

一人一人の自立に向けた生活支援の在り方

～自己理解に基づく将来像への理解を通して～

富山県立富山視覚総合支援学校 寄宿舍指導員 竹内 洋渡

1 はじめに

本校寄宿舍では近年舎生数が減少し、障害は重度・重複化、多様化の傾向がみられる。児童生徒一人一人の課題も様々だが、令和2年度までの実践では、特に、卒業後の将来像をイメージすることが難しいという課題が出ていた。

卒業後の将来像とは、一人一人の目指す自立した姿であり、その思いや目標の先にあるものである。そのため、まずは児童生徒が自己理解を深めて「現在地」を知り、次に「行先」となる将来の姿を具体的にイメージできるようになってほしいと考えた。

そこで、一人一人が自分らしく、豊かで充実した生活を送るための、自立に向けた生活支援の在り方について解明するため、令和3、4年度の2年間取り組んだ、高等部A生の実践について報告する。

2 研究の概要

(1) 1年次：「健康的な生活習慣と日常生活動作を身に付ける」取組について

毎日15分間体力づくりに取り組み、運動の内容や回数を記録したり、洗濯物干しを丁寧に行うために、チェック表を使用して自己評価を行ったりした。上達すると、徐々に支援や手立てを減らして自主性に重きを置いた取組へと移行し、主体的な行動が引き出せるよう支援した。

(2) 2年次：「健康への意識と、コミュニケーションの技術を高める」取組について

1年次の取組を発展させ、チェック表を使用して定時での水分摂取に取り組んだり、スマートフォンの利用時間について毎週振り返りを行ったりすることで、健康への意識が高まるよう支援した。また、依頼や報告の場面を捉え、物事を正確に伝達したり、自分の要望を相手に伝えたりする練習に取り組み、A生の卒業後に必要なコミュニケーション技術の向上を図ることで、具体的な将来像への理解を促した。

3 対象生徒の取組について

対象生徒：高等部A（1年男子）

障害名等：未熟児網膜症による視覚障害

(1) 1年次（令和3年度）の取組について

「健康的な生活習慣と日常生活動作を身に付ける」取組

ア 目標設定の理由

A生の実態として、帰舎後すぐに舎室のベッドで寝転んだり居眠りをしたりする様子がみられ、本人から「疲れた」という言葉もよく聞かれる。また日常生活動作全般においては、手順、動作、道具の使用方法などは理解しているが、時々手順が抜けたり動作が正確でなかったりすることがある。以上のことを踏まえ、A生の将来を見据えた支援の在り方を検討した。毎日継続して運動を行うことが、健康的な生活習慣を身に付けるとともに基礎体力の向

上につながるのではないかと、また日課の一場面に焦点を当て、日々振り返りながら継続することで、手順や動作を習得し自分一人で行える日常生活動作が増えるのではないかと考え、具体的に二つの目標を立てて実践することとした。

イ 取組の内容

a 健康的な生活習慣を身に付ける取組

《具体的な目標》：「15分間自室で体力づくりに取り組むことができる」

- ・ A生と相談して決めた運動メニューを基に毎日15分間自室で運動を行った。また、運動メニュー表（表1）をA生が作成し、舎室に掲示した。
- ・ 実施時間は余暇時間の18:30～18:45とし、運動中の職員見守りはせず一人で運動を行い、終了後に運動記録表（表2）に結果を記入し、職員に運動終了の報告をすることにした。（ステップマシーン実施時はタイマーを使用。）
- ・ 月末にA生と運動記録表を確認しながら、翌月の運動メニューと実施回数を決定した。

（表1）運動メニュー表 …舎室に掲示

運動メニュー	6月	7、9、10月	11月～
①スクワット	10回×2セット	15回×2セット	20回×2セット
②壁腕立て伏せ	20回×2セット	20回×2セット	20回×2セット
③ハンドクリップ	50回×2セット	50回×2セット	50回×2セット
④ステップマシーン	5分間	6分間	7分間

（表2）運動記録表（体調：◎…良い ○…普通 ×…悪い）

月	日	曜日	体重	体調	運動の種類と実施回数			ステップマシーン	
					スクワット	壁腕立	ハンドクリップ	歩行	総運動量
					回	回	回	歩数	KCAL

b 日常生活動作を身に付ける取組

《具体的な目標》：「洗濯物干しを丁寧に行うことができる」

- ・ 取組前に洗濯物の基本的な干し方（表3）と手順（表4）、ハンガーやピンチハンガーの使用方法を確認した。
- ・ 洗濯物の状態が確認しやすいよう、物干し竿はA生の目線の高さで使用した。
- ・ 月末にチェック表（表5）の各項目について「良…○」の割合で成功率を示し、A生と一緒に振り返りを行った。
- ・ チェック表の各項目で成功率100%を目指すこと、達成した場合は職員の支援を徐々に減らし最終的には一人で行うことをA生と話し合い決めた。

（表3）基本的な干し方

①しわを取り除くためパンパンとたたく。
②ハンガーに通すときに襟の部分から入れると伸びてしまう恐れがあるため、裾からハンガーを入れて通す。
③Yシャツは第2ボタンを留めて、襟を立てる。
④空気の通りがよくなるよう間隔を空けて干す。
⑤ポケットを裏返し、乾きやすくする。（速乾の工夫）

(表4) 手順

手順1 (6月～9月)	手順2 (10月～) (セルフチェックⅠ)	手順3 (11月～) (セルフチェックⅡ)
① 洗濯物干し開始。 ② 洗濯物干し終了後、職員に報告。 ③ 職員はチェック表に評価を記入しながらA生と一緒に振り返りを行う。	① チェック表を持って洗濯干し場に行く。 ② 洗濯物干し終了後、A生がチェック表に記入。 ③ 終了後職員に報告。 ④ A生と職員で確認。	① チェック表を持って洗濯干し場に行く。 ② 洗濯物干し終了後、A生がチェック表に記入。 (職員は登校後に洗濯物、チェック表の確認。)

(表5) 洗濯物干しチェック表 (良…○ 可…△ 不可…×)

月	日	しわが伸びている	型崩れしていない	Yシャツのボタンが留めてある	間隔を空ける	速乾の工夫

ウ 経過と変容

a 健康的な生活習慣を身に付ける取組について

- 取組当初から自主的に運動し、職員への報告、運動記録表への記入も忘れることなくできた。スクワット時に膝の曲がり浅いなどの課題があったが、A生の運動姿勢を撮影した静止画を職員と一緒に確認し、改善することができた。また、取組当初15分間かけて運動メニューをこなしていたが、6月中旬から10分間程度で終了できるようになったため、一部の運動メニューの強度を高めることにした。
- 2学期から実施回数を増加する予定であったが、夏季休業を挟んだこともあり、A生と話し合い、9月、10月は1学期同様の内容で行うことにした。2学期当初には運動姿勢がやや崩れていたが、言葉掛けで正しい姿勢を思い出し、自主的に運動を継続することができた。
- 9月末の話合いでは10月から運動記録表を週末家庭に持ち帰り、スクワットなど家庭でもできる運動を行うよう促したが、記録表は持ち帰るものの実績はなかった。また、この頃から取組に対する意欲の低下が感じられるようになってきたため、A生と話し合い、週1回の握力計測を追加した。握力が数値として確認できるようになったことがA生の励みとなり、ハンドクリップに意欲的に取り組む姿がみられるようになった。
- 取組を通し、舎泊した日は1日も休むことなく自主的に運動を継続することができた。また帰舎後すぐに舎室のベッドで寝転んだり、居眠りをしたりすることがなくなり、A生から「疲れた」という言葉も聞かれなくなった。

b 日常生活動作を身に付ける取組について

- 取組当初から基本的な干し方、手順については、少ない支援で実施することができた。Yシャツの型崩れやボタンの留め忘れ、ズボンのポケット出しを忘れることが時々あったが、直後に職員と一緒にチェックシートを使用して振り返り、翌日には改善される様子がみられた。
- 2学期から洗濯物を干す場所が一部変更されたが、混乱なく実施することができた。

また基本的な干し方も定着し、10月前半の成功率が全項目で100%に近い状態に達したので、10月中旬から手順2に変更した。数回ではあったがチェック表を付けながら衣類の型崩れを直す様子もみられた。

- 11月前半は全項目の成功率が100%を維持できたので、11月中旬から手順3に変更した。変更後は動作の正確性に加え、丁寧に洗濯物を扱う様子もみられるようになった。またA生から「チェック表がなくても丁寧に干すことができる」という言葉も聞かれたため、12月からはセルフチェックも手順から省略して取り組んだ。その際一時的に成功率の低下がみられたが、その後は手順、正確性共にほとんど問題なく行うことができた。

エ 成果と課題

1年次の取組では、生活の中に実践し、振り返り、継続する場面を実態に即して設定したり、成果の数値化から動機付けを促したりしたことで、段階を踏んで自主性に重きを置いた支援方法に移行できるようになり、主体的な行動が引き出せるということが分かった。しかし、「主体的・対話的で深い学び」の視点から振り返ると、A生から取組に対する質問や要望を聞くことが少なく、取組への関心を高めるような工夫が不十分であった。

(2) 2年次（令和4年度）の取組について

「健康への意識と、コミュニケーションの技術を高める」取組

ア 目標設定の理由

1年次では舎室での体力づくりに取組み、段階的に負荷を高めながら毎日継続することができた。しかし、A生の健康面においては、腎臓の発育が十分ではなく、体内の老廃物等の排出を促すための、こまめな水分摂取の必要性がある。また、スマートフォンの使用が長時間に及び、場面を問わず使用している実態もあり、複数の課題を抱えている。また、A生のコミュニケーション面における実態として、話す際の声が小さく、報告や依頼の内容が不明瞭であったり、会話が途切れてしまったりすることが多い。物事を正確に伝達したり、自分の要望を相手に伝えたりする表現力は、A生が卒業後に希望している福祉就労に不可欠な要素であり、その能力の向上を図ることで、具体的な将来像への理解と、コミュニケーションへの意欲喚起にもつながるのではないかと考え、2年次ではこれらの目標を設定した。

イ 取組の内容

a 健康への意識を高める取組

《具体的な目標》：「余暇の過ごし方や体調を振り返り、健康的な生活習慣につなげることができる」

- 水分摂取の方法については、日課の変わり目ごとに計7回の摂取時間を設け、水筒のお茶をカップに入れて飲むこととした。摂取量については養護教諭から助言をもらい、食事の時間を除き、帰舎後から登校前までに計約1L摂取することを目安とした。
- 1週間分の水分摂取表（以下、表）を職員が作成し、A生の舎室に掲示した。（フォントはMSゴシック、サイズは22～36pt）A生は表を手掛かりに定時に水分摂取し、記入欄に○印を記入した。飲み忘れた場合はその時間の欄に×印を記入し、A生自身が振り返りを行うためのツールとしても活用した。

(表1) 水分摂取表：舎室に掲示

摂取時間／曜日		月	火	水	木
帰舎後	16:30				
入浴前	18:30				
入浴後	19:00				
間食時	20:15				
就寝前	21:00				
		火	水	木	金
起床後	6:30				
登校前	8:20				

- 職員は A 生の帰舎後、水筒（容量は 1 L）にお茶を補充した。また、飲み忘れがなくても摂取量が少ない場合もあるため、就寝前には水筒を預かり、洗浄する際にお茶の残量を確認して記録した。
 - 各時間帯での飲み忘れがなくなると、表の使用をやめて自主的な取組へと移行させ、職員は観察と記録を継続した。
 - スマートフォン（以下、スマホ）使用時の注意事項として、高校生のスマホにおける平日のインターネット利用時間の平均（令和 3 年度は 225 分間）や、就寝直前のスマホの使用が睡眠に悪影響を及ぼしたり、一定しない睡眠・覚醒リズムが学業成績の低下にも関係したりすることについて情報提供した。
 - 先に提供した情報等を踏まえ、使用時の枠組みとして、学習時と就寝前の 30 分間はなるべくスマホを触らないことを提案し、その他の時間は気にせず使用可能とした。
 - スマホのスクリーンタイム機能について説明し、毎週末の夜（主に木曜日の 20:30）に、A 生がその週の平均使用時間（以下、スクリーンタイム）を確認して、自身の使い方を振り返る機会を設けた。職員はその結果を聞き、実態把握と記録を行った。
 - 日課の運動に加え、なるべく眼に負担を掛けずに、寄宿舍で楽しめる余暇を A 生の興味や関心に合わせて提案し、スマホ以外による余暇の充実を図った。
- b コミュニケーションの技術を高める取組
- 《具体的な目標》：「適切な表現と声量で依頼や報告をしたり、分からないことを相談したりすることができる」
- a の取組において、水筒にお茶を補充したり、舎室で運動したりする機会を捉え、その依頼や報告の練習にも合わせて取り組むこととした。依頼や報告の際の基本的なポイントとして、「誰に、何を、どれだけ」（伝えるべき相手に、その内容の、回数や量）に留意し、大きな声で伝えるよう促した。
 - 依頼や報告を受けた職員は、その際の声量を記録（大、中、小から選択）し、声が小さかったり、内容が不明瞭だった場合には即時聞き直した。
 - 基本的な依頼の仕方が身に付いたら、伝える職員をその日の宿直職員に限定し、依頼すべき相手が日々不規則に変化する状況に合わせた、応用的な伝え方の指導へと移行した。
 - 前期寮生会長に立候補した機会を生かし、行事や活動に向けた事前準備の際に、職員

は先回りして補助や助言を行うことを控え、A生自身が問題意識をもち、自ら分からないことを他生に質問したり、職員に相談したりする機会となるよう導いた。

- 10月以降は会話の機会を増やす手立てとして、健康面や寮生会活動における振り返りを宿直職員と共に毎日就寝前に行った。

ウ 経過と変容

a 健康への意識を高める取組について

- 定時での水分摂取について、6月中旬から舎室に1週間分の表を掲示したことで、これを手掛かりに混乱なく開始できた。当初は入浴前と登校前に飲み忘れることが多く、特に入浴前の摂取率は50%と、低い数値を示していたが、日々継続することで飲み忘れが減少し、徐々に定着していった。夏季休業を経た9月上旬には、一時的に、複数の時間帯で飲み忘れが増加したが、10月に入ると全ての時間帯で100%摂取できるようになった。

(表2) 各時間帯での水分摂取率(飲み忘れの有無について)

摂取時間/月		6月	7月	9月	10月
帰舎後	16:30	100%	100%	100%	100%
入浴前	18:30	50%	63%	86%	100%
入浴後	19:00	100%	100%	93%	100%
間食時	20:15	100%	100%	100%	100%
就寝前	21:00	100%	100%	100%	100%
起床後	6:30	83%	100%	100%	100%
登校前	8:20	67%	100%	93%	100%

- 表を使った振り返りについて、導入初期には職員が一緒に行ったり、飲み忘れを指摘したりしたが、7月以降は自主的な振り返りに移行した。日々の記録からは、飲み忘れのあった日の翌日には、注意すべき時間帯にも高確率で摂取していたことが確認でき、A生が表を活用して振り返り、どの時間帯で忘れやすいかを自覚して行動していたことが読み取れた。
- 水筒のお茶の残量について、取組開始以前は就寝前の水筒内に1/2以上お茶が残っていることが多く、ほとんど飲んでいないこともあった。しかし、表の導入後は残量が1/2を超えることはなくなり、7月には66%の割合で飲み切ることができた。夏季休業を経た9月には残量がやや増加したが、10月には気温が低下しても53%の割合で飲み切ることができ、残量が1/4を超えることもなくなった。

(表3) 就寝前の水筒内のお茶残量

残量/月	7月	9月	10月
空	66%	15%	53%
1/5	17%	15%	7%
1/4	0%	31%	40%
1/3	17%	31%	0%
1/2	0%	8%	0%

- 10月の3週目からは表を使わずに取り組んだ。同時期に開始した就寝前の振り返りでは「入浴前に飲み忘れた。」と話したことが2回あったが、いずれの日も就寝前までに飲み切っており、忘れた分を後の時間帯に補って飲むことができていた。また、それ以外の日には問題なく継続できた様子で、就寝前のお茶の残量も9月より減少したことから、取組で身に付けたことが概ね定着したことを確認することができた。
- 学習時と就寝前のスマホの使用について、取組を開始した7月の使用率は、学習時が50%、就寝前においては100%と高い数値を示していた。しかし、各時間帯に使用していた場合には、職員が学習のための使用かどうか問い掛けたり、その時の時刻を伝えたりしたことで、いずれの場面においても月ごとに向上し、10月の使用率は当初の1/2近くにまで低下した。また、職員からの言葉掛けの頻度も低下していった。

(表4) 学習時と就寝前30分間のスマートフォン使用率

項目/月	7月	9月	10月
学習中	50%	36%	27%
就寝前の30分間	100%	71%	60%

- スマホのスクリーンタイムについて、実態把握も兼ねて振り返りを開始した6月の平均は207分間であった。7月には寮生会行事の「寮祭」に向けた準備や打合せ等、やるべきことが多かったこともあり、169分間へと短縮された。しかし、夏季休業中は自宅でタブレットやスマホを使用し、一人で過ごすことが多かったようで、9月には240分間と増加に転じ、10月には327分間と更に増加した。寄宿舍での使用時間に大幅な増加は確認できなかったが、その後の振り返りで休日の使用時間を確認したところ、多い日では10時間以上使用していたことが明らかになった。

(表5) スクリーンタイム機能による1日の平均使用時間(週末を含む)

月	6月	7月	9月	10月
平均使用時間	207分	169分	240分	327分

- 新たな余暇として、2学期以降は日本史や農業、自動車やバイク等の、A生の興味や関心に関連付けた過ごし方を提案した。9月には学校図書館から借りた徳川家康の歴史小説CDを紹介すると、興味を示し視聴したが、その後職員が続編のCDを借りてきても、自発的に聞くことはなかった。また、10月にはバイクや歴史に関するラジオ番組を紹介してみたが、CDデッキを操作してラジオを聞く姿はみられなかった。
- b コミュニケーションの技術を高める取組について
- お茶の依頼の仕方について、当初は職員室へ依頼に来て、職員が対応すると急に黙り込んでしまうことがあった。しかし、継続することで慣れていき、9月には最寄りの座席の職員を呼び、間を置かずに依頼できるようになった。10月からは依頼する相手を宿直職員に限定し取り組んだ。変更直後には、やり取りの途中で間が空くなど戸惑う様子がみられたが、適宜ヒントを与えつつ、順序立てた会話のパターンを反復練習したことで、状況に応じて言葉を選択し、依頼を行うことができるようになっていった。

(表6) お茶補充の依頼の仕方の変化

月	A生と職員のやり取りの例

7月	A生：失礼します。〇〇先生、水筒にお茶を満タンに入れてください。
9月	職員：わかりました。はい、どうぞ。 A生：ありがとうございました。
10月	A生：失礼します。〇〇先生、今日の僕の担当の先生は誰ですか？ 職員：今日は△△先生です。 A生：ありがとうございます。△△先生はおられますか？ 職員：はい。おられますよ。 A生：△△先生、水筒にお茶を満タンに入れてください。 〔職員：いいえ。今はおられません。 A生：では〇〇先生、お茶を満タンに入れてください。〕 職員：はい、どうぞ。 A生：ありがとうございました。

- 運動後の報告の仕方について、当初は「運動終わりました。」という一言で終わることが多かった。そのため、職員から「どんな運動を何回しましたか？」と聞き返し、相手が求めている情報への気付きを促したことで、「スクワットと、腕立てと、ハンドクリップを20回しました。」や、「椅子を使った運動を2種類しました。」などと、その日に行った内容や回数を含む、より具体的な報告の仕方へと変化していった。
- 報告と依頼の際の音量について、いずれの場面においても、当初と比較して、相手に伝わる「中」～「大」の音量で伝えられることが増えた。下表における割合の変化は、取組を継続したことと、声が小さかった場合には、職員が聞き直したことで、A生が相手に伝わる音量を徐々に理解していったことを示していると思われる。

(表7) 依頼や報告の際の音量

場面	音量	7月	9月	10月
お茶の補充の依頼	大	33%	25%	50%
	中	33%	67%	42%
	小	33%	8%	8%
運動後の報告	大	33%	0%	50%
	中	0%	100%	36%
	小	67%	0%	14%

- 寮生会活動について、当初は事前に職員と打ち合わせを行っても、実際の寮生ミーティングでは進行が途切れてしまうことが多く、小声で言い方を教えるなど、補助を要した。事後の振り返りでA生は「どう言えばいいか思いつかなかった。」と語り、その場で考えて話すことに苦手意識をもっている様子だった。そのため、5月中には職員が日頃行っている工夫を紹介したり、その他の対策を共に考えたりしたことで、6月以降は事前にA4またはA3の紙に大きな文字で原稿を書いて臨むようになった。そして、原稿を見ながら話すことで、滞りなく進行を務めることができるようになっていった。
- 司会・進行の上達と同時に、7月の「寮祭」に向けて役員や会員に質問したり、職員に相談したりする機会も増えていった。具体的には、プログラムの内容や進め方につい

て昨年度会長を務めた上級生に質問したり、レクリエーションで行うクイズの設問についてアドバイスを求めたりすることができた。また、書き上げた原稿のチェックを依頼することもでき、これらの努力のかいあって、「寮祭」を無事に成功させることができた。

- 就寝前の振り返りでは、余暇について「スマホを使い過ぎた。」と語ることが多く、職員からの「なぜ使い過ぎたのか？」との問いに対しては、「3連休だったからかな。」などと自身の見解を述べた。寮生会活動に関しては、「〇〇さんのような会長になりたい。その場で考えて色々しゃべることができるから。自分はまだまだ。」と、前年度会長を務めた上級生を目標として活動していたことなどを語った。そして、日々異なる職員と話すことに慣れていき、話題の幅も広がっていった。

エ 成果と課題

健康への意識を高める取組においては、表を使用し、日々振り返りながら水分摂取に取り組んだことで、体調を維持するための習慣として定着させることができた。余暇時間の使い方については、学習中と就寝前には意識的にスマホの使用を控える習慣が身に付きつつあり、メリハリのある使用に近づけることができた。しかしその一方で、新たな余暇活動を見出すには至らず、スクリーンタイムも休日の使用を中心に夏季休業後増加する結果となり、今後の課題となった。

コミュニケーションの技術を高める取組においては、より具体的な内容を含む報告の仕方に留意したり、相手の都合や状況に応じて要望を伝えるための会話のパターンを増やしたりすることができ、その際の声量も増加した。寮生会活動では、会長として活動するなかで、自身の苦手な部分を自覚し、それを補うためのA生に適した解決策を見出したことで、自信につなげることができた。また、会員や職員に分からないことや不安なことを相談しながら行事を成功させた経験は、自ら援助依頼することの意味や必要性の理解につながったと考える。

4 研究のまとめ

自立の在り方は、個々の障害の状態や特性に応じて様々な捉え方がある。児童生徒のできること、できないことに差異はあっても、適切な実態把握に基づき、強みとなり得る領域においては自力で完遂できるところまで追求すること、また、困難を抱えている領域においては、ある程度の支援を前提に確実にできる部分を増やしたり、周囲に援助依頼するための表現力を向上させたりすることで、一人一人の多様な「自立」に近づけられるのではないかと考える。

支援の在り方としては、日々の実践の中に取組状況を児童生徒自身が振り返る場面を設けたり、結果や成果を数値化して提示したりすることが、自身の得意なことや苦手なことを認識して「現在地」を知ることにつながり、自己理解を促すということが解明できた。また、児童生徒の思いや目標を起点とし、その先に必要とされる能力を想定した指導場面を設け、目下の取組に自身の「行先」となる将来の姿を関連付けて思い描けるように導くことが、自立に向けた変容を促すために効果的であるということが分かった。

また、生活の場として、自然なサイクルで日々取組を反復し、継続できる寄宿舍ならではの環境は、見通しをもって粘り強く取り組み、次につなげる主体的な姿勢を育み、年齢や学部異なる児童生徒が生活を共にしたり、交代制の勤務のため様々な職員が支援したりすることで、生徒

同士の協働や職員との対話的な関わりを生み出す場ともなる。そして、そのような環境で、児童生徒の内発的な動機に基づく自治活動等の活動を見守りつつ側面から支援していくことが、問題を見出して解決策を考えるような深い学びにつながるということを、研究を通して確認することができた。

2年間の研究からは上記のような成果が得られたが、一方で、児童生徒が寄宿舍で身に付けたことを家庭に般化できなかったり、未体験の事柄に対して、興味や関心の幅を広げることが困難であったりするという課題もみえてきた。今後はこのことにも着目し、学部や家庭との連携を一層密にもち、関連分野の研修や情報収集に努めることで、児童生徒の豊かで充実した将来像に更に近づけるような指導・支援を続けていきたい。