特別支援教育

自立活動 リーフレット

小学校や中学校、義務教育学校等で自立活動を実践する上でのポイントをまとめたリーフレットです。困難を抱えている全ての児童生徒が、主体的によりよく生きていくためには、自立活動の指導のより一層の充実が必要です。

このリーフレットにはポイントになることだけを載せてあります。詳しくは千葉県教育委員会が作成した特別支援教育指導資料を参照してください。（右の QR コードからご覧ください）

<リーフレットの内容>

①自立活動とは

②流れ図の作成について

③6 区分 27 項目について

④課題抽出ついて

⑤目標設定の流れ

⑥授業づくりについて

⑦Q&A

北総教育事務所指導室

自立活動とは

学習上又は生活上の困難 → 自立活動に取り組み改善・克服を目指す → 共生社会で生きる豊かな生活

学習指導要領が改訂され全ての児童生徒が自立活動に取り組むことができるようになりました。（通常学級においては参考にして取り組むことと記載）小学校や中学校において、学習上又は生活上の困難とは次のようなことが考えられます。

○気持ちを上手に相手に伝えることが難しい。	○感情をコントロールすることが難しい。
○授業中に着席し続けることが難しい。	○手本通りに身体を動かすことが難しい。
○特定の音韻を発声することが難しい。	○整った文字を書くことが難しい。
○スケジュール通りに行動することが難しい。	○他者の気持ちを考えることが難しい。
○場に応じた言動をすることが難しい。	○指示通りに活動することが難しい。

いかがでしょうか？特別支援学級だけではなく、通常の学級に在籍している児童生徒についても当てはまると思われます。他にも困難さは考えられます。これらの困難さに対して自立活動では、主体的に改善・克服を目指す学習に取り組むことになります。そして、大切になるのは同じような困難さを抱えていても、一人ひとりの実態は異なり、取り組む学習も異なるということです。

つまり…

100 人いれば、
100通りの「自立活動」があります。

上記で示した困難さは、自立活動の学習により改善・克服することができます。それぞれの実態によるので 3 か月で変容が見られたり、3 年、5 年と時間を要したりすることも考えられます。PDCA サイクル（実態把握−（長期・短期）目標の設定−指導内容の選定−評価・見直し）で取り組みます。

自立活動では重点目標で設定した目標や困難さを改善した状態がそのまま単元や授業における目標にはなりません。

感情のコントロールが難しい → ✕ 感情のコントロールができるようになる

↓

自分の感情の変化に気付くことができる

他者の感情の変化を考えることができる

必要なスキルを身に付ける

状況に応じた言動で対応することができる

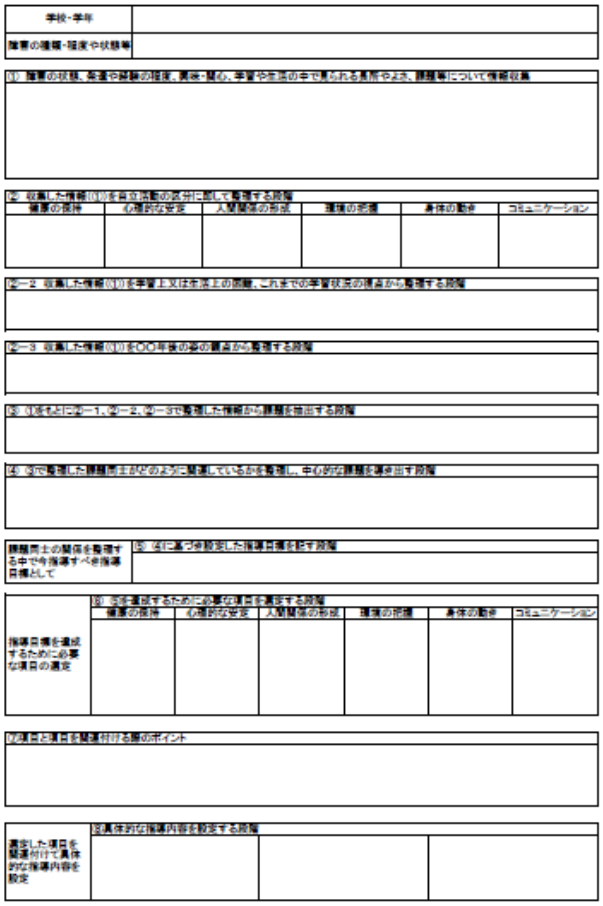
↓

感情のコントロールができる

様々な学習を通して、知識や技能を身に付けていくことで、主体的に学習上又は生活上の困難を改善・克服していくことができたと言える！

流れ図の作成について

特別支援学校学習指導要領解説自立活動編（以下自立活動編とする）では、実態把握、目標設定、指導内容の選定までの流れを示した図（流れ図）が示されました。



自立活動の必要性は理解できたが、何をしたら良いかわからないという話を聞くことがあります。そのような時は、自立活動編を確認して流れ図の作成をしてください。

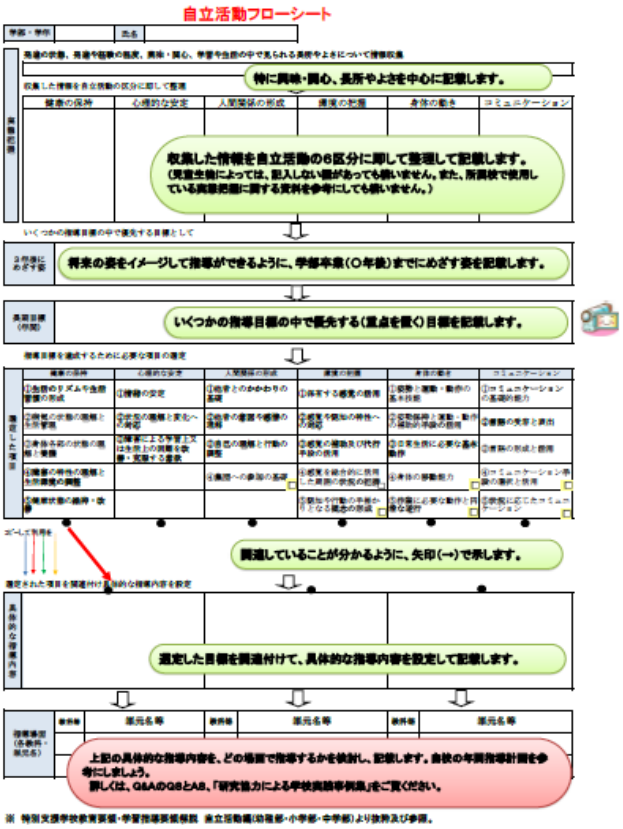
左図が流れ図です。上から①～⑧までの手順が示されています。担当する児童生徒の今の様子だけではなく、これまでの成育歴や発達段階を振り返ったり、これから先のことをイメージしたりして記載していきます。

区分と項目について、課題の整理、目標設定、指導内容の選定についてはこのあとのページで説明します。

☆作成のメリット
①根拠のある指導ができる。
（個別の指導計画との連携）
②6 区分 27 項目を関連付けることができる。
③学習指導案の児童生徒の実態として活用することができる。
④引継ぎ資料として活用できる。

千葉県総合教育センターでは、流れ図の簡易版『自立活動フローシート』が作成されています。Excel データをダウンロードすることができ、様々な校種、障害種の作成例を見ることができます。自立活動編の流れ図と比較すると項目を減らし、設定した指導内容について、どの教科のどんな単元で学習するかということも記載するようになっているのが特徴です。単元計画や授業づくりを行う前に、『自立活動フローシート』を作成することで、目標を意識して計画的に自立活動に取り組むことができます。

（総セへの QR コード）



年度当初に流れ図を作成し、計画的に自立活動に取り組み、年度末に評価し、修正して次年度に引き継ぎましょう！

6 区分27項目について

学習指導要領には、教科ごとに取り組む内容が段階的に示されています。しかし、自立活動は校種別、学年別など段階的な指導内容は示されていないのが特徴です。指導内容については 6 区分 27 項目が示されています。つまり、小学校 1 年生と中学校 3 年生では同じ区分、項目を選択することが考えられます。また、自立活動編には「全ての項目を取り扱うのではない」と記載されています。実態に応じて選定した項目を単独で扱うのではなく、「必要な項目を相互に関連付ける」とされています。

1 健康の保持
(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
(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

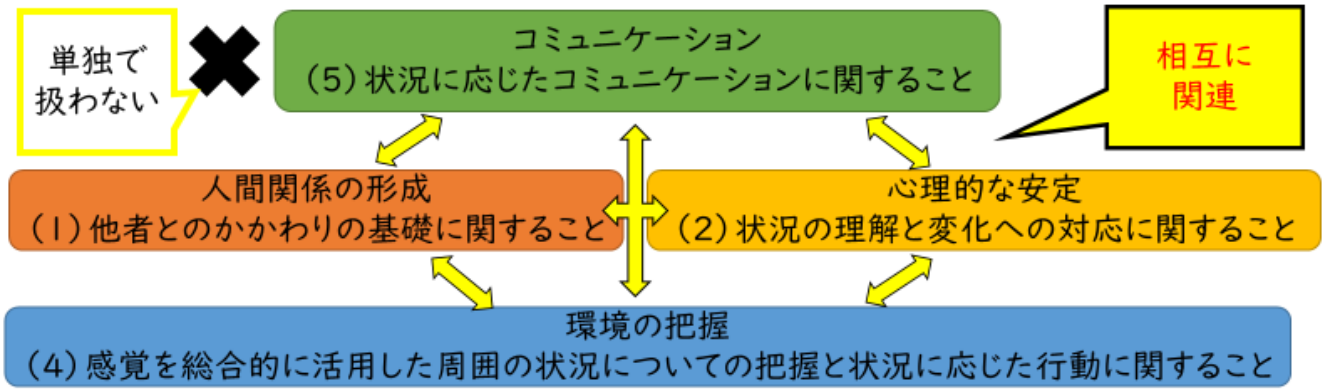
3 人間関係の形成
(1) 他者とのかかわりの基礎に関すること
(2) 他者の意図や感情の理解に関すること
(3) 自己の理解と行動の調整に関すること
(4) 集団への参加の基礎に関すること

4 環境の把握
(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) 認知や行動の手がかりとなる概念の獲得に関することと

5 身体の動き
(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) 身体の移動能力に関すること
(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
(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

例：感情のコントロールをすることができる。



自立活動の学習指導案を見ると、本時の目標の後に（コミュニケーション）と記載されていることがよくあります。上記の例を見て分かるように目標と区分・項目は1対1の関係ではありません。「この授業はコミュニケーションの授業です」と聞くこともあります。

単元や授業を構成する時には、区分や項目を 1 つ選択するのではなく必要だと考えられる内容をいくつでも選択することができます。つまり、対象の児童生徒を多角的に捉えることができ、調和的な発達を促すことができます。

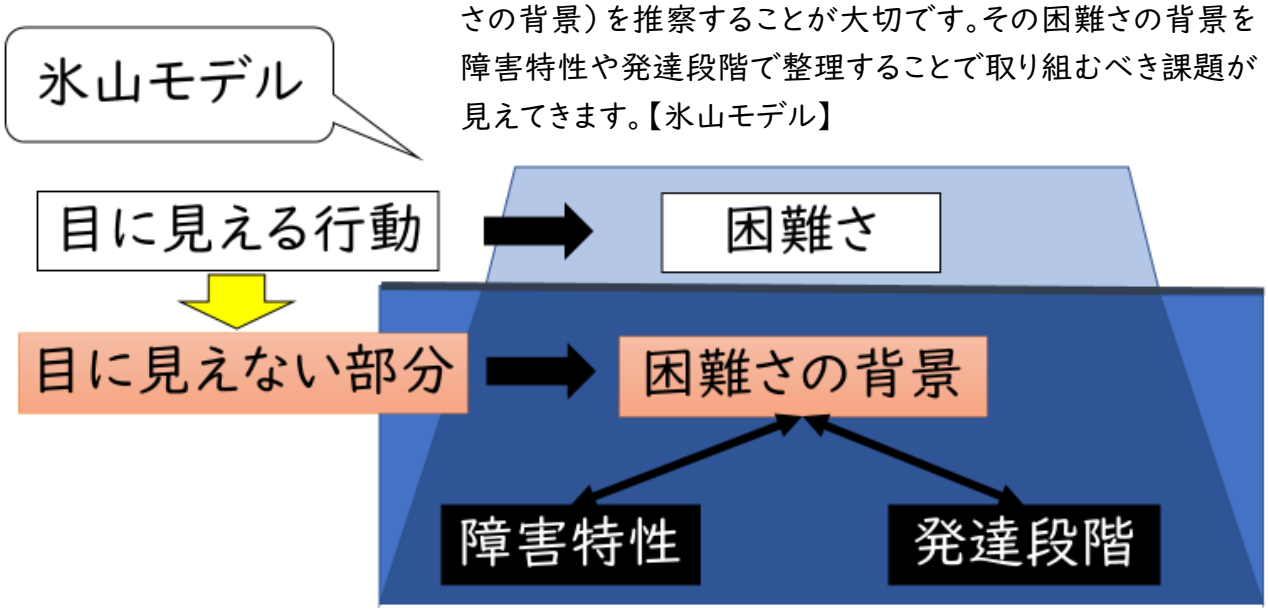
自立活動編を確認し、6 区分 27 項目の取り組む意図を理解し、相互に関連付けていくことは単元計画や授業づくりに繋がります！

課題抽出について

困難さに応じた自立活動の学習における課題を考えていく時には2つのポイントがあります。

ポイント①
困難さの背景を捉えること

本人や関わる人が感じている困難さは目に見える行動で把握します。困難さを捉える時には、目に見えない部分（困難さの背景）を推察することが大切です。その困難さの背景を障害特性や発達段階で整理することで取り組むべき課題が見えてきます。【氷山モデル】



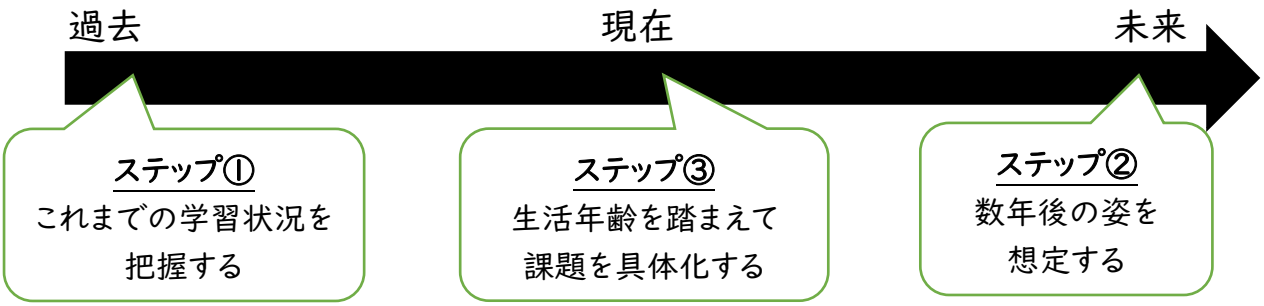
困難さの背景を整理できると、その背景から取り組むべき課題が見えてきます。

例【背景】感情をコントロールすることが難しい

【背景（障害特性）】自分の感情の変化に気付くことが難しい

【課題】イライラしたり、不安に感じたりしやすい場面を書き出すことで自己理解に繋げる

ポイント②
今、指導すべき課題を明確にすること



「これまで」と「これから」のビジョンをもって課題設定を行うことで、今、指導すべき課題が明確になり、指導の効果も期待できます。

例【ステップ①】小学校では、イライラした場面で落ち着いてから理由を言葉で伝えることができた。

【ステップ②】高校では、イライラした時には、自分なりの方法で感情を落ち着かせてほしい。

【ステップ③】中学校では、感情を落ち着かせる方法をたくさん体験して自分に合う方法を考える。

課題を抽出するためには、「なぜ？」の視点を持つことと指導するにあたっての根拠を明確にすることが大切になります！

目標設定の流れ

自立活動の目標（個別の指導計画や単元・本時等）を考えていく時には2つのポイントがあります。

ポイント①：成長の姿を想像して、長期⇒中期⇒短期と段階的に考える

【長期目標】1 年後の姿を想像して、目指す姿を明確にする。（重点目標）

【中期目標】前期・後期など評価期間の中で到達してほしい姿を明確にする。
後期の目標は、前期の評価をもって設定される。（前期目標・後期目標）

【短期目標】単元ごと、もしくは授業ごとに期待する姿を明確にする。
授業や単元の終了時に評価を行い、目標を見直す。

このように授業、単元、前後期のそれぞれの目標は必ず重点目標との関連性と繋がりを意識することになります。つまり、単元や授業の学習内容によって自立活動の目標がずれることがないようにしなければいけません。毎回の授業の積み重ねによって最初に想像した姿に近づくことになります。

ポイント②：場面や頻度、相手、状況などを具体的に設定する

指導と評価の充実のためには、次のようなことを意識して具体的に目標を設定することになります。

【場面】通級・特別支援学級・通常学級・校内・家庭・地域・初めての環境
【頻度】教師と一緒にできる・言葉かけに応じてできる・視覚支援があればできる・いつでもできる
【相手】担任・担任外の先生・保護者・学級の友達・地域の知っている人・初めての人
【状況】落ち着いている・慣れている環境・初めて・気持ちが落ち着かない状況

例：授業中に離席をする児童（じっとしていることが難しいという困難）

本時の目標：離席せずに学習に取り組むことができる。

たまたま興味のある題材を取り扱ったことで 45 分座っていられたとします。その教科の場合には、この目標は達成したと言えます。評価としては、「離席せずに学習に取り組むことができた。」となります。しかし、その他の教科では 5 分も座っていられない場合には、自立活動として適切な評価とはならないと捉えます。対象の児童の様子を多角的に捉え、継続的に評価を行うことが大切です。

本時の目標：提示した複数の課題から選択して、教師と一緒に自席で学習することができる。

この目標はどうでしょうか？まず学習内容は「本人が選択する」ことになるので、「興味のある学習をしたとき」という状況が示されています。また、「教師と一緒」という相手も示されているので、達成できた場合は「興味のある学習」・「教師と一緒」という条件での評価となります。次に目指す姿は、「友達と一緒に答えを相談しながら学習する」や「決められた学習が終わるまで自席で学習する」など頻度や相手、状況を変えていくことになります。

目標が段階的で、具体的なものであれば、授業で何をするか、何ができたかということが明確化され、指導と評価の一体化につながります！

授業づくりについて

自立活動の授業は、児童生徒の実態に沿った目標、主体的な学びとなるような活動を設定します。

－こんな授業づくりをしていませんか？－

〇区分ごとにグループ編成している。
区分や項目は授業の目標にはなりません。実態は一人ひとり違うのでグループ全員が同じ目標となることもありません。

〇指導書の指導内容をそのまま授業で取り扱う。
指導内容として活用することはできますが、実態や目標が異なる以上、児童生徒に応じて工夫することが求められます。

〇自立活動＝SST＝コミュニケーションの授業。
SST はコミュニケーションスキルを高めるだけの指導方法ではありません。6 区分を意識した指導になるように設定することが必要。

指導の手立てが先行する「指導内容ありき」の授業は、実態から課題が設定されていないと思われるので、児童生徒が思うように活動できないことがあります。
学習指導案を作成する時は、まず実態把握、目標設定から始めてください。その後に、児童生徒が主体的に取組める指導内容を選定することになります。

授業者の悩みとして、自立活動は個別学習だと分かっているが人数が多く個別の学習の時間が設定できない、集団学習で取り組むことが多いといったことが聞かれます。自立活動は個別指導の形態で行われることが基本です。しかし、指導目標を達成する上で集団を構成して指導することも効果的だと考えられます。

≪集団学習で行う自立活動≫ ※一例
〇順番を意識した学習：我慢したり、折り合いを付けたりする力に繋がる。
〇意見を出し合う話合い：自分と他者の違いに気付くことができるようになる。
〇苦手なことに取り組む：励ましあったり、助け合ったりする意識に繋がる。
〇役割を演じる学習：異なる立場を経験し、考え方を広げることができるようになる。
〇他者評価を取り入れる：学習の動機付けになり、習慣化を図るきっかけになる。

このような集団学習を行うことで、個々の目標に応じた学習に取り組むことができます。集団の中で行動の仕方を学ぶなど集団学習の良さを生かした授業づくりが求められます。この場合、集団としての目標は設定する必要はありません。集団学習であっても授業における目標は個々に設定します。8 人で取り組む自立活動では、45分を通して教材や関わり方など個々の目標に応じた手立てを考えることになります。しかし、自立活動は時間における指導が全てではありません。他教科や教育活動全体を通して個々の目標を意識した指導を心がけるようにしてください。

授業づくりは個々の「実態」と「目標」が根拠となります！個別学習・集団学習の良さを生かした授業づくりで困難さの改善克服を目指しましょう！

自立活動 Q&A

Q1 実態把握が大切だと言われますが、どんな視点が大切でしょうか？

多角的に子どもを捉えることが大事です。学級担任だけでなく関わっている他の先生や保護者から情報を収集したり、外部の専門家や医療相談などをしたりすることも有効な実態把握です。北総教育事務所では特別支援アドバイザーの活用も勧めています。発達検査により障害特性を把握することもできます。

Q2 教科の学習とは何が違うのでしょうか？

教科学習と自立活動では「ねらい」が異なります。国語科で【ひらがなのなぞり書きをする】という指導内容で考えてみます。教科としての「ねらい」は、文字に興味をもち、字形を整えながら書くことができる。自立活動としての「ねらい」は、線からはみ出ないよう手先をコントロールする力を育てる。このように授業者として子どもの実態に応じた「ねらい」が異なることを意識してください。自立活動で学んだことを他の学習面や日常生活の中でいかに活用できるかが大切になります。

Q3 自立活動の評価で気をつけることはありますか？

自立活動として設定した目標の達成状況を文章で示すことが基本です。学習の評価は、具体的な子供の姿をイメージできるような評価としてください。授業内だけでの評価にとどまることなく、教育活動全体や日常生活の中で改善が見られた変容を評価することが自立活動では大切になります。授業で身に付けたスキルが生活の中でどのように活用されたかを示せると良いです。
例：自分と他者の考え方の違いを理解することができたことで、相手の発言を受け止め、落ち着いて自分の考えを相手に伝えることができるようになった。

Q4 自立活動の指導の効果を高める方法はありますか？

千葉県教育委員会では、共生社会の形成に向けた特別支援教育の推進として、「いつでも」「どこでも」「だれにでも」必要な支援というキーワードを掲げています。併せて、自立活動は教育活動全体で取り扱うことも学習指導要領に書かれています。つまり、自立活動の授業以外の時間での取組が欠かせません。学級担任だけの取組ではなく、対象の児童生徒に関わる教員が同じ意識を持つことが大切です。同様に保護者や放課後デイサービスなどが支援・指導について共通理解を図ることで指導の効果が高まると考えられます。児童生徒の変容についても関わる人皆で感じられるようになることが共生社会の形成に繋がります。