

指導の形態	自立活動「落ち着いて過ごそう」 ～気持ちのコントロール～	障がい種	自閉症
-------	---------------------------------	------	-----

### 授業の概要やよさ

- ・視覚的な支援（カードやイラスト）や保護者連携を行うことで、中学校の活動に見通しを持って参加し、忘れ物がなく学習に取り組めるようにしている。
- ・不快な気持ちになった時の対処の仕方を学ぶことで、集団生活に落ち着いて参加できるようにしている。

### 児童生徒の様子

- 中3
  - ・示された提出物がわからず違うものを提出したり、授業の準備物がわからず忘れ物をしたりすることが多い。
  - ・気に入らないことがあると、唸り声をだして感情を表すことがある。
  - ・集団行動が苦手で、初めての場所は落ち着かない。

### 目標

- 学年行事、初めての活動等の場面で日程に沿って活動することができる。
- 日程変更、人との関わり等の中で気持ちが不安定になったとき、気持ちを切り替え、落ち着いて過ごす。

### 支援のポイント



#### 『行事などの日程の伝え方』

自然教室（集団宿泊学習）の時は、

活動に見通しをもち、落ち着いて過ごせるように、しおりの日程表に活動や場所を示した写真やイラストを加える。

#### 『不快感をあらわしたとき・・・ストレス発散リスト』

「本人」「教師」「保護者」の3者でリストを作成。  
不安定時にリストから選択し気持ちの切り替えを図る。



（例）

- ・先生に言う
- ・深呼吸する
- ・トイレに行く ...



#### 『家庭との連絡』

学校の様子を伝え、家庭の様子を把握するため、「連絡帳」を活用



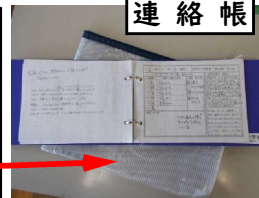
こんな内容が役立ちます！

- ・学習でのつまずき→～するとできる
- ・家庭学習で取り組むこと。支援法。
- ・学校での出来事  
（本人は保護者に伝えないので…）

#### 連絡帳袋

宿題も入れて持ち帰ることで、宿題忘れ、課題の提出先の間違いをなくす。

#### 連絡帳



#### 『授業に必要なものがわからず、忘れ物が多い』

必要なものを写真カードで提示。



教科ごとに必要なもの（○点セットなど）を写真に撮り、全教科分カードにして家庭に置く。家庭でそのカードを見ながら明日の用意をすることで忘れ物をなくす。

