

研究主題

高等学校における通級による指導の 充実に関する研究

—キャリア発達を支援する「自立活動」を通して—

【研究担当者】 長期研修生 福原 康子

(所属校 岩手県立杜陵高等学校奥州校)

【この研究に対する問い合わせ先】

TEL 0198-27-2821 FAX 0198-27-3562

E-mail sien-r@center.iwate-ed.jp

研究の構想

2018 年度から制度運用開始となった高等学校における通級による指導では、「自立活動」が行われます。

「自立活動」は、主体的な取組を通して、困難を改善・克服する学習です。

学習の内容は、実態に基づき、指導目標を達成するために、個別の内容で実施されます。一方で、高等学校における通級による指導の実施に当たっては、何を学習させたいか、その学習によりどのような力を育てたいか等について予め用意し、指導計画やシラバス等を作成した上で、個別の支援について検討する必要があると考えます。これは、通常の教育課程における学習を踏まえて実施される特別の教育課程である通級による指導が、「学びの連続性」でつながっていることに関連した考え方であると言えます。

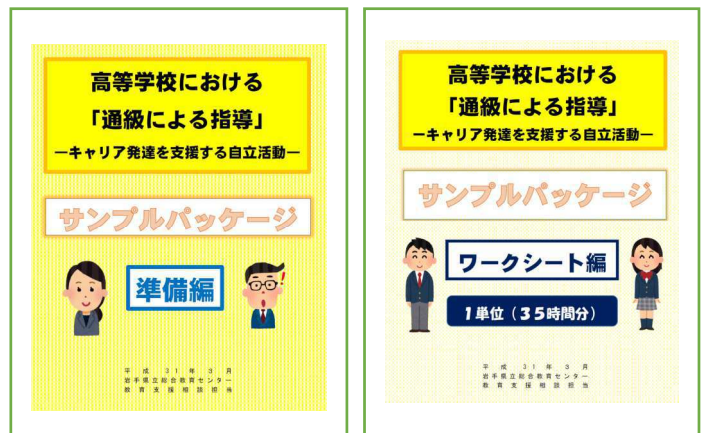
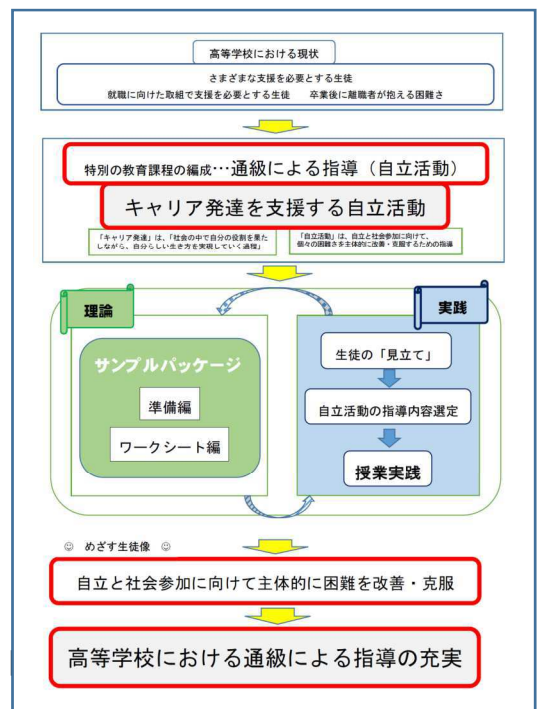
高等学校には、社会に出る前の最後の出口となる生徒がいることや、自立を目指す上での困難さの見られる生徒がいることから、本研究においては、高等学校における通級

による指導において「キャリア発達を支援する「自立活動」」を行うことを提案します。「自立活動」の学習の中に、キャリア発達の視点を取り入れることで、きめ細かな自立に向けた支援ができ、通常の教育課程におけるキャリア教育における困難さに対応した、教育的ニーズに応える指導ができると考えます。

「自立活動」の授業は、高等学校においては初めての取組です。また、キャリア発達を支援する「自立活動」については新たな提案であり、

1年間のイメージを持つことは、容易ではないと考えます。そこで、先生方が、「自立活動」に

ついてのイメージを持ち、また、個別支援の参考にしていただける資料を作成したいと考え、サンプルパッケージを作成しました。「準備編」と「ワークシート編」の2編について、紹介していきます。



【図2】サンプルパッケージ

目次

はじめに 1
目次 2

自立活動の授業の流れ 3
気になる児童生徒のチェックシート 1次チェックシート 5
気になる児童生徒のチェックシート 2次チェックシート 7
Q&A 高等学校における通級による指導について 通級による指導・制度化の経緯 10
「学びの地図STEPシート」の作成について 11
学びの地図STEPシート 12
学びの地図STEPシートミニ版 13
自立に向けてのチェックシート 15
個別の指導計画様式例 17
No.1 プロフィールシート 18
No.2 「通級による指導」指導計画 19
個別の教育支援計画様式例 21
Q&A 高等学校における通級による指導について 自立活動 22
自立活動の区分と項目 21

個別の指導計画作成に関わる参考資料 23
個別の指導計画に関わる参考資料の実態把握と指導目標への参考の仕方 24
1 健康の保持 25
Q&A 高等学校における通級による指導について 単位認定・指導内容・指導方法 28
2 心理的な安定 29
3 人間関係の形成 31
4 環境の把握 34
5 身体の動き 37
Q&A 高等学校における通級による指導について 評価・進路先への引き継ぎ 40
6 コミュニケーション 41
Q&A 高等学校における通級による指導について 専門学科等における指導内容 44

キャリア教育に関わる参考資料 45
キャリア教育の流れ図 45
キャリア教育全体計画 様式例 46
本研究におけるキャリア教育年間計画（3学年）と「キャリアデザイン」の授業内容の関連 48
本研究における「キャリアデザイン」のシラバス（例） 49
Q&A 高等学校における通級による指導について 指導担当教員 51

高等学校における 「通級による指導」 —キャリア発達を支援する自立活動—

サンプルパッケージ

準備編

平成 31 年 3 月
社会福祉学協会キャリア
発達支援センター
研究開発部 編

「見立て」に関する資料を掲載

高等学校における 「通級による指導」 —キャリア発達を支援する自立活動—

サンプルパッケージ

ワークシート編

1単位（35時間分）

平成 31 年 3 月
社会福祉学協会キャリア
発達支援センター
研究開発部 編

1単位時間である35時間分の授業の構想・ワークシートを掲載

目次

はじめに 1
学びスタート 2
目次 4
ワークシート編の構成 5
授業の進め方 6
コグレの紹介 7
振り返りシート 8
「キャリアデザイン」年間計画 9
想定される具体的な人物 10
自立活動における指導のポイント 11
そうくんが通級による指導の対象生徒になるまでの流れ 13
個別の指導計画例 14
個別の教育支援計画例 15
はなねさんが通級による指導の対象生徒になるまでの流れ 17
個別の指導計画例 18
個別の教育支援計画例 19
高校入学から卒業まで 21
授業の構想の見方 23
ワークシートの使い方 24

1 オリエンテーション 25
2 キャリアでカフェ 27
3 就職活動にふさわしい身だしなみ 29
4 ジョブカフェ見学 32
5 コミュニケーションの種類 35
6 「認知」の働きとトレーニング 37
7 ライフプラン 39
8 自分と仕事 41
9 給料の使い方 43
10 チームの力を考えよう 46
11 社会人になる心構え 47
12 職業人インタビュー 51
13 ホームワークシート 職業人インタビュー用紙 53
14 就業に向けてのスケジュール 58
15 求人票の内容 59
16 応募前職場見学の流れ 63

17 履歴書きの基本的ルール 65
18 チョイスシート 空欄に手をまっすぐに置くには 67
19 チョイスシート 線を引く練習をしよう 68
20 チョイスシート 左右に目盛りをふって線を引く練習をしよう 69
21 チョイスシート 各種検定試験等の名称 70
22 就職に向けて一面談に向けて 71
23 就職に向けて一面談確認 72
24 リラクゼーションの仕方 75
25 お礼状の書き方 77
26 お礼状の郵送の仕方 79
27 レジリエンス 81
28 ストレスマネジメント1 83
29 ストレスマネジメント2 85
30 アンガーマネジメント 87
31 社会人の趣味・余暇活動 89
32 仕事の指示を正確に受ける 91
33 電話対応の仕方 93
34 就職後のトラブルへの対処法 95
35 ふりかえりカフェ 97
36 デリカフェ準備 99
37 デリカフェ準備（最終） 103
38 デリカフェ 105
39 1年間のまとめ 107

3学年対象の自立活動の授業（1単位）の年間計画です。

35時間の内容は、県内高等学校5校の3学年のキャリア年間計画と、高校生の就職スケジュールを踏まえて、計画しました。

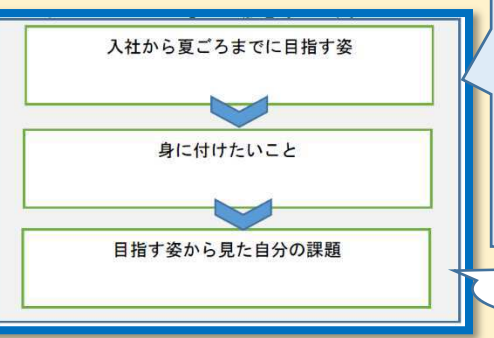


サンプルパッケージ「ワークシート編」には、高等学校における通級による指導で想定される具体的な人物として、2人が登場します。2人が学びによって変容していく様子を描いています。

サンプルパッケージの内容（抜粋）

「学びの地図STEPシート」

三者面談で活用できる「学びの地図STEPシート」



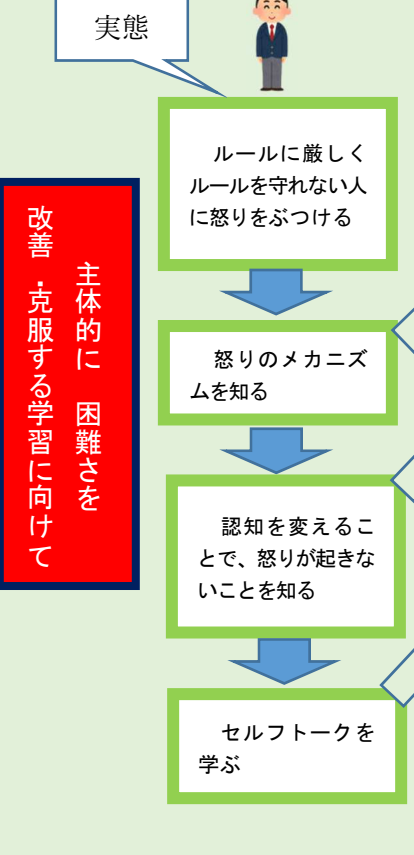
授業で活用できる「学びのSTEPシート」ミニ版

ミニ版は、目指す姿、課題、身に付けたいことの3ステップからなっています。

ミニ版 その1
ミニ版 その2

目指す姿の共有

自己理解に向けて



主体的に困難さを改善・克服する学習に向けて

アンガーマネジメント

1 最近感じた「怒り」に、どんなものがあったか、話してみよう。

出来事	出来事について考える（認知）	考えが決まる	怒り
友達があつてきた	わざとあつてきた	許せない	怒りが起きる
自分のところに配布物が来なかった	先生のいやがらせかも	先生のくせに許せない	怒りが起きる

次のような出来事があった時、「怒り」が起きる場合と起きない場合がある。流れを書いてみよう。

出来事	考える	考えが決まる	怒り
友達があつてきた	わざとあつてきた	許せない	怒りが起きる
自分のところに配布物が来なかった	先生のいやがらせかも	先生のくせに許せない	怒りが起きる

認知を変えることで、感情が変わることを知る

例1 掃除をさぼる人がいる
→（思いがち）「なんで私だけ、みんなずるい」
→（セルフトーク）「掃除をしっかりとやる私ってすばらしい」
例2 大変な仕事を任せられた
→（思いがち）「みんな、ずるい 私だけ仕事をしなきゃいけない」

例1 買った本を返してこない
例2 アサーションで伝える
例3 6秒待つ・怒りたい時は3つのルールで！

困った時に適切な対応ができず、その時の自分の感情について気付いておらず説明ができない
怒りの感情がないと思っている

怒り（感情）のメカニズムを通じて、感情が起きるまでのメカニズムを知る

認知を変えることで、感情が変わることを知る

感じたことを、アサーションで伝える

怒りの感情に気付いていないはなねさんには、感情のメカニズムを学ぶ学習を行う

ワークシートは、サンプルです。生徒の実態に応じて作り替えます。

授業の構想・ワークシートの構成

左ページには授業の構想

右ページにはワークシート

リラクゼーションの仕方

年	月	日	心身	身体	精神	生活

- 目標 教員に向けて、リラクゼーションの仕方を学び、緊張をほぐす方法を知る
- 現状 教員試験に向けて、緊張が激まっている
教員試験に向けて準備を進めているが、不安がある
- こころの支援
 - 文章・実践指導で学ぶ機会
 - スモールステップ
 - 作業
 - ルールの確認
 - 師関係・流れの理解
 - 日記・コミュニケーション
 - シミュレーション
 - 練習
 - ツール()
- 準備物 コロトのプリント、ワークシート、振り返りシート、

5 活用上の留意点

- 緊張した状態を思い返して、身体の変化に具体的に気付けるようにする。緊張は心の動きであるが、身体の動きが関わってくることに気付かせられると良い。
- 緊張が不安のイメージの例(「緊張編習を繰り返してきた。私はできる」「自分の力を出し切って後悔のないようにしよう」「今の自分ができることをしよう」等)を示す等、取り組みやすくする。
- 「緊張法」部分から全身にかけての神経を段階的に押さえることによって、身体のコートコントロールをしながら、リラクゼーションさせる方法なので、身体のいろいろな部分の緊張を試してみると良いことを伝える。
- 「緊張法」はいつでもどこでもできるリラクゼーション法であるが、緊張状態の自覚の強弱によって、試すことと覚える可能性もあるため、あらかじめシミュレーションをすることで、実際に使えるリラクゼーション法になることを伝える。
- リラクゼーションの方法等を話し合わせることで、リラクゼーションについてのイメージが広がり、自分のリラクゼーションの準備を進められることを伝える。

6 ユニバーサルデザインの具現化

緊張に悩む生徒に対して、緊張が原因でうまくいかなかったら、不安だよね、緊張も全部を覚える方法があれば、それを習いたいよね。

緊張も全部を覚える方法を知りたいという気持ちを受け止める。緊張に「緊張」する緊張は練習の場が立ったり、成長につながる。しかしながら過度の緊張は避けたい。体には硬さが見られる場合が多いので、全身が硬くなるような、取り組みやすいリラクゼーション法を伝えること。

目標や現状等は、指導の際の参考としてください。

活用上の留意点は、ワークシートを活用する際の参考としてください。

リラクゼーションの仕方

年 月 日 ()

年 級 氏名

- 緊張した時、自分がどんな風になるかについて、○をつけてみよう。
肩に力が入る 息が浅くなる 心がドキドキ 呼吸が速くなる
お腹が痛くなる トイレに行きたくなる その他()
- 「緊張」しすぎている時は、貴族的なイメージを持つとよい。
緊張状態に慣らすには、貴族的なイメージの練習をしよう。○をつけてみよう。
- 「緊張」しすぎている時は、リラックス法を試してみよう。
弛緩法を試してみよう。

弛緩法

身体各部の筋肉に力を入れ、合図で、力を抜いてみよう

1 起きる → 2 上半身 → 3 全身

- 練習の姿勢で、5の弛緩法を使って、肩の上げ下げを3回してみよう。練習の姿勢の終了も忘れず。

練習の姿勢

- 椅子に深く腰かけて、背筋を伸ばす
- 肩と腕の力を抜く
- 呼吸は、太息の上から下にする
- 背く目を見つめるとよい

弛緩法のやり方

- 大きく呼吸をしながら、肩の緊張をほぐし、息を吐き出す
- 呼吸が、静かになるまで、身体を動かす

5 弛緩法を試してみようと思ったら、緊張状態の目的などタイミングで伝えよう。試してみよう。

6 他に自分がリラックスできるものあれば、試してみよう。

緊張や不安が見られるそうくんには、自身による勇気付けや励ましの学習が重要になります。

緊張等の感情や自分の状況に気付いていないはなねさんには、自分の心と身体の詳細な理解の学習が重要になります。

そうくん・はなねさんの「思い」や指導上のポイントは、特性に応じた支援の参考としてください。

弛緩法を試すだけでなく、実際のどの場面で使えそうかをシミュレーションすることが大切です。

ワークシートは、サンプルですので、生徒の実態に合わせて、作り替え等のアレンジをした上で、お使いください！



サンプルパッケージを活用した授業実践

授業の構想	○自己理解に向けて「学びの地図STEPシート」を用いた学習を行いました。
授業の実際	○自己理解について、新たな気づきを得たと思われる生徒の様子が見られました。
授業の振り返り	○他の生徒の様子からも、自己理解について一定の気づきが見られたことから、自己理解を深める学習として、活用できると考えられます。

目指したい姿から、自分を見つめる

学びの地図 STEPシート

自立と社会参加に向けて () 学年に目指したい姿

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

自立に向けて何を学び、身に付けたか

どのような手助けが欲しいか

自立に向けての課題(目標)

【図3】 サンプルパッケージから活用したページ