

# 自立活動お助けシートの使い方

## ☆自立活動お助けシートについて

- 子どもの自立活動の目標を考えるとときに助けてくれる(参考になる)シートです。
- 特別支援学校学習指導要領、特別支援学校学習指導要領解説自立活動編、長崎自立活動研究会編著の自立活動学習内容要素表を参考に、[三好特別支援学校小学部の児童に合わせて作成したシートです。](#)
- 各区分A4、1枚のシートでできています。
- 発達検査シートや発達段階表ではありません。

## ☆こんな時に使えます！ いろいろな使い方がありますよ

- Q 子どもの全体像を知りたい ⇒使い方①
- Q 子どもの得意なことや苦手なことを知りたい ⇒使い方②
- Q 自立活動の目標はどうしたらいいのかわからない ⇒使い方① ②
- Q 指導要領解説を読んでも、具体的な項目がイメージできない ⇒使い方①
- Q 自立活動の指導について先生同士で話し合うための資料が欲しい ⇒使い方②

・・・etc.

## ☆こんな使い方があります

### 使い方①

ガイドブックのようにパラパラめくって、どんな区分や項目があるか調べてみる。

### 使い方②

担当している子どもをイメージして、6区分それぞれの項目について、三つの基準で子どもの実態をチェックしてみる。

- :できる。教師の支援なしでできる
- △:教師の支援など、ある条件があればできる
- ×:教師の支援があってもできない

※子どもに関わる職員など、複数のメンバーで行えると、子ども理解が深まりますよ。

## ★用語説明⇒自立活動の6区分と26項目って何？

区分	項目
1 健康の保持(4項目)	生活のリズムや生活習慣の形成／病気の状態の理解と生活管理／身体各部の状態の理解と養護／健康状態の維持・改善
2 心理的な安定(3項目)	情緒の安定／状況の理解と変化への対応／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
3 人間関係の形成(4項目)	他者とのかかわりの基礎／他者の意図や感情の理解／自己の理解と行動の調整／集団への参加の基礎
4 環境の把握(5項目)	保有する感覚の活用／感覚や認知の特性への対応／感覚の補助及び代行手段の活用／感覚を総合的に活用した周囲の状況の把握／認知や行動の手掛りとなる概念の形成
5 身体の動き(5項目)	姿勢と運動・動作の基本的技能／姿勢保持と運動・動作の補助的手段の活用／日常生活に必要な基本動作／身体の移動能力／作業に必要な動作と円滑な遂行
6 コミュニケーション(5項目)	コミュニケーションの基礎的能力／言語の受容と表出／言語の形成と活用／コミュニケーション手段の選択と活用／状況に応じたコミュニケーション

子どもの実態チェックの基準 ○:できる。支援なしでできる △:支援など、ある条件があればできる ×:支援があってもできない

1 健康の保持		【            】さんの実態チェック	
記入日 H    年    月		○△×	メモ(気付いたことなど)
<b>① 生活のリズムや生活習慣の形成に関すること</b>			
・覚醒と睡眠の日内リズムが整っている (起きる時刻、寝る時刻がほぼ定まっている)			
・異食をしない			
・偏食せず、何でも食べることができる			
・食べ物をかんで食べることができる			
・喉が渴いたら、必要な水分をとることができる			
・トイレで排せつできる			
・排せつリズムが整っている			
・尿意、便意を自覚できる			
・排せつ後の処理ができる(ex.ペーパーで拭く、水を流す)			
・生理の処理ができる			
・手を石けんで洗い、ハンカチで拭くことができる			
・歯磨きできる			
・うがいができる			
・よだれや鼻水が出たら拭くことができる			
・手が汚れたら洗うことができる			
・季節や寒暖に応じて衣服の脱ぎ着ができる			
・胸や腹を大きくゆったり動かして深い呼吸をすることができる			
<b>② 病気の状態の理解と生活管理に関すること</b>			
・疲れや不調が分かり、体を休めることができる			
・かゆい所をかきむしらず、薬を塗ることができる(ex.アトピーなど)			
<b>③ 身体各部の状態の理解と養護に関すること</b>			
・けがや体の痛む部位を、なんらかの方法で大人に伝えることができる			
・保健室で簡単な処置を受けることができる(ex.検温、消毒など)			
・けがや体調不良の時には、安静にしていることができる			
・身体の状態(ex.肥満、脳性まひ、筋ジスなど)を知り、適切な運動が必要であることが分かる			
<b>④ 健康状態の維持・改善に関すること</b>			
・体の各部位を動かすことができる(筋肉の曲げ伸ばし、関節を緩める、リラクゼーション)			
・体を動かすことを嫌がらず、屋外で楽しく体を動かすことができる			
・朝の運動や体育などの時間に意欲的に運動に取り組むことができる			
・一日の学校生活を元気に過ごすことができる			

子どもの実態チェックの基準 ○:できる。支援なしでできる △:支援など、ある条件があればできる ×:支援があってもできない

<b>2 心理的な安定</b>		【            】さんの実態チェック	
記入日 H    年    月		○△×	メモ(気付いたことなど)
<b>① 情緒の安定に関すること</b>			
・喜怒哀楽の感情それぞれを何らかの方法で表出できる			
・好きな活動があり、集中して取り組むことができる			
・初めての活動や過去に失敗したことがある活動に対しても、安定した気持ちで取り組むことができる			
・自分の思いと違うことに対しても、折り合いをつけて応じることができる			
・行動の修正を求められた時に、落ち着いて受け入れることができる			
・自傷行為や他害行為がなく、落ち着いている			
・こだわっている物事(特定の物や常同行動)から離れても、安定した気持ちでいることができる			
・怒りや悲しみ、不安の感情を引きずらないで気持ちを切り替えられることがある			
<b>② 状況の理解と変化への対応に関すること</b>			
・短時間であれば、見通しをもって「待つ」ことができる			
・スケジュールを理解し、見通しをもって活動に取り組むことができる			
・日程の変更や活動の順序の変更に対応できる			
・場所や場面、指導者の変更を理解し、落ち着いて取り組むことができる			
・行事など平常時と違う場合でも、落ち着いて適切な行動をとることができる			
<b>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</b>			
・自分のできることやできるようになったことを賞賛されるとうれishiと感じたり、自信をもったりすることができる			
・一人でできないことでも否定的にならず、繰り返し取り組むことができる			
・心配、不安なことを大人に伝え、不安感を和らげながら前向きに取り組むことができる			

子どもの実態チェックの基準 ○:できる。支援なしでできる △:支援など、ある条件があればできる ×:支援があってもできない

3 人間関係の形成		【            】さんの実態チェック	
記入日   H    年    月		○△×	メモ(気付いたことなど)
<b>① 他者との関わりに関すること</b>			
・特定の教師からの働きかけを受け入れて行動できる			
・特定の教師以外の教師からの働きかけを受け入れて行動できる			
・大人の注意をひく行動がある(適切な注目行動)			
・身体接触、歌、物などを媒介に人とやりとりができる			
・褒められていることが分かる			
・友達への関心がある			
・クラスの友達と手をつなぐことができる			
・クラスの友達が分かる			
・教師の合図や指示に合わせて動くことができる			
・相手と同じ物や方向に注意を向けることができる			
・特定の教師と一緒に楽しさや気持ちよさを感じることができる			
・誰とでも楽しさや気持ちよさを感じることができる			
・自分から他者へ何らかの方法で働きかけることができる			
・要求を実現してくれる人へ注意を向け、訴えたり、働きかけたりできる			
<b>② 他者の意図や感情の理解に関すること</b>			
・相手の表情や気持ちを感じとり、一緒に活動できる			
・相手の表情や態度、語気から相手の感情を推測し、行動を変更できる			
・相手の「やめて」の身振りや言葉で行動を抑制したり、変更したりできる			
<b>③ 自己の理解と行動の調整に関すること</b>			
・自分の好きなこと、嫌いなことが分かる			
・「できます」、「できません」などの返答ができる			
・自分がしてしまった誤った行動をやり直すことができる			
・スケジュールや指示書にそって行動できる			
・ごほうびや賞賛、成功、「できた」を楽しみにして最後まで行動できる			
・拒否する時に、穏やかに言葉や態度で伝えることができる			
・自分の行動を振り返って表現できる			
<b>④ 集団への参加の基礎に関すること</b>			
・集団の近くにいることができる			
・集団活動に嫌がらずに参加できる			
・集団の中で、周りの人を意識して活動できる			
・友達と協力して活動できる			
・集団活動の場で自分がいるべき場所や、すべきことを理解し、その場にとどまったり、活動したりすることができる			
・集団の中でのマナーやルールやを理解し、守ることができる			
・集団の中での自分の役割を理解し、活動できる			

<b>4 環境の把握</b>		【            】さんの実態チェック	
記入日 H        年        月		○△×	メモ(気付いたことなど)
<b>① 保有する感覚の活用に関すること</b>			
・触れ合いや揺れの働きかけを感じて、快・不快の表情をする			
・人から触られても拒まない。また、自分から人に触れることができる			
・自分からいろいろな物に触れ、それらの感触を受け入れることができる			
・遊具などを使った動き(前後・上下・左右の揺れ、回転)の中で、身体の傾きや動きの方向・速さの変化を感じとり、それに応じて身体を使うことができる			
・人や物を注視したり、追視したりできる			
・特定の人や音や自分に関係する音に注意を向けることができる			
<b>② 感覚や認知の特性への対応に関すること</b>			
・不快な刺激を受けた時、周りの大人に不快感を訴えたり、表現したりできる			
・不快な刺激があり、それに対して自分で対処するすべがある (ex.不快な音に対しイヤーマフをつけたり、その場を離れたりする)			
・苦手な刺激を少しずつ受け入れたり、慣れたりすることができる			
・得意な認知方法を生かして、写真、文字、イラストなどの視覚的な手がかりをもとに物事を理解できる(視覚優位)			
・得意な認知方法を生かして、話を聴くなどの聴覚的な手がかりをもとに物事を理解できる(聴覚優位)			
<b>③ 感覚の補助及び代行手段の活用に関すること</b>			
・眼鏡や補聴器等を活用し、周りの状況を把握することができる			
<b>④ 感覚を総合的に活用した周囲の状況の把握に関すること</b>			
・身体の各部位を意識でき、自分で触れることができる			
・動作模倣ができる			
・いろいろな場面で、目的や状況に応じて身体を動かすことができる			
・コミュニケーションツールやICT機器等の自分にとって便利なツールが分かり、使うことができる			
<b>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</b>			
・自分の好きな物を選ぶことができる			
・日常的によく使う物の名前が分かる(ex.靴、かばん、水筒など)			
・いろいろな物に触れて事物を弁別できる(ex.材質、硬さ、大小、温度、重さなど)			
・いろいろな事物を見て、その違いを弁別できる(ex.形、色、大きさなど)			
・音の強弱、リズム、テンポの違いが分かる			
・自分の物と人の物を区別することができる			
・自分の荷物を所定の場所に片付けることができる			
・自分の身体の空間関係が分かる(ex.手を前に出す、手を上にあげるなど)			
・分割された絵や形を構成したり、分解したりできる			
・具体物や絵、形の一部分を見て全体をイメージできる			
・物の特徴や種類、用途等で仲間集めをすることができる			
・時間が分かる。順序把握ができる(ex.時間の長さの認知、朝昼夜の経過の認知、曜日や季節の経過の認知、時計・カレンダーの利用)			
・直前に見たもしくは聞いた物事を覚えていることができる(ex.ある物を見た後で、指示に応じて、同じ物を取るなど)			



<b>5 身体の動き</b>		【            】さんの実態チェック
記入日	H    年    月	○△×   メモ(気付いたことなど)
<b>① 姿勢と運動・動作の基本的技能に関すること</b>		
・ふらふらせず、その場で立ち続けることができる		
・肘をついたり、体を物に預けたりしないで、座っていることができる		
・さまざまな姿勢で移動できる (ex.四つんばい、横歩き、後ろ歩き、前跳び、スキップ、ケンケンなど)		
・サーキット運動のように、さまざまな姿勢に変換しながら連続して運動することができる		
・手足や身体を自分で意識的に曲げ伸ばしできる		
・ボールを使って転がす、投げる、捕る、蹴るなどの動きができる		
・両足をそろえて跳ぶことができる		
・三輪車や自転車に乗って、ペダルをこぐことができる		
・身体の緊張を緩めたり、関節の可動域を広げるストレッチングをしたりできる		
<b>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</b>		
・補装靴を履き、安定して歩くことができる		
・補助スプーンを使って食事ができる		
・補助椅子や机を使って、安定した姿勢で座ることができる		
<b>③ 日常生活に必要な基本動作に関すること</b>		
・手に荷物を持ち、落とさず運ぶことができる		
・衣服の着脱動作が身についている。また、着脱した衣服の後始末ができる		
・衣服の細かい着脱動作(ボタンのはめはずし、ファスナー、ホック、ベルト)ができる		
・立って靴の脱ぎ履きができる		
・一連の手洗い動作(蛇口をひねる～ハンカチで手を拭く)が身についている		
・食器を持ち、道具(スプーン、フォーク、箸など)を正しく使って食事できる		
・歯ブラシをきちんと持って、磨く動作ができる		
・一連の排せつ動作(ズボンを下ろす～紙で拭く、水を流す)が身についている		
・立って排せつすることができる(男子)		
・筆記用具を持って書字・描画動作(なぐり書き、なぞり書き、視写など)ができる		
<b>④ 身体の移動能力に関すること</b>		
・座位から立位、立位から座位へとスムーズに姿勢を変えることができる		
・つま先歩きやぎこちない動きなどが見られず、安定した歩行ができる		
・足場が不安定な所や遊具(冒険とりでなど)でもバランスをとりながら歩いたり、体を支えたりすることができる		
・やや長い距離(目安:運動場の山コース1周)の歩行ができる		
・手すりを使わず、階段の上り下りができる		
<b>⑤ 作業に必要な動作と円滑な遂行に関すること</b>		
・机上での作業や学習ができる姿勢をとることができる		
・一定の時間、持続してごく簡単な作業ができる		
・物を握ったり、放したりすることができる		
・力の加減ができる(指先、手、足)		
・両手を協応させて作業できる		
・目と手を協応させて作業できる		
・1cm以下の物を指先でつまんで、穴に入れることができる		
・道具を使って手指を動かすことができる(ex.ピンセットなどの道具を使って物をつまむ)		
・手指を器用に使える(該当するものに○印) ⇒ 積木を積む 水筒などの蓋を回す 型にはめる・はずす ひもを通す ひもを結ぶ 洗濯ばさみで物を挟む		

子どもの実態チェックの基準 ○:できる。支援なしでできる △:支援など、ある条件があればできる ×:支援があってもできない

6 コミュニケーション		【           】さんの実態チェック	
記入日 H    年    月		○△×	メモ(気付いたことなど)
<b>① コミュニケーションの基礎的能力に関すること</b>			
・いろいろな刺激に対して、快・不快の表出ができる			
・話しかけている相手や、相手の示している物を見ることができる			
・指さしや身振り、具体物の提示により求められていることを理解し、それに応じた行動ができる			
・要求があるときに何らかの手段で伝えようとする(該当するものに○印) 言葉 コミュニケーションエイド 絵・写真カード サイン・身振り 指さし 発声 クレーン			
・適切な方法(言葉、身振り、サイン、絵カードなど)で拒否の気持ちを伝えることができる			
・適切な方法(言葉、身振り、サイン、絵カードなど)で支援を求めることができる			
・簡単な動作の模倣ができる			
<b>② 言語の受容と表出に関すること</b>			
・名前を呼ばれると振り向いたり、気づいたりできる			
・挨拶に応じることができる			
・簡単な言葉での指示を理解し、それに応じた行動ができる			
・言葉の理解力がある(該当するものに○印) ⇒ 自分の名前 身近の人の名前 身近な具体物の名前 身体部位の名称 動きを表す言葉 状態を表す言葉			
・禁止や「おしまい」の言葉の意味が分かる			
・自分の意思を指さしで表現することができる			
・人に伝えるために発声することができる			
・要求の選択ができる(ex.○と△なら○がいいと選んで伝えられる)			
・言葉の模倣ができる(該当するものに○印) ⇒ 音 単語 文章			
・言葉で要求を伝えることができる			
<b>③ 言語の形成と活用に関すること</b>			
・単語を組み合わせて表現できる(要求、コメント)			
・質問をよく聞き、答えることができる			
・文章で表現できる(要求、コメント)			
・質問をすることができる			
<b>④ コミュニケーション手段の選択と活用に関すること</b>			
・身振りやサインで自分の意思を伝えることができる			
・写真や絵カードを活用し、自分の意思を伝えることができる			
・コミュニケーション機器を活用し、自分の意思を伝えることができる			
<b>⑤ 状況に応じたコミュニケーションに関すること</b>			
・状況に応じて、ふさわしい言葉遣い、音声、声の大きさを話することができる			
・相手の立場や気持ちなどに応じて、ふさわしい言葉遣いができる			