

指導の形態	自立活動「感情」 ～自己コントロールのための指導～	障がい種	自閉症
-------	------------------------------	------	-----

### 授業の概要やよさ

衝動的でブレーキがきかなかったり、怒ることや暴言をはくことで注目を得たり、思うように周りを動かそうとする児童生徒に対して、イライラした時の対処法を学習し、自己理解や協調性を養う。

### 児童生徒の様子

- 「友達とぶつかる」「友達から注意される」「イガイガ言葉を言われる」と叩く、蹴るの行為に及ぶ。
- 分からないことがあると、「友達にちょっかいをだす」「物にあたる」「家に帰る」等の行動に出る。



### 目標

- 絵カードをもとに、自分の感情の変化に気付き、クールダウンするなどして落ち着くことができる。
- ロールプレイ等により、困難が予想される場面への対処法を事前に学習し、トラブルを避けることができる。

### 支援のポイント

<イライラしたときの気持ちを知ろう>

○イライラするのはどんな時? → ○体はどう変化する?

- ◆嫌なことを言われたとき  
(「ばか」「くそ」「死ね」)
- ◆蹴られたとき
- ◆急に注意されたとき

- ・心臓がドキドキ
- ・頭が痛くなる
- ・お腹が痛くなる
- ・体が固くなる



<気持ちを色であらわそう>



※青になったら、叩いたり、蹴ったりしてしまう。

#### ポイント①

イライラしたときの状況を具体的に想起させ、その時の感情・身体の変化と結びつける

#### ポイント②

イライラするときの状況を色で表現する(視覚化)

#### 支援の工夫①

<トラブル回避のために>

経過を観察し事前にトラブルを回避する。トラブル発生の経緯は具体的に把握する。  
「いつ、どこで、だれと、どんな」



#### 支援の工夫②

<イライラしないために>

適切な行動のための練習をする。

- ・ロールプレイ
- ・SST



#### 支援の工夫③

<感情をコントロールするために>

思いどおりにならなくてイライラしたときには、どうしたら落ち着くのか方法を探し、実践させる。

- ・クールダウン
- ・おまじない(心の安定)
- ・感情(色・絵)カード

感情のコントロールは授業の時だけで身につけられるものではありません。子どもが同じような場面に入った時に、自分の感情を知ることができるように、教師が語りかけをしながら、自分でコントロールできるようにしていくことが大切です。