

自分らしく のびのび いきいきと

発達に特性のある子どもたちへの
自己肯定感を大切にしたかかわり



このリーフレットは、発達に特性のある子どもたちへの支援について幼稚園から高等学校まで、すべての先生方向けに編集しました。子どもたちは一人一人異なる資質や特性があります。先生が肯定的な見方でかかわることによって、子どもたちは安心して学校生活を送ることができます。

誰にでも苦手なことがあります。失敗することもあります。自分の良さを知り、周りに認めてもらえることが子どもたちの育ちの土台となります。子どもたちにとって身近な大人である先生方が一人一人に寄り添って、「ちゃんとあなたを見ているよ」というメッセージを送り続けてください。キーパーソンは先生方です。

振り返ってみませんか…

発達に特性のある子どもたちは、傷つきやすく、マイナスの思いだけを強く持ってしまうことがあります。また、失敗したり、叱責されたりする体験を重ねる中で、「何をやってもうまくいかない。自分はダメだ。」と感じ、自己肯定感を低下させてしまうこともあります。子どもたちのことを考え、できるようにさせたいと思って掛けた言葉も、子どもにとっては否定されたとしてそのまま心に残ってしまうことも少なくありません。言葉の受け止め方や感じ方にも一人一人に違いがあることを十分意識して対応することが大切です。

こんな言い方 していませんか？

- 早くしましょう
- ちゃんと聞きましょう
- よく見ればできるよ
- 粘り強くやればできるよ
- がんばってやりましょう

良かれと思ってやっていることが…



子どもはこう感じているかも…

早くしなくちゃ。
いっしょにいってやつてのに
どうしてできないんだろう。
あこられてばっかりで
もうイヤだ！

どうせぼくは
何をやってもダメなんだ！

不安 不信

がんばってるのに、
さっぱりわかんない。
どうせ先生に言ってもムダ。
学校なんて
つまんない。

学習意欲の 低下

孤独 孤立

目立った問題はないけれど…
こんな子にも気を配って！

- おとなしく、手のかからない子
- 一人でいることが多い子
- 特定の友達としかかわらない子
- 前に出ることがない子
- 自分の要求をあまりしない子

子どもの生活のしづらさや学びにくさに気づかないと…



二次障害を防ぐ



自己肯定感の 低下

苦手なところを克服させようとするよりも、まずは周りが発達の特性を理解して、子どものつまずきを支えていくことが大切です。今できていることを大切にし、さらに優れているところを伸ばしていくという視点で支援することがポイントとなります。自己肯定感を育み二次障害を予防することは、子どもたちが卒業後の人生を豊かに生きることにつながります。

具体的に
分かりやすく
何をすればよいのか
伝えましょう。

二次障害

- うつ
- ひきこもり
- 対人恐怖
- 非行 等



追い詰めず
寄り添って
大原則は
よさを生かす・
伸ばす



『わかる』『できる』を支える



子どもたちの自己肯定感は、学校生活や生活環境に大きく影響を受けます。その中でも学習は学校生活の中心となるものです。

教師は子どもたちのできないことに目が向きがちですが、まず「何ができるのか」「何につまずいているのか」に気づくことが大切です。そして、子どもたちみんなの「わかる」「できる」を意識した指導法を工夫しましょう。その上で、つまずいている子どもたちへの個別の配慮や個に特化した指導を行いましょう。



みんなに

ユニバーサルデザイン※の考え方に基づく指導の工夫

たとえば…

ねらいや活動をしづらる

焦点化

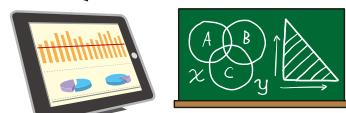
シンプルにする



視覚的な情報で
見てわかるようにする

視覚化

ビジュアル化する



今やっていることが
わかるね！

ペアやグループの
話し合いで理解をそろえる

共有化

シェアする



なるほど
その考えいいね！

*ユニバーサルデザイン 文化・言語・国籍の違い、老若男女といった差異、障害、能力のいかんを問わずに利用することができる施設・製品・情報の設計（デザイン）のこと

その子に

集団の中での個別の配慮

見えにくさ、聞こえにくさ、道具操作のしにくさ、発音のしにくさ、読み書き計算などの困難さ…
その子どもに合う方法で学習を支えます。

音読が苦手…

- ルビをふる
- 文を指で指しながら
- 線で区切る
- 行間を空けるために拡大コピーする
- 読む部分だけが見える自助具を活用させる



音読補助シート

ノートをとることが苦手…

- なぞり書きをさせる
- 補助プリントで書き写す量を減らす
- 板書の縮小版シートをノートのとなりに置く
- 板書内容が書いてあるプリントを貼る
- ICTの活用



文章題の立式が苦手…

- 具体物の操作をさせる
- 文章問題を絵や図で表す
- 短い文にする
- 解決に必要な情報に印をつける



新学習指導要領解説の各教科等に
学習上の困難さに応じた
具体的な指導の工夫例が
載っています。

さらに…

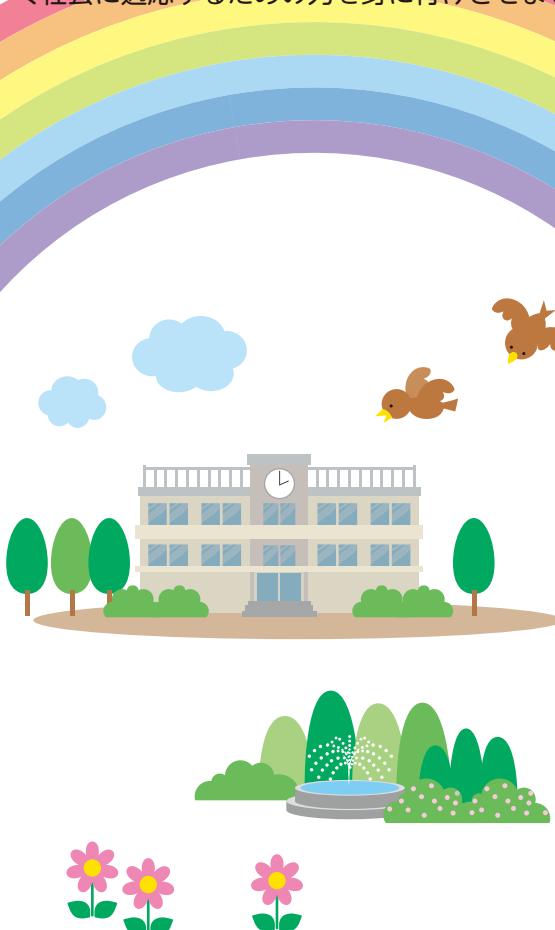
個に特化した指導へ

- 個別の指導（場所や時間の工夫）
- 通級指導教室



自分らしく『のびのび』『いきいき』を

自分らしくのびのびいきいきとした人生を歩んでいくためには、それぞれの時期に身に付けさせておきたい力があります。どの子どもも成長の過程で自立に向かう道筋をたどっていきますが、特に発達に特性のある子どもたちには、一人一人に寄り添って支援していくことが大切です。自己肯定感を大切にした支援によって自分らしく社会に適応するための力を身に付けさせましょう。



生活習慣

生活リズムをつかむ

**登園してすぐに眠ってしまいます。
お弁当の時間になんでも食べようとしません。**

規則正しい生活リズムは、「早寝早起き朝ごはん」から。良い睡眠のためには日中十分に体を動かし、適度に疲れることが効果的です。家庭と連携しながら、本人に合わせたりズムで情緒が安定したら、徐々に集団の時間に合わせて調整ていきましょう。



幼稚園

社会性

集団にいられる

人が大勢いることを

社会生活中で集団に参加します。集団が苦手な子が多いです。まずは、短時間で集団に慣れるところから始めます。苦手な音(音楽、予想外の動きなど)をスモールステップで、苦手なことを克服しましょう。

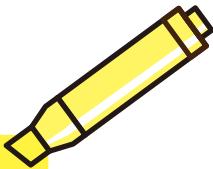
困っていることに気づく

**教室の隅で立ち尽くしていることがあります。
声を掛けても返事がありません。**

どうして気持ちがモヤモヤしているのか、本人も整理がつかないことがあります。まずは、先生が聞き取りながら気持ちを手伝いましょう。どんな状態が困っているということなのかも聞きます。併せて、困ったときに「先生あのね」と話し掛ける教えていきましょう。

感情のコントロール

支える



自己理解

自分の得意と苦手を知る

みんなと同じようにできないと、すぐに泣き出します。

自分のいいところと苦手なところを本人と一緒に整理し、自分にもいいところがあることに気づかせます。そして周囲から認めてもらう体験を積み重ね自己肯定感を育んでいきます。苦手なところは「こうすればできる」「代わりにこの方法でやってみよう」と教えていきます。「手伝ってほしい」と伝えられる力も必要です。



助けを求める

嫌がって、集団に入ることができません。

参加できることは活動の幅を広げます。でも、徐々に集団に慣らして、先生と一緒に集団にいられる理由がどこにあるのか(不安、探り、対応の糸口を見つけます。手なことへの対応方法を教えて



何をすればよいのか分からなくなると、固まってしまいます。

困っても助けてもらえば解決できるという経験を積み重ねることが大切です。どのように助けを求めればよいのか、その都度モデルとなる言い方を教えていきましょう。生活の中で繰り返し経験することで、失敗してもすべてが終わりではなく、「なんとかなる」という見通しが持てるようになります。また、発信できた時にはほめ、自信を持たせることが大切です。



こだわりに折り合いをつける

ロッカーの荷物が気になって、他の子のロッカーの荷物を勝手に動かします。

こだわりには、本人の範囲で収まるものと、他者にも影響を与えるものとがあります。他者の物を勝手に扱ってしまう場合には、まず、自分の物・他者の物・共有の物の区分の仕方と区分ごとの取り扱いの違いを教えます。本人の範囲で収まる几帳面さのように、工夫によってはプラス面にできるものもあります。子どもと一緒に折り合いのつけどころを見つけていきましょう。



体の動かし方を知る

体の動きがぎこちなく手先が不器用で、授業中に椅子に座っている姿勢も崩れています。

筋力が弱い、体幹が安定しないなどが原因の可能性があります。からだ全体を使った運動をとおして、身体イメージを持たせ協調動作ができるようにすることから始め、手先のこまやかな動きにつなげていきます。うまく体を動かせないとと思うと、緊張がより高まってしまうことがあります。心身の緊張をやわらげるためのリラックスの仕方を教えておくことも必要です。



時間の見通し方を知る

登校後、いつまでたっても

時間を管理するには、見通しが必要です。登校から下校までの間を作成して視覚的にも見通せる時間を知らせるなどの補助手段を使い、児童と一緒に行うと、本人の意識が高まります。

自分で選ぶ・自分で決める

自分の意思をはっきり示すことができません。
「無理」「絶対できない」「分からぬ」と前に進めなくなります。

本人ができる方法としていくつかの選択肢を提案し、本人と話し合いながら、自己選択・自己決定させていきます。自分で決めた内容を実行することで責任感を育み、成功体験として積み重ねることが、自尊感情や意欲を培うことにつながります。



人ととの適度な距離感をつかむ

人との距離感をつかむのが難しく、やたらと近い距離に立ったり、プライベートな部分に踏み込んだ話を平気でしたりします。

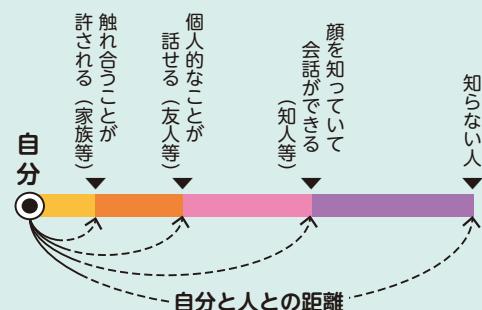
人の関係性をふまえたかかわり方について視覚的に示して説明することも有効です。

友達のレベルもいろいろあり、SNSだけでつながっている人、

異性か同性かでも違うことを図にして理解させましょう。

異性との距離感は手を伸ばせる範囲までなど、

具体的に身体の感覚でつかませると効果的です。



自分の気持ちが分かる

自分の気持ちを言葉で表現することが苦手です。

- 気持ちを言葉で表現するまでのプロセス
- ①自分の気持ちに気づく、理解する
 - ②気持ちに合う言葉を探す
 - ③的確な言葉で表現する

普段から「楽しい」「悲しい」などの感情を言葉にしたり、身体感覚と気持ちの関係を意識せたりしながら、表現方法を教えていく必要があります。イライラ・モヤモヤなどの漠然とした感情についても、言語化させ、人に相談したり自分の中で消化したりできるようにすることが大切です。自分の気持ちを表現できることは、気持ちのコントロールの前段階であり、他者の気持ちの理解にもつながる力です。

健康に生活する

ゲームやスマートフォンがやめられず睡眠時間が足りません。

この時期には、自立に向かって生活を自分で管理する力が必要となります。健康維持のためにも、まずは睡眠と生活リズムを規則正しくすることが大切です。また、定期的に運動する習慣をつけることは、体調の管理だけでなく、余暇活動や生涯スポーツにもつながります。体育や部活動などでも、スポーツ活動が「楽しい」と感じられるように励ましていきましょう。



片づけが終わりません。

持てること、時間の感覚をつかむでの間に行うことのタイムテーブルのようにする、タイマーを使って時う方法もあります。補助手段の準備によってより生かすことのできるも

学年

中学校

自分なりの楽しみを持つ

決められた活動以外に自分からやりたいことが見つけられません。
休み時間や休みの日にもしないで過ごしてしまいます。

自分の好きなこと、楽しみを見つけられるよう様々なことに触れる機会を持たせましょう。趣味を通じた仲間と楽しみを共有する経験は、大人になってからの余暇活動につながります。趣味を持つことが、日々の生活を充実させ、仕事への意欲や社会生活を営む上での活力にもなっていきます。



コミュニケーションをとる

人とコミュニケーションをとることや互いの意見を調整することが苦手です。

話し方、聞き方をルールとして教えます。(相手に聞こえる声で、身振りやあいづちも入れながら、順番を守って、分からなかつたら質問して、自分の意見は理由を付けて、互いの意見や意図を正しく把握しながら・・・など)

よくある場面を想定し、人とのやりとりを具体的にイメージして教えることも大切です。(誘われたときの気を悪くさせない断り方、注意されたときの謝り方・・・など)

また、どうしても意見が合わず互いの理解が得られないこともあるなど、すべてが調整可能ではないこともあります。

気持ちをコントロールする

興奮しやすくすぐ爆発してしまいます。
不安になりやすく固まって動けなくなります。



身体と気持ちがつながっていること、楽しいことがあることで気分は切り替えられることを理解させ、自分なりの切り替え方法を本人と一緒に見つけていきましょう。怒りや不安は強いエネルギーの感情。例えばレベルを5段階で示し、自分はどの段階で切り替え手段をとるのかを考えたり、5になる前に大人に相談できるようにしたりすることなども大切です。

自己管理する

卒業後の自立に向けて

将来の進路を見据えて、そのために何が必要かを本人と一緒に整理しましょう。スキルとして身につけたほうがよいものは、家庭とも連携して練習していきます。自分で対処しきれない問題は、人に援助を求める必要があるスキルであると教えていきます。どんな支援をしてもらえば解決できるのか、支援の方法について本人が理解し、伝えられるようにすることも大切です。

- ・みだしなみ
 - ・整理整頓
 - ・規則正しい生活習慣
 - ・食事と自分の体調の管理
 - ・見通しをたてて行動すること
 - ・定期的な運動
 - ・金銭の管理
- など

卒業・社会への旅立ち!

自分らしく
のびのび
いきいきと



みんなでやってみませんか…

学級で

※中学校や高等学校では、部活やホームルームでも

はたらきかけ 先生の言葉・表情・対応が学級の子どもたちのモデルになる

効果的なほめ方

- できるだけその場で
- 望ましい行動を短い言葉で簡潔に
- ほめられたことが伝わるように
- 小さな成果を見逃さずに
- 得意分野を見つけて
- 努力したプロセスを

上手な叱り方

- より適切な行動に導くために
- その場ですぐ、短く
- 一部の行動で全人格を決めつけない
- プライドに配慮して
- 感情的にならずに
- 「ダメ」より「〇〇しよう」

発達の特性から
がんばっても
できないことが
あることを理解して
支えましょう。



学級づくり 安心で居心地のよい学級は、子ども同士の支え合い、育ち合いにつながる

だれもが安心して過ごせる学級に

- 分かりやすい言葉で伝える
- 子どもの話をよく聞き、まずは受け止める
- 見通しが持てるように指示をする
- 学習や生活のルール、予定などを「見える化」する

互いによさを認め合える学級に

- 集団の中で活躍できそうな役割を与える
- 学校行事などで得意なことを生かせる場を設定する
- 学級の全員に「ちゃんとあなたを見ているよ」と
メッセージを教師が送り続ける

学校で

組織で支える

- 管理職のリーダーシップ
- 特別支援教育コーディネーターのサポート
- 担任が素直に悩みを話せる環境づくり
- 共通理解で一貫した支援
- スクールカウンセラーやさわやか相談員の活用
- 進級時の引継ぎ



保護者を支える

- 保護者の気持ちを受容・共感
- 訴えの背景を引き出す
- 子どもの良いことや
がんばっている姿を伝える

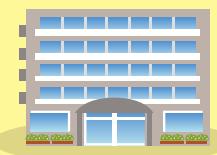
関係機関との連携

- アーチルや児童相談所
- 医療機関
- 区役所（家庭健康課・障害高齢課など）
- 児童館や放課後等デイサービス事業所
- ハローワークや就労支援センター

連携して

教育委員会の事業の活用

- 特別支援学校のセンター的機能
- 巡回相談や専門家チーム



学校間の引継ぎ

- 確実な引継ぎ
- 切れ目のない支援



個別の教育支援計画・個別の指導計画の 活用が有効！