかをペアで協力して発表する。その際、「話型カード」を準備し、気軽に相談できる場を設定する。

〈手立て1-②〉ペアで協力して、3ヒント食材3色分けクイズを行う。

本物の食材をハテナボックスに入れて、目で見ないで手で触れた感触や形、大きさなどを3つ伝えて何が入っているのか、その食材は食材3色のどの仲間の食材かを当てるクイズをすることで楽しくペア活動をできるようにする。

〈手立て1-③〉器ごとの完食を目指す「ぺろりカード」を活用する。

給食で何を食べたか自分で分かるよう、目で見分ける「ぺろりカード」を用意する。この「ぺろりカード」を活用して、学級の友達と関わる機会がもてるよう、完食シールを貼る役割を分担する。

【仮説2】食生活の実態に合わせ実践する活動を取り入れることで、自身の食生活を見直し、クラスメイトに進んで関わろうとするきっかけとなるだろう。

〈手立て2-①〉紙芝居を見るときに、「みてみてタイム」の役割を設定する。

紙芝居を見るときに、「みてみてタイム」を知らせるうちわを持ち、みんなに話を聞くことを知らせる役割を得ることで、関わるきっかけづくりの場を設定する。

〈手立て2-②〉食育ミッションを行い、互いの実践を見合う場を設定する。

健康的な食生活習慣を身に付ける「食育ミッション」を学校や家庭で実践し、報告会の場を設定する。その活動において、互いの実践を見合う場を設け、友達の活動に興味をもたせる、また、質問をするなどの活動を通して、自分のミッションと比較し、見直すことで友達と同じ活動や新たなミッションをやってみたいという気持ちをもてるようにする。

〈手立て2-③〉「ぺろりきらきら週間」を実践し、みんなで頑張る雰囲気を作る。

1週間実践し、できたことやできなかったことを自分で振り返り、次の目標を見つけるPDCAサイクルを活用し、スモールステップで少しずつ食べられる物を増やしていく。また、学級全体として完食をめざせるよう、ぺろりカードにシールを貼るときに、それぞれの頑張りをほめ、みんなで頑張っ

て食べようという雰囲気を作る。

4 抽出児童について

	児童の実態	期待する姿
児童A	<ul style="list-style-type: none"> ・自閉症スペクトラム、知的の遅れなし。 ・学習能力が高く、特に算数は上の学年の問題を解くことができる。 ・空腹のときは、感情の起伏が激しいことが多い。 ・好きなことは、いつまでも集中して取り組むことができる。 ・相手の気持ちに鈍感な部分があるため、感じたこと、思ったことを口に出してしまう。 ・自己肯定感が低い。 ・気の許せる大人との関わりが主で、児童同士の関わりは薄い。 	<ul style="list-style-type: none"> ・自分の食生活を見直し、健康的な食生活を身に付けることができる。 ・学級の友達と関わる中で、自分と似ていることや違うところを見つけることができる。 ・下級生に寄り添うことができる。 ・友達と協力して達成したことを一緒に喜ぶことができる。 ・食育の時間に限らず、上級生として下級生の世話をすることができる。 ・大人との関わりも大切にしながら、友達と接する楽しさを感じることができる。

5 研究の実際

(1) 〈手立て1-①〉個に合った教具を準備し、意図的にペアを作り、「相談タイム」を設ける。

まず、単元の導入として、普段何気なく食べている給食の食材に興味をもてるように、児童が喜んで食べていた献立をスペシャル献立として提示した。

A児は、どうしたらこんなにおいしく作れるのだろう、どんな食材が使われているのだろうと興味津々であった。次に、拡大したお皿の写真と黒板掲示用の食材カードを用意し、お皿ごとにどんな食材が使われているのかをみんなで考えた。児童から出なかった食材については教師がヒントを出すことで使われている食材を確認することができた。それらの食材は赤黄緑の3色の仲間に分けることができると知らせ、個に合ったワークシートと食材カードを使って食材3色分けを行うこととした。用意したワークシートは「①板書と同じワークシート」「②食材シルエットをヒントに食材分けをするワークシート」「③パズルで完成させるワークシート」の3種類である。(資料1)「①板書と同じワークシート」と「②食材シルエットをヒントに食材分けをするワークシート」は、食材カードをマジックテープで貼れるようにしたことで、付けたりはがしたりしたときのマジックテープの音を楽しめるようにした。

A児には、①板書と同じワークシートと食材カード、落ち着いて活動ができるように手元に置ける食



資料1 3種類のワークシート

材分類表を用意した。

A児はまず自分の力で食材カードを3色に分けて貼った。しかし、カレールウがどの仲間なのかを迷っていた。しばらくして、手元にある食材分類表の中から同じ食材や似た食材を探して確認し、貼り直したり、「相談タイム」に友達と自分の分け方を見比べたりしていた。(資料2) その際、友達と話し合えるように「話型カード」を用意したことで、迷っていた食材をどの仲間にしよるか友達と一緒に考えることができた。迷った食材が同じ仲間貼ってあると分かると安心して見られる様子が見られた。

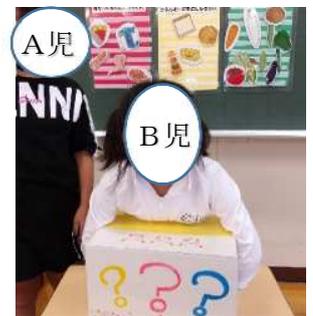


資料2 相談タイムの様子

A児は、同じような食材分けの活動を繰り返すなかで、今度は、A児から「分からないので、相談タイムを使っていいですか?」と、自分から教師に伝える姿が見られた。「相談タイム」では、「話型カード」で相談する姿が見られた。その後、食材探しが全て正解していることが分かることも喜んでいた。また、完成したワークシートを見たA児は、給食は食材3色全てが使われていて栄養バランスがいいことや、残さず食べないと栄養バランスが崩れてしまうことに気付き、発表することができた。

(2) 〈手立て1-②〉 ペアで協力して、3ヒント食材3色分けクイズを行う。

ハテナボックスにいろいろな食材を入れて目で見ないで手で触れた感触や形、大きさなどを3つ伝えて何が入っているのか当てたり、その食材を3色に分けたりするクイズをした。全員がどきどきしながら順番にハテナボックスに手を入れ、何が入っているのか考えたり、○×を音で表す道具を使ったりしたことで楽しい雰囲気で行うことができた。意図的にペアを作って活動することで、3つのヒントを聞き逃さないようペアの友達の言葉に耳を傾けていた。



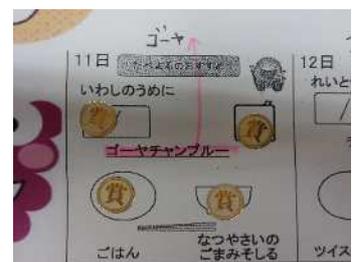
資料3 B児に寄り添うA児

A児は、発語が難しい下級生のB児とペアになり「ここに手を入れるよ」「ナスは緑の仲間だから、緑にカードを貼って」と優しく声を掛けるなど寄り添う姿が見られた。(資料3) また、ペアのB児は言葉を発することが苦手なので、B児でも理解できるように、食材カードを見せながら「パン」「赤」などの簡単な言葉を耳元でゆっくりと伝えて、B児が発声できるようサポートしていた。B児は安心して活動に取り組むことができた。次にA児の順番になると、「大きさは小さいです」「ちょっと固いかな」「形は丸」と3つのヒントを発表することができた。A児もB児も上手に関わることができ、もっとやりたいと意欲的に活動することができた。

食材3ヒントクイズや3色分けクイズを通して、赤黄緑の仲間共通すること、例えば緑の仲間だったら、野菜や果物といったように児童がイメージをもつことができる機会となった。

(3) 〈手立て1-③〉 器ごとの完食を目指す「ペロリカード」を活用する。

今まで完食したときに使っていたペロリカードは、それぞれ食べられる量を確認して配膳し、完食できたらシールやスタンプを貼っていくものであった。苦手な物が多く、全てを完食となると達成できずにいる児童がいた。全部完食できないからと投げやりになって、完食をめざそうともしていない様子も見られたので、器ごとの完食をめざすペロリカードに変更して取り組むことにした。今までは完食をめざそうともしなかったA児が器ごとならと頑張るようになっていった。(資料4)



資料4 A児のペロリカード

A児には、ペロリカードにシールを貼る仕事を任せた。完食したら、担任に完食した報告をしてペロリカードの器に丸印をもらい、その後クラスメイトは、A児のところへ行って「食べました」と伝えるとシールがもらえるようにした。

ペロリカードの活動を継続することで、A児はクラスメイトの食べている様子が分かり、「今日は全部食べてすごいじゃん」「今日のメニューは苦手なんだね。僕もだよ」などと声を掛けていた。A児の声掛けが嬉しくて頑張る下級生が少しずつ増えていった。

A児は、主食のご飯やパン、麺を残すことはなく、副菜のサラダやお浸しを残すことが多いと分かった。シールを貼る仕事を任せることで、友達と関わり、友達のことを知る機会にもなった。その後、この活動をきっかけとして、優しくしたいと思える下級生B児ができ、妹のようにかわいがられる姿が見られた。泣き声や大きな音が苦手なのは変わらないが、かわいがっているB児がどんなに気持ちが崩れて泣いて大きな声を出しても動じなくなった。時には、優しく背中をさすり、心配する様子も見られた。

(4) 〈手立て2-①〉紙芝居を見るときに、「みてみてタイム」の役割を設定する。

本学級の児童は、紙芝居が大好きであり、学校にある紙芝居はほとんど見ている。大好きな紙芝居を用い、紙芝居台を使って読み聞かせをすることで、より集中することができるであろうと考えた。

紙芝居は、児童の実態に合った内容にした。本校では、毎年たくさんのミカンが収穫できるので、主人公の名前を「みかんちゃん」にした。野菜が嫌いな児童が多かったので、みかんちゃんは野菜が大嫌いであり、野菜を食べずに好きな物ばかり食べていて病気になってしまうという設定にした。紙芝居の内容は資料5の通りである。

寝込んでいたみかんちゃんのもとへ野菜の妖精ピーマンくんが現れて、みかんちゃんに魔法をかける。みかんちゃんは、ピーマンくんと一緒に赤黄緑の国へ遊びに行き、それぞれの国に住む食材たちと出会い、食べるどんなパワーがもらえるのかを教えてもらう。自分の体を元気にするため、友達になった食材たちのためにも苦手な物を食べようと決心する。みかんちゃんがピーマンを一口食べたとき、魔法が解けて目を覚ますと、病気が治っていた。みかんちゃんは、お母さんに「今まで好き嫌いばかりしてごめんなさい」と謝り、野菜も残さず食べるようになった。元気に過ごせるようになったみかんちゃんも、みかんちゃんがしっかり食べるようになった姿を見ているお母さんも、こっそり様子を見に来たピーマンくんもみんなにこにこ笑っている。

資料5 紙芝居の内容

本学級では、「みてみてタイム」と書かれた大きなうちわ（資料6）を児童が見せて、「みんな、みてみてタイムだよ」と声を掛けるのが通例になっている。A児は「みてみてタイム」の大きなうちわを持って声を掛けたり、うちわを見せに行ったりして、着席を促していた。このA児の行動により、静かに着席し話を聞く体制ができたので、紙芝居をスタートすることができた。

紙芝居は、見ることに飽きないよう、みかんちゃんとピーマンくんの指人形を用意したり、話の途中で「〇〇君は、赤黄緑、どこの国へ行きたい？」など児童に声を掛けながら話を進めたりすることで最後まで全員話を聞くことができた。

A児は話を聞きながら「自分と一緒に」「ここは〇〇くんと同じだな」とつぶやいていた。みかんちゃんと似ているところを探しながら最後まで集中して話を聞くことができた。その後、A児は一番に挙手をし「最後はみんな笑っていてよかった。いいお話だった」「しっかり食べて、病気に負けない元気な体になりたい」と感想を発表することができた。また、「苦手な物も一口食べる」という自分の課題を見つけることができた。この学習以降、朝の会や給食のあいさつのときなど普段の生活の中でも、A児はうちわを使って、クラスメイトに着席を呼びかけていた。



資料6 「みてみてタイム」

(5) 〈手立て2-②〉食育ミッションを行い、互いの実践を見合う場を設定する。

本学級の児童は、食べることが大好きである。週末に母親と菓子作りをしている児童もあり、「料理をやってみたい」「この料理はどうやって作るのだろう」と興味を示していた。そこで、週末の宿題を音読やプリントから手伝いを兼ねた食育に変えることにした。保護者からも理解を得ることができたので「食育ミッション」をスタートし、児童は課題を一つ持ち帰って行った。宿題ではなく「ミッション」と名付けたことで、児童の意欲は増し、おにぎりを作ったり、お米を炊いたり、その様子を写真に撮ってくる児童もいた。（資料7）休み明けに写真を見せ合ったり、やってみた感想を聞いたりする時間を児童は楽しみにしていた。だんだん児童から「今週の食育ミッションは〇〇がいいな。」とリクエストされるようになった。その中でいつも食べている菓子成分を写真で撮ってくるというものがあった。



資料7 食育ミッションの様子

A児は、チョコレートやグミなど、みんなが食べている物を知り、「〇〇もおいしいよね」と共感していた。また、C児が紹介した菓子が気になったらしく、帰宅後、親に菓子を買ってもらい、A児は実際に食べてみた。朝登校すると、さっそく昨日食べた菓子の感想をC児に笑顔で報告する姿が見られた。

そこで、学級の児童が菓子に興味をもちはじめたので、児童が好きそうな菓子の箱や袋を用意し、食

品成分表を見て材料を調べることにした。砂糖や食品添加物がたくさん使われていることに気づき、菓子に含まれる砂糖の量を調べて比べてみたいという思いをもった。そこで、砂糖の量をみんなで調べる活動を行った。同じ形のペットボトルの中にそれぞれ菓子に含まれている砂糖の量を児童が自分で入れることで、菓子にはたくさんの砂糖が入っていることを知ることができた。また、一日の目安となる砂糖の量を同じペットボトルで示すことで、砂糖を摂りすぎていることに気付くこともできた。(資料8)

A児は、菓子に含まれる砂糖の量を調べる際、進んで友達の手伝いを行い、どの菓子も正確に砂糖の量を測ることができた。A児は算数が得意なため、友達の好きな菓子に含まれている砂糖の量と砂糖の一日の目安量を比べて計算し、「〇g多いね」「砂糖の摂り過ぎです。約二日、甘い物を控えてください」等、進んで声を掛けて回っていた。

次の日から登校後に朝食で何を食べたのかA児に聞くと、お米を食べてきたと言うことが増えて、それと同時に学校で落ち着いて過ごせるようになった。A児から、みんなが朝食でごはんとパンどちらを食べてきたかを毎朝聞く時間を作ってほしいと提案があった。そこで、朝の会の中でその時間を作ることにした。全員ごはんを食べてきた日は、「調子よく過ごせそうですね」と感想を言い、A児も含めパンを食べてきた人の方が多くは、「もうすでに僕はお腹がすいています。イライラしたらごめんなさい」とみんなに伝える姿があった。



資料8 砂糖の量

(6) 〈手立て2-③〉「ぺろりきらきら週間」を実践し、みんなで頑張る雰囲気を作る。

器ごとの完食をめざすぺろりカードに変えたことで、残さず食べようと頑張る姿が見られた。しかし、毎日のように苦手な食べ物が出て、頑張り続けることが難しい児童もいるのが現状であった。

そこで、ぺろりカードに目標を書いて一週間みんなで残菜を減らそうという「ぺろりきらきら週間」を実施することにした。自分だけが完食するのではなく、みんなで頑張ろうという雰囲気を作り、苦手な食べ物を少しでも食べてもらおうと考えた。また、誰が完食したか分かるように花丸タワーに特別な完食花丸カードを用意して提示した。花丸タワーは、児童の頑張りを褒め、花丸カードをたくさん貼ってタワーのようにすることで、児童の意欲にもつながった。(資料9)



資料9 花丸タワー

A児は、特別な完食花丸カードを自分だけでなくみんなが貼れるようにと声掛けをしていた。B児は、ひき肉が苦手なシュウマイの皮だけ食べて、中身を残していた。A児が気づき、「一口でいいから頑張れ」と声を掛け、食べるしぐさを見せると、B児は真似をして「ぱくっ」と言いながら一口食べることができた。A児は「頑張ったね」とB児と一緒に喜ぶ姿も見られた。また、「ぺろりきらきら週間」を一週間実施し、できたことやできなかったことを自分で振り返り、次の目標を見つけるPDCAサイクルを活用することにより、A児は苦手な食べ物も食べようと頑張ることができた。好きな物ばかりではなく、体によい食べ物を食べようと思うようになり、食生活に変化が見られた。朝食は米中心になり、ご飯と卵や納豆と一緒に食べてくるようになった。そして、卵かけ納豆ご飯が好きな食べ物となった。

またA児は、今までは自分のことで精一杯で友達と関わりをもつことを避け、気の許せる大人との関わりが中心だったが、気持ちに余裕が生まれたことで、自分以外の友達や下級生のことに目を向けることができるようになった。図書館へ行く際、「みんな並んで」と声を掛け、下級生と手をつないで歩くことができた。また、校外学習で歩道を歩く際には、常に自分が車道側になるように考えて行動する頼もしい姿が見られた。A児の優しい行動を見て、休み時間に下級生の方からA児に近付いて行くようになった。A児は、「一緒に遊びたいの?」「何する?」と、優しく接して、おままごとをしたり、魚釣りの教材をしたりと下級生と一緒に遊ぶようになった。A児は、下級生に頼りにされている自分に気づき、自信がもてるようになった。自分を慕ってくれる下級生に優しくしようという気持ちが芽生え、下級生も頑張っているのだからと以前よりも苦手なことにチャレンジしてみようという姿が見られるようになった。

6 研究の成果と今後の課題

(1) 研究の成果

【仮説1】について

意図的にペアを作って活動したり、学級の友達と関わる機会を作ったりすることで、相手意識が芽生えるだろう。

手立て1-① 個に合った教具を準備し、意図的にペアを作り、「相談タイム」を設ける。

A児は、課題に対してなかなか課題解決できないときに、自ら「相談タイム」を使っていいか教師に伝えた。このことから、いつもは困ったときに教師に頼っていたが、解決するために友達に頼るという選択肢が増えたことがうかがえた。

手立て1-② ペアで協力して、3ヒント食材3色分けクイズを行う。

A児は、ペアとなったB児のために寄り添い、声を掛ける姿が見られた。また、B児が発語するのが苦手ということを考慮し、B児にも理解できる言葉を選び、ゆっくり伝える姿が見られた。B児のことを考えて行動していたことがうかがえた。

手立て1-③ 器ごとの完食を目指す「ぺろりカード」を活用する。

A児は、「ぺろりカード」の係になったことにより、クラスメイトの様子が分かり、声を掛ける姿が見られた。また、B児をかわいがり心を許し、相手を心配する様子もうかがえた。

このことから、〈手立て1-①〉・〈手立て1-②〉・〈手立て1-③〉は、相手意識が芽生えるために有効であったといえる。

【仮説2】について

食生活の実態に合わせ実践する活動を取り入れることで、自身の食生活を見直し、クラスメイトに進んで関わろうとするきっかけとなるだろう。

手立て2-① 紙芝居を見るときに、「みてみてタイム」の役割を設定する。

大きなうちわを使って声を掛けるなど、道具を使って関わろうとする姿が見られた。この声掛けにより、クラスメイトは落ち着いて活動に入ることができた。朝の会や給食のあいさつのときなど普段の生活の中でも、A児はうちわを使って、クラスメイトに着席を呼びかける姿が見られた。

手立て2-② 食育ミッションを行い、互いの実践を見合う場を設定する。

C児の菓子に興味をもち、自分で食べてみて、その感想をC児に伝える姿があった。また、それぞれが食べる菓子の砂糖の量に見える化し教材にしたことにより、健康的な食生活を見直すきっかけとなった。A児の得意とする算数を生かし、関わる姿が見られた。それから、関わっていくうちに、C児と共通して好きなゲームがあることが分かると、A児からC児に「一緒に遊ぼう」と、下校後に遊ぶ約束をする姿が見られた。友達と関わる楽しさに気付き、今まで行けなかった通常の学級での交流および共同学習へも少しずつ参加できるようになり、友達もできた。友達ができたことで休み時間に運動場で体を動かしたり、下校後も友達と一緒に過ごしたいと遊ぶ約束をしたりする姿が見られた。

手立て2-③ 「ぺろりきらきら週間」を実践し、みんなで頑張る雰囲気を作る。

A児がB児に声を掛けたことにより、いつも食べられないものを食べられるようになり、一緒に喜ぶ姿が見られた。また、自分を慕う下級生に優しくしようという気持ちが芽生え、頼りにされることをとても喜ぶ姿が見られた。下級生も頑張っているのだからと以前よりも苦手なことにチャレンジしてみようという姿が見られた。

このことから、〈手立て2-①〉・〈手立て2-②〉・〈手立て2-③〉は、児童と関わろうとするきっかけとなった点で有効であったといえる。

(2) 今後の課題

研究を進めるにあたり、講じた手立てが児童にどのように影響し、どう変容していったのかとらえるのがとても難しかった。研究を進めていく上で、どのように変容をとらえるかしっかりと考えてから実践していく必要性を感じた。また、実践においては、今回は一つの教材を題材に自立活動を展開することはできたが、共通の題材が必ずしも個々のニーズに合ったものとは限らない。これからも教材研究、児童理解に時間を費やせるようにしていきたい。

最後に、児童の社会参加につながるよう、食育だけではなく様々な活動に合わせた自立活動を充実させることが今後の大きな課題の一つとなった。