

V 自立活動の指導について

1 自立活動の意義

(1) 自立活動に関する教育課程上の扱い

【特別支援学校の目的】

特別支援学校は、視覚障害者、聴覚障害者、知的障害者、肢体不自由者又は病弱者に対して、幼稚園、小学校、中学校又は高等学校に準ずる教育を施すとともに、障害による学習上又は生活上の困難を克服し自立を図るために必要な知識技能を授けることを目的とする。

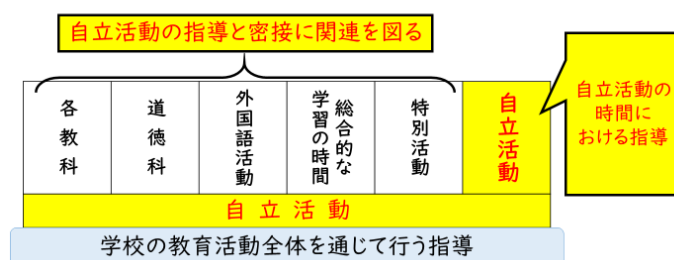
学校教育法第 72 条より

個々の幼児児童生徒が自立を目指し、障害による学習上又は生活上の困難を主体的に改善・克服するために必要な知識、技能、態度及び習慣を養う指導のことであり、自立活動の指導を中心として行われるものである。すなわち、自立活動は、特別支援学校の教育課程において特別に設けられた指導領域である。

自立活動の指導は、自立し社会参加する資質を養うため学校の教育活動全体を通じて適切に行うものとされている。

特設した自立活動の指導の時間だけでなく、各教科、道徳科、外国語活動、総合的な学習の時間、及び特別活動等の学校教育のあらゆる機会を通じて指導する。具体的には、自立活動の時間に一人一人の学習上又は生活上の困難を改善するための指導を特別に行い、その成果や指導方法を生かしながら、各教科等の学習や生活の場面でも指導する。自立活動の時間の指導と各教科等における指導が密接な関連を持つことで、実際の場で生きる力を身に付けることができる。

特別支援学校の教育課程



【特別支援学級】

障害による学習上又は生活上の困難を克服し自立を図るため、特別支援学校小学部・中学部学習指導要領第 7 章に示す自立活動を取り入れること。

小学校、中学校学習指導要領総則編より

【通級による指導】

障害のある児童（又は生徒）に対して、通級による指導を行い、特別の教育課程を編成する場合には、特別支援学校小学部・中学部学習指導要領第 7 章に示す自立活動の内容を参考とし、具体的な目標や内容を定め、指導を行うものとする。

小学校、中学校学習指導要領総則編より

特別支援学級については学校教育法施行規則第 138 条、通級による指導については学校教育法施行規則第 140 条に特別の教育課程を編成することができることが示されている。特別支援学級では、自立活動を取り入れること、通級による指導では、自立活動の内容を参考にして指導を行うことが示されている。

なお、小学校又は中学校の通常の学級に在籍している児童生徒の中には、通級による指導の対象とはならないが、障害による学習上又は生活上の困難の改善・克服を目的とした指導が必要となる者がいる。こうした児童生徒の指導にあっても、自立活動の内容を参考にして適切な指導や必要な支援を行うことが望まれる。

自立活動の時間に充てる授業時数の標準は示されておらず、児童生徒の実態に応じて定めることとされている。これは自立活動の時間を確保しなくてもよいということではなく、一人一人の実態に応じて適切な授業時数を確保する必要があるということである。自立活動の時間を設けて授業時数に加えると小学校・中学校の授業時数を上回ることになるため、児童生徒の負担にならないように各教科等の授業時数を適切

授業時数の例

(小学校第 2 学年)

区分		標準時数	特別支援学級の時数(例)
各教科	国語	315	280
	算数	175	140
	生活	105	105
	音楽	70	70
	図画工作	70	70
	体育	105	105
道徳		35	35
特別活動		35	35
自立活動			70
総授業時数		910	910

に定めることも大切である。

(2) 自立活動の目標

個々の児童又は生徒が自立を目指し、障害による学習上又は生活上の困難を主体的に改善・克服するために必要な知識、技能、態度及び習慣を養い、もって心身の調和的発達の基盤を培う。

- 「自立を目指し」：それぞれの障害の状態や発達の段階などに応じて、主体的に自己の力を可能な限り発揮し、よりよく生きていこうとすることである。
- 「主体的に改善・克服する」：実態に応じ、日常生活や学習活動等の諸活動において、その障害によって生ずるつまずきや困難を軽減しようとしたり、また、障害があることを受容したり、つまずきや困難の解消のために努めたりすることである。
- 「心身の調和的発達の基盤を培う」：発達の遅れや不均衡を改善したり、発達の遅れている側面を補うために進んでいる面を更に伸ばしたりして、全人的な発達を促進することを意図している。

2 自立活動の内容

(1) 6区分 27 項目

自立活動の内容は、人間としての基本的な行動を遂行するために必要な要素と、障害による学習上又は生活上の困難を改善・克服するために必要な要素を検討して、その中の代表的なものを分類・整理したものである。内容については、幼児児童生徒の個々の障害の状態や発達段階に応じた課題に対応できるよう、また障害の重度・重複化、多様化に対応し、適切かつ効果的な指導を進めるために 6 つの区分と 27 の項目で示されている。

(2) 内容の捉え方

自立活動の「内容」については、幼児児童生徒の障害の状態や発達の程度等に応じて選定されるものである。これらの内容については、各区分又は各項目に別々に指導することを意図しているわけではない。個々の幼児児童生徒が必要とする項目を、6 つの区分ごとに示された中から選定し、それらを相互に関連付けて具体的な指導内容を設定する必要がある。

自立活動の内容

区分	項目
1 健康の保持 生命を維持し、日常生活を行うために必要な健康状態の維持・改善を図る	(1) 生活のリズムや生活習慣の形成に関すること (2) 病気の状態の理解と生活管理に関すること (3) 身体各部の状態の理解と養護に関すること (4) 障害の特性の理解と生活環境の調整に関すること (5) 健康状態の維持・改善に関すること
2 心理的な安定 自分の気持ちや感情をコントロールして変化する状況に適切に対応するとともに、障害による学習上又は生活上の困難を主体的に改善・克服する意欲の向上を図り、自己のよさに気付く	(1) 情緒の安定に関すること (2) 状況の理解と変化への対応に関すること (3) 障害による学習上又は生活上の困難を改善・克服する意欲に関すること
3 人間関係の形成 自他の理解を深め、対人関係を円滑にし、集団参加の基盤を培う	(1) 他者とのかかわりの基礎に関すること (2) 他者の意図や感情の理解に関すること (3) 自己の理解と行動の調整に関すること (4) 集団への参加の基礎に関すること
4 環境の把握 感覚を有効に活用し、空間や時間などの概念を手掛かりとして、周囲の状況を把握したり、環境と自己との関係を理解したりして、的確に判断し、行動できるようにする	(1) 保有する感覚の活用に関すること (2) 感覚や認知の特性についての理解と対応に関すること (3) 感覚の補助及び代行手段の活用に関すること (4) 感覚を総合的に活用した周囲の状況についての把握と状況に応じた行動に関すること (5) 認知や行動の手掛かりとなる概念の形成に関すること
5 身体の動き 日常生活や作業に必要な基本動作を習得し、生活の中で適切な身体の動きができるようにする	(1) 姿勢と運動・動作の基本的技能に関すること (2) 姿勢保持と運動・動作の補助的手段の活用に関すること (3) 日常生活に必要な基本動作に関すること (4) 身体の移動機能に関すること (5) 作業に必要な動作と円滑な遂行に関すること
6 コミュニケーション 場や相手に応じて、コミュニケーションを円滑に行うことができるようにする	(1) コミュニケーションの基礎的能力に関すること (2) 言語の受容と表出に関すること (3) 言語の形成と活用に関すること (4) コミュニケーション手段の選択と活用に関すること (5) 状況に応じたコミュニケーションに関すること

※特別支援学校教育要領・学習指導要領解説自立活動編（平成 30 年 4 月）に明示されている内容を表にまとめたものである。

3 実態把握から具体的な指導内容を設定するまでの流れの例(流れ図)の作成について

(1) 作成の意義及び留意事項

自立活動の指導においては、個々の幼児児童生徒の実態に即して、指導の道筋そのものを組み立てていくことが求められることに留意することが大切である。指導目標を達成するために必要な具体的な指導内容を考える際には、幼児児童生徒の実態を踏まえて、幾つかの項目を組み合わせる必要があることに十分留意することが大切である。言い換えれば、自立活動の 6 区分 27 項目の内容は、具体的な指導内容を検討する際の視点を提供しているものと言える。

また、流れ図の作成を通して、個別の指導計画の作成のプロセスを意識することができる。

＜参 考＞実態把握から具体的な指導内容を設定するまでの流れの例（流れ図）
（知的障害）

学部・学年	中学部・第2学年
障害の種類・程度や状態等	知的障害の程度は、言葉による意思疎通が困難、日常生活面など一部支援が必要
事例の概要	学習場面の中で落ち着いて順番を待ったり、ルールを守ったりすること等の社会性の獲得を目指した指導

① 障害の状態、発達や経験の程度、興味・関心、学習や生活の中で見られる長所やよさ、課題等について情報収集

- ・基本的な生活習慣はほぼ自立している。
- ・見通しのもてる活動には集中して取り組むことができる。
- ・音声言語は不明瞭で、発声や指さし、身振りやしぐさ、絵カード等で簡単なコミュニケーションをとろうとすることが見られるが、何を伝えたいのか曖昧なときが多い。
- ・集団での学習場面において順番を待つなどの、ルールや決まり事を守ることが難しい。
- ・自分の気持ちや思いを一方向的に通そうとする場合がある。

②-1 収集した情報（①）を自立活動の区分に即して整理する段階

健康の保持	心理的な安定	人間関係の形成	環境の把握	身体の動き	コミュニケーション
・健康状態は良好で、生活のリズムは確立している。	・新しい場所や活動には不安になりやすく、積極的に取り組むことはあまり見られないが、見通しをもてるようになると自分から取り組むことができる。 ・自分の思い通りにならないと情緒が不安定になり、混乱する場合がある。	・特定の教師とのかかわりが中心である。 ・集団から孤立していることが多い。 ・友達と協力して活動することが難しい。	・絵カードに強い興味を示すなど視覚優位の側面が見られる。	・動作模倣ができる。 ・粗大運動などの、運動機能に顕著な課題は見られないが、滑らかな動作が難しく、ぎこちなさや不器用さが見られる。	・発声や指さし、身振り等で自分の要求を伝えようとする。 ・音声言語による簡単な指示を理解することができる。

②-2 収集した情報（①）を学習上又は生活上の困難や、これまでの学習状況の視点から整理する段階

- ・相手に意思を伝えようとするが、十分に伝わらず情緒が不安定になることがある。
- ・多くの人との関わりの中で様々な体験をして、活動範囲を広げ、できることを増やしてほしい。
- ・気に入った活動があると集団の中で簡単なルールや順番を守ることができず、トラブルになることがある。
- ・絵カード等は有効ではあるが、理解できるカードがまだ少ない。

②-3 収集した情報（①）を〇〇年後の姿の観点から整理する段階

- ・将来、集団生活を送るために、集団の中でのルールや約束事を守って過ごすことができること。
- ・円滑なコミュニケーションが成立するコミュニケーション手段を獲得し、良好な人間関係を構築できるようになること。
- ・自分の思い通りになくても我慢したり、自分で気持ちを落ち着かせたりできるようになること。

③ ①をもとに②-1、②-2、②-3で整理した情報から課題を抽出する段階

- ・落ち着いて活動に最後まで参加することが難しい。（心、人）
- ・円滑なコミュニケーションを成立することが難しい。（心、人、コ）

④ ③で整理した課題同士がどのように関連しているかを整理し、中心的な課題を導き出す段階

- ・活動に対して見通しをもてるようにしていくことで、何をすべきかが分かり、落ち着いて活動に参加できると考える。そのためには情緒の安定と他者から指導や助言等を受け入れられる人間関係を形成していく必要がある。
- ・円滑なコミュニケーションが成立することにより、情緒の安定が図られ、落ち着いて活動に参加できることにつながることを考える。
- ・他者からの指導や助言等を受け入れられる人間関係の形成を図りながら、集団への参加を促し、様々な経験を重ねる中でルールを守るなどといった社会性を育むことを目指していく。

課題同士の関係を整理する中で今指導すべき目標として	⑤ ④に基づき設定した指導目標を記す段階
	・教師や友達からの助言等を受けながら、落ち着いて順番を守ることができる。

指導目標を達成するために必要な項目の選定	⑥ ⑤を達成するために必要な項目を選定する段階					
	健康の保持	心理的な安定	人間関係の形成	環境の把握	身体の動き	コミュニケーション
		(1)情緒の安定に関すること。 (2)状況の理解と変化への対応に関すること。	(1)他者とのかかわりの基礎に関すること。 (2)他者の意図や感情の理解に関すること。 (4)集団への参加の基礎に関すること。			(2)言語の受容と表出に関すること。 (5)状況に応じたコミュニケーションに関すること。

⑦ 項目と項目を関連付ける際のポイント	
・＜他者からの助言を受け入れることができるために＞（心）（1）と（人）（1）と（コ）（2）を関連付けて配慮事項として設定した指導内容が、⑧ア、⑧イである。 ・＜ルールや順番を守ることができるようにするために＞（心）（2）と（人）（2）と（コ）（2）を関連付けて配慮事項として設定した指導内容が、⑧ア、⑧イである。 ・＜集団活動へ参加できるために＞（心）（1）（2）と（人）（1）（4）を関連付けて配慮事項として設定した指導内容が、⑧ア、⑧イである。 ・＜簡単なやりとりが成立するために＞（人）（1）と（コ）（5）とを関連付けて設定した具体的な指導内容が、⑧ウ、⑧エである。	

選定した項目を関連付けて具体的な指導内容を設定	⑧ 具体的な指導内容を設定する段階		
	ア 学習場面で、他者の助言を受けながら、情緒を安定させて、自分の順番を守れるようにする。	イ 友達を意識して協調的な動作を促す。 ウ 学習場面で、見通しをもてるようにし、順番を守れることを意識できるようにする。	エ 状況に合わせながら、友達に伝えたいことを、絵カードから選択して伝える。

図7 知的障害

① 実態把握のために必要な情報を収集する段階

必要な情報を収集するに当たっては自立活動編第7章の2の「（1）幼児児童生徒の実態把握」に示す、実態把握の観点、実態把握の具体的内容、実態把握の方法を踏まえることが大切である。また、幼児児童生徒のできないことばかりに注目するのではなく、できることにも注目することが望ましい。

- ・病気等の有無や状態
- ・生育歴
- ・基本的な生活習慣
- ・人やものとのかかわり
- ・心理的な安定の状態
- ・コミュニケーションの状態
- ・対人関係や社会性の発達
- ・身体機能
- ・視機能
- ・聴覚機能
- ・知的発達や身体発育の状態
- ・興味・関心
- ・障害の理解に関すること
- ・学習上の配慮事項や学力
- ・特別な施設・設備や補助用具（機器を含む）の必要性
- ・進路
- ・家庭や地域の環境
- 等

② 収集した情報を整理する段階

「自立活動の区分に即して整理」する段階では、障害名のみに頼って特定の指導内容に偏ることがないように、対象となる幼児児童生徒の全体像を捉えて整理することを意図している。

「学習上又は生活上の困難の視点で整理」する段階では、これまでの学習状況を踏まえ、学習上または生活上の難しさだけではなく、既にできていること、支援があればできることなども記載することが望ましい。

「〇〇年後の姿の観点から整理」する段階では、幼児児童生徒の生活年齢や学校で学ぶことのできる残りの年数を視野に入れた展開である。

③④ 指導すべき課題を整理する段階

③は、②で整理した中から、指導開始時点で課題となることを抽出するものである。

④は、③で抽出した課題同士がどのように関連しているかを整理し、中心的な課題を導き出す段階である。課題同士の関連とは、例えば、「原因と結果」や「相互に関連し合っている」などの観点や指導の順序等が考えられる。こうした因果関係等を整理していくことで、他の多くの課題と関連している課題の存在や、複数の課題の原因となっている課題の存在などに注目しやすくなる。また、中心的な課題に対する発展的な課題の見通しなどももちやすくなる。このような分析や整理を進めていくためには、特定の教師だけに任せることなく、複数の教師で検討する学校のシステムを構築していくことが望まれる。

⑤ 指導目標（ねらい）を設定する段階

指導目標（ねらい）は、学年等の長期的な観点に立った目標とともに、当面の短期的な観点に立った目標を定めることが自立活動の指導の効果を高めるために必要である。

具体的な指導目標（ねらい）を設定し、それを達成するために必要な項目を選定するに当たっては、その幼児児童生徒の現在の状態に着目するだけでなく、その生育の過程の中で、現在の状態に至った原因や背景を明らかにし、障害による学習上又は生活上の困難の改善・克服を図るようにすることも大切である。

⑥ 指導目標（ねらい）を達成するために必要な項目を選定する段階

自立活動の6区分27項目から必要な項目を選定する。全ての区分から項目を選定する必要はないが、必要な区分・項目を選定し相互に関連付けて考えることが大切である。

⑦ 項目同士を関連付けるポイント

選定した項目同士を関連付ける場合、「⑤の指導目標を達成するためには、こんな力を育てる必要がある。したがって、区分〇〇の項目△△と区分●●の項目▲▲とを関連付けて指導する」など、④で行った課題同士の関連や整理を振り返りながら検討することが大切である。

⑧ 具体的な指導内容を設定する段階

指導内容を設定する際には、根拠をもって項目同士を関連付けることが大切である。また、以下の点に考慮することとしている。

ア 幼児児童生徒が、興味をもって主体的に取り組み、成就感を味わうことができる内容を取り上げる。

イ 幼児児童生徒が、学習上又は生活上の困難を改善・克服しようとする意欲を高めることができる内容を取り上げる。

ウ 個々の幼児児童生徒が、発達の遅れている側面を補うために、発達の進んでいる側面を更に伸ばすような指導内容を取り上げる。

エ 個々の幼児児童生徒が、活動しやすいように自ら環境を整えたり、必要に応じて周囲の人に支援を求めたりすることができるような指導内容を取り上げる。

オ 個々の幼児児童生徒が、環境や状況に対する判断や調整をする力を育むために、自己選択・自己決定する機会を設けることにより、思考・判断・表現することができるような指導内容を取り上げる。

カ 個々の幼児児童生徒が、自立活動における学習の意味を将来の自立や社会参加に必要な資質・能力との関係において理解したり、学習又は生活上の困難をどのように改善・克服できたか自己評価につなげたりできるような指導内容を取り上げる。

(2) 評価

自立活動における幼児児童生徒の学習の評価は、実際の指導が個々の幼児児童生徒の指導目標（ねらい）に照らしてどのように行われ、幼児児童生徒がその指導目標（ねらい）の実現に向けてどのように変容しているかを明らかにするものである。

また、幼児児童生徒がどのような点でつまずき、それを改善するためにどのような指導をしていけばよいかを明確にしようとするものである。

4 自立活動の指導に関する配慮事項

(1) 他領域との関連

指導計画の作成に当たっては、各教科、特別の教科道徳、外国語活動、総合的な学習の時間及び特別活動と自立活動の指導内容との関連を図り、両者が補い合って効果的な指導が行われるように組織的・計画的に取り組むことが大切である。

(2) 指導方法の創意工夫

自立活動の指導の効果を高めるためには、幼児児童生徒が積極的な態度で意欲的な学習活動を展開することが必要である。そのためには、個々の幼児児童生徒の実態に応じた具体的な方法を創意工夫することが大切である。また、その場合、指導方法が、指導の目標の達成に有効なものであるよう留意する必要がある。

(3) 自立活動を主とした指導

重複障害者のうち自立活動を主として指導を行うものについては、全人的な発達を促すために必要な基本的な指導内容を、個々の幼児児童生徒の実態に応じて設定し、系統的な指導が展開できるようにする。その際、人間として調和のとれた育成を目指すようにする。

(4) 教師の協力体制

自立活動の時間における指導は、専門的な知識や技能を有する教師を中心として、全教師の協力の下に効果的に行われるようにする。

(5) 専門の医師等との連携協力

障害の状態により、必要に応じて、専門の医師及びその他の専門家の指導・助言を求めるなどして、適切な指導ができるようにする。

5 自立活動の区分に即した具体的指導内容例と留意点

※「特別支援学校教育要領・学習指導要領解説自立活動編(文部科学省 平成30年)」より一部抜粋

(1) 健康の保持「ADHDのある幼児児童生徒の例」

○ 生活のリズムや生活習慣の形成に関すること

周囲のことに気が散りやすいことから一つ一つの行動に時間がかかり、整理・整頓などの習慣が十分身に付いていないことがある。このような場合には、個々の幼児児童生徒の困難の要因を明らかにした上で、無理のない程度の課題から取り組むことが大切である。生活のリズムや生活習慣の形成は、日課に即した日常生活の中で指導することによって養うことができる場合が多い。また、清潔や衛生を保つことの必要性を理解できるようにし、家庭等との密接な連携の下に不衛生にならないように日常的に心がけられるようにすることが大切である。（P 52）

(2) 心理的な安定「自閉症のある幼児児童生徒の例」

○ 情緒の安定に関すること

他者に自分の気持ちを適切な方法で伝えることが難しい場合、自ら自分をたたいてしまうことや、他者に対して不適切な関わり方をしてしまうことがある。こうした場合、自分を落ち着かせることができる場所に移動して、慣れた別の活動に取り組むなどの経験を積み重ねていきながら、その興奮を静める方法を知ることや、

様々な感情を表した絵カードやメモなどを用いて自分の気持ちを伝えるなどの手段を身に付けられるように指導することが大切である。（P 6 1）

（3）人間関係の形成「難聴障害のある幼児児童生徒の例」

○ 集団への参加の基礎に関すること

場面や相手によっては、行われている会話等の情報を的確に把握できにくいことがある。そのため、日常生活で必要とされる様々なルールや常識等の理解、あるいはそれに基づいた行動が困難な場合がある。そこで、会話の背景を想像したり、実際の場面を活用したりして、どのように行動すべきか、また、相手はどのように受け止めるかなどについて、具体的なやりとりを通して指導することが大切である。（P 7 2）

（4）環境の把握「視覚障害のある幼児児童生徒の例」

○ 保有する感覚の活用に関すること

聴覚や触覚を活用し、弱視であれば、保有する視覚を最大限に活用するとともに、その他の感覚も十分に活用して、学習や日常生活に必要な情報を収集するための指導を行うことが重要である。例えば、ある目的地に行くための歩行指導において、目的地の途中にあるパン屋のにおいが自分の位置を判断する手掛かりになったり、理解の実験において、化学変化の様子がおおいの変化でわかったりすることもある。においも学習や日常生活に必要な情報となるので、様々なにおいを体験したり、知っているにおいを言葉で表現したりできるように、様々な機会に指導することが大切である。（P 7 3）

（5）身体の動き「肢体不自由のある幼児児童生徒の例」

○ 姿勢と運動・動作の基本的技能に関すること

基本動作が未習得であったり、間違って身に付けてしまったりしているために、生活動作や作業動作を十分に行うことができない場合がある。そこで、個々の幼児児童生徒の運動・動作の状態に即した指導を行うことが大切である。例えば、全身又は身体各部位の筋緊張が強すぎる場合、その緊張を弛めたり、弱すぎる場合には、適度な緊張状態をつくりだしたりすることができるような指導が必要である。（P 8 4）

（6）コミュニケーション「言語発達に遅れのある幼児児童生徒の例」

○ コミュニケーションの基礎的能力に関すること

語彙が少ないため自分の考えや気持ちを的確に言葉にできないことや相手の質問に的確に答えられないことなどがある。そこで、幼児児童生徒の興味・関心に応じた教材を活用し、語彙を増やしたり、ことばのやりとりを楽しんだりすることが必要である。特に、幼児の場合は、言語による直接的な指導以外に、絵画や造形活動、ごっこ遊びや模倣を通して、やりとりの楽しさを知り、コミュニケーションの基礎を作ることが大切である。（P 9 3）

＜引用・参考文献＞

- 1) 小学校・中学校学習指導要領解説 総則編 平成 29 年 7 月
- 2) 特別支援学校学習指導要領解説 総則編 平成 30 年 3 月
- 3) 特別支援学校教育要領・学習指導要領説 自立活動編（幼稚部・小学部・中学部） 平成 30 年 3 月
- 4) 障害のある子供の教育支援の手引～子供たち一人一人の教育的ニーズを踏まえた学びの充実に向けて～（文部科学省） 令和 3 年 6 月