＜特別支援＞

児童の自己肯定感を高める特別支援教育の在り方

～児童理解を大切にし，自己肯定感を高めるための学級経営と自立活動の指導を通して～

大垣市立興文小学校　教諭　宗宮　桃子

概　　要

本研究のねらいは，児童の自己肯定感を高める特別支援教育の在り方を考えることである。支援を必要とする児童は，その特性ゆえに自己を否定的に捉えてしまい，自己肯定感を高めにくい実態がある。そんな中で自己肯定感を高めるためには，個々の児童が障害による困難を改善・克服し，自身の成長を感じて自信をつけたり，周りの人から認められたりすることが大切である。また，不安感の強い児童が多いため，安心して過ごせる学級経営もとても大切である。

そこで，本研究では，多方面からその児童の良さを認めることや，障がいによる困難の改善・克服を目指す自立活動を仕組むことで，支援を要する児童の自己肯定感を高めることができるのではないか。」と仮説を立て，主に① 交流学級の担任・保護者との連携，②障がいによる困難の改善・克服を目指す自立活動，③自分や友だちの良さを認め合う学級経営の３つを実践した。

実践を通して多くの児童が「自分の良さ」の実感をもつことができ，自己肯定感の向上が見られた。

１　主題設定の理由

昨年度まで通級指導教室の担当をしていた際に，支援を必要とする児童とのかかわりの中から，自己肯定感の低さを感じる場面が多々あった。具体的には，自分自身の良さや頑張りを素直に認められず，自分の良さが分からなかったり，他者と比べてでしか自分を評価できなかったりする姿である。本年度は特別支援学級（自閉症・情緒障がい，以下「自・情」と記述）を担任しており，やはり自己肯定感の低さを感じる場面が多々ある。「自己肯定感」とは「自分を肯定的・好意的に受け止め，自分は自分であって大丈夫という感覚をもつこと」である。支援を必要とする児童は，その特性ゆえに失敗経験を積み重ねてしまい，自己を否定的に捉えてしまう為，自己肯定感を高めにくいのではないだろうか。また，小学校で集団生活を送る中で，つい同学年の子と比べて自分を低く見てしまったり，場合によっては周りから心無い言葉をかけられたりする中で，自己肯定感が下がってしまっているのではないかと予想される。

文部科学省からも「学校は，児童にとって伸び伸びと過ごせる楽しい場でなければならない。児童 一人一人は興味や関心などが異なることを前提に，児童が自分の特徴に気付き， よい所を伸ばし，自己肯定感をもちながら，日々の学校生活を送ることができるようにすることが重要である。」と提言されている。（文部科学省小学校学習指導要領解説総則編第３章第４節より）

これらのことから，支援を要する児童の自己肯定感を高めるための特別支援学級の学級経営・自立活動の実践を行っていくこととし，主題に設定した。

２　児童の実態と願う姿

本校の特別支援学級（自・情）には４人が在籍している。今年度６月に自己肯定感に関するアンケートを行った結果は，以下の通りだった。

●あなたは，自分のよさが分かりますか。
はい　２人（図工音楽工作ピアノ・球が速い）
いいえ　２人
●あなたは，友だちのよさが分かりますか。
はい　３人（やさしい・がんばっている・すごい）
いいえ１人
●あなたは今，何をがんばっていますか。
１算数，国語　　２なし　３国語　４交流
●自分の得意なこと，苦手なことが分かりますか。
とくい　・国語　・ボール投げ
　　・図工音楽工作ピアノ　・なげること
にがて　・なし　・ボールキャッチ
　　・なし　・とること

この結果から，自分の良さが分からないと答える児童が半数いることが分かった。また，良さの内容にも着目すると，「図工・音楽」「球が速い」

など，得意なことを書くだけで，本来理解していてほしい「素直なところ」「元気なところ」などの良さには気が付けていないことが分かった。また，苦手なことを「なし」と記入する児童の姿から，子どもたちのメタ認知能力の低さも要因として考えられる。４月当初は帰りの会において全校で行っている「よさみつけ」も言えなかったり，毎日同じ内容であったりする姿も多くあった。

こうした実態から,自立活動で自分のことを見つめ直し，特性への適切な対処法を身に付けることで個人の自己肯定感を高めていくことをねらうとともに,仲間のことを認め合える学級集団をつくっていこうと考えた。そこで，願う児童の姿を次のように考えた。

・自分の長所やよさを自覚し，よいところを伸ばそうと努力できる児童
・自分の苦手や困り感を自覚し,自分の特性に合う対処法を考えて実践しようとする児童
・仲間のよさやがんばりを認め合うことのできる児童

３　研究仮説

本研究では，以下のように仮説を立てた。

保護者や交流学級の担任との連携を取ったり，帰りの会での良さ見つけの活動を積極的に行ったりと，多方面からその児童の良さを認めることや，障がいによる困難の改善・克服を目指す自立活動を仕組むことで，支援を要する児童の自己肯定感を高めることができるのではないか。

４　研究内容

（1）交流学級の担任・保護者との連携
①交流学級の担任との連携
②保護者との連携
（2）障がいによる困難の改善・克服を目指す自立活動
①児童一人一人が課題意識をもてる導入の工夫
②よりよい考えをつくり出すための授業内容の工夫
（3）自分や友だちの良さを認め合う学級経営
①担任が率先してその子の今日一日のがんばりや良さを認める
②毎日の帰りの会でのよさみつけの活動
③毎日，その日一日にあった良いところに目を向ける「よいこと日記」の取り組み

５　研究実践

〈対象児童〉

本学級には，１年生Ａ児，２年生Ｂ児，３年生Ｃ児，４年生Ｄ児の，４人が在籍している。それぞれ以下の点で学校生活の中で困り感がある。

１年生Ａ児
・集団で活動することが苦手である。
・初めての人や場所が苦手で，わざといやなことを言ったり，思っていることとは反対のことを言ったりすることがある。

２年生Ｂ児
・カッとなりやすく，手が出ることがある。
・自分を客観的に捉えることが苦手で，自分がされたら怒ることも人にしてしまうことがある。
・読み書きに苦手さがあり，うまくいかないとイライラすることがある。

３年生Ｃ児
・人や状況によって自分の行動を注意されたときに，素直に聞き入れられないことがある。
・話を聴くことが苦手で，会話が一方的になってしまうことが多い。

４年生Ｄ児
・双方の会話，やりとりをするのが苦手である。
・一斉・複数の指示理解が難しく聞き逃しが多い。
・行動がゆっくりで，マイペースである。

（１）交流学級の担任・保護者との連携

本研究にあたり，まずは交流学級の担任や保護者との連携が必要不可欠であると考えた。多方面からその児童の良さやがんばりを認めることや，担任以外にも自分を認めてくれる人がいる安心感をもち，自信をもって学校生活が送れるようになってほしいと願い，その思いを共有した。

①交流学級の担任との連携

４月の年度はじめに，職員向けの特別支援教育に関する現職研修を行う時間を設けさせてもらった。以下が，その内容の一部である。

【交流学習のねらい】
○多くの仲間と共に活動をすることで，友達と関わることの楽しさを経験し，社会生活の基礎を培うことができる。
○様々な児童と交流することで，自他への理解を深め，同じ仲間として認め合うことができる。
【交流学級の担任の先生にお願いすること】
・生活班やクラス掲示に位置づけてください。
・学年に関する配布物は一緒に配付願います。
・特支学級の予定を組みますので，交流授業に関わって翌週の予定を木曜日までに教えてください。※予定変更は事前に教えてください。
・交流授業で取り組めなかった学習内容については，こちらで行いますのでお伝えください。
・いろいろな特性をもっているので，配慮はお願いしたいですが，いけないことはいけないと指導してください。
※指導したことは担任までお知らせください。

先生方との連携を大切にしていきたいと思っています。よろしくお願いします。

特に，交流学級の仲間と認め合うことができるようにしたいということや，教員間での連携を大切にしていきたいということを，全職員が共通理解できるよう，意識して話をした。

また，特に今年入級したばかりの１年児童や２年児童に関しては，交流学級へ参加している教科での活動の様子をこまめに見に行ったり，事前にどのような学習内容を行うのか聞きに行き，児童に伝えて見通しをもてるようにしたりすることも，意識して行った。

〈実践例１　休み時間の過ごし方　交流学級の担任との連携〉

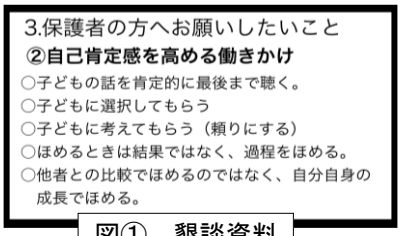
Ｂ児はアンガーマネジメントが課題である。休み時間はドッヂボールをするのが大好きなのだが，活動時間が短かったり，自分がたくさん投げられなかったりすると，イライラして物に当たる姿が多く見られた。また，「Ｂ児本人もイライラして加害行為をしてしまうのではないかと，交流学級での活動に不安を感じている」と，保護者からの連絡も受けていた。そこで，まずは休み時間のドッヂボールから交流学級の児童に慣れ，楽しく参加できた，成功体験を積み重ねられるよう，交流学級の担任に相談し，休み時間にドッヂボールをする際は交流学級の児童に誘いに来てもらうことをお願いした。Ｂ児とはドッヂボールに参加するにあたって，どうしたらイライラしないか一緒に考え，安心して参加できるよう見通しをもたせた。以下が，Ｂ児と考えた約束である。

・たくさん投げられない時にイライラする
→２回なげられたらいいやと考えるようにする
→他の楽しみを見つける（自分のチームが勝った，当てることができたなど）
・時間が短いとイライラする
→交流学級の子に誘いにきてもらう，自分もすぐ移動する
・相手チームがずるをしたと思うとイライラする
→先生に見に来てほしいとたのむようにする
・それでもイライラしたら
→クールダウンのために段ボールハウスに入る

この約束の内容を交流学級の担任とも共通理解をしたことで，Ｂ児への支援や声かけを同じようにすることができた。また，以前よりも少しでもできるようになったこと（「イライラしたけど，手は出さなかったね」「自分から先生に声をかけることができたね」等）も，担任だけでなく，交流の担任からも声をかけてもらうことができ，Ｂ児もイライラはしても，物に当たったり，暴れたりする姿は減ってきた。

②保護者との連携

保護者に対しては，４月のはじめの懇談で，情報交換を密にしたいこと，自己肯定感を高めるための働きかけを家でもお願いしたいことの２点を伝えた。（図①参照）特に情報交換に関しては，連絡帳でその日あった出来事の「がんばったこと」や「困っていたこと」などのやりとりをする中で，その子のがんばったことは学校でも家でも認めることができ，困っていたことは，その子に合う支援や指導方法を保護者と共に考え，お互い共有して支援していくことができるので，とても有効であった。



図①　懇談資料

〈実践例２　交流学級でのがんばりを保護者に伝える〉

Ｃ児，Ｄ児は来年度通常学級へ転籍する可能性がある。そのため，交流学級での授業時間を増やし，交流での授業に慣れるための練習をしてきた。Ｃ児は，交流学級でのはじめての国語の学習の参加に，最初は不安感を示していたが，「がんばっている姿を見に行くね」と伝え，実際に見にいくことで，安心したような表情を浮かべていた。その授業が終わった際に「ノートにきれいな字で書いていたね」と声をかけたり，その子のがんばったことの話を聞き，連絡帳で保護者にもその子のがんばりを伝えたりしたことで，次の時間からも自信をもって交流学級での授業に臨むことができていた。連絡帳にがんばったことを書き，保護者へ連絡をしたことで，Ｃ児自身もとても喜んでおり，保護者からも「安心しました」との言葉をいただくことができた。Ｄ児は，勉強面よりも生活面での心配が多かったため，交流学級の担任と相談し，「朝の会から帰りの会まで，一日交流に参加して練習する日」を設定した。Ｄ児本人に４月までに改善したいことを聞き，カバン片づけを５分で行うこと，給食を１５分で食べること，カバンしまいを７分で行うことの３つの取り組みを行うことを決めた。保護者も交流学級のルールやスピードに付いていくことができるか心配をしていたため，そのことを連絡帳で伝えたことで，保護者の安心感にもつながったように思う。また，上記の内容を伝えたことで「家でも時間を決めて食べることをしてみます」との連絡をいただけた。児童も自分で決めたことだからと，タイマーをセットするようになったり，「がんばったことを連絡帳に書いてください」と言ってきたりする姿も

あり，目標に向かって努力する姿が以前より見られるようになってきた。

〈①，②にかかわる実践例３　交流の授業への参加　交流学級の担任や支援員，保護者と連携〉

A児は，初めての場所や集団での活動が苦手という困り感があるため，４月当初は「勉強にあきた」「おうちに帰りたい」「保育園にもどりたい」と言って離席したり，クールダウンできる場所へ行ったりする姿が多く見られた。そこで保護者と今の実態について連絡・相談をし，過去に有効だった言葉かけを教えてもらったり，家でも話を聞いてもらったりした。そして，担任と保護者と連携して以下の支援を打った。

・交流に行くか行かないか自分で決め，決めたことはできるようにする。
・その日の日程や動きなどのスケジュールの見通しがもてるよう，親子で話をしながら登校してきてもらい，担任からも時間割の確認を行う。
・交流学級での様子を担任が見に行ったり，どんな様子だったか支援員さんや交流学級の担任に聞いたりして，前よりできるようになったことを，担任からも，保護者からも声をかける。

その結果，「自分で決めたことはやりきることができた」という経験が積み重なり，少しずつ学校生活にも慣れ，交流学級が楽しいと言うことが増えてきた。体育や縦割り活動など，苦手な活動はあるが，その場に参加し見学することはできている。まずは見学し，できそうな活動には参加してみることで，A児の「できた」という自信になり，次はやってみようという行動につながってきたように思う。今では「次は体育だよ」など自分で見通しをもって学校生活を送る姿がある。また，「音楽がんばりました！」とほこらしげに交流学級から帰ってくる姿が増え，保護者や担任，支援員との連携を大切にしたことで，A児の大きな成長につながったと感じた。

（２）障がいによる困難の改善・克服を目指す自立活動

自立活動の目標は，「個々の児童が自立を目指し，障害における学習上又は生活上の困難を主体的に改善・克服するために必要な知識，技能，態度及び習慣を養い，もって心身の調和的発達の基盤を培う」である。支援を必要とする児童は，その特性ゆえに失敗経験を積み重ねてしまいやすい傾向にある。そのため，自立活動を行い，生活上の困難を改善することは，自己肯定感を高めるために大変重要なものであると考える。このことから，自立活動にどの子も目的意識をもって参加できるようにする工夫や，児童の実態に合わせた内容設定が大切であると考えた。

①児童一人一人が課題意識をもてる導入の工夫

自立活動を行うにあたって，１番苦戦したのがA児に自立活動に参加させることである。はじめの自立活動では，「自分のこと・仲間のことを知ろう」という単元で，自己紹介のように取り組みやすい内容にしたが，声をかけたり，代わりにプリントに記入したりしても，「やりたくない」と言って，参加させることが難しかった。「上手な話し方・聞き方について考えよう」という単元では，A児の大好きな電車が出てくる乗り物カードで３ヒントクイズをした際は参加することができたが，興味のないものになると参加できなくなってしまった。だが，A児は絵本が好きで，本を読むときはとても集中して見ており，タブレットでの映像教材の視聴なども，内容まで興味をもって聞くことが出来ていた。そのため，それらの教材を導入に用いて授業の内容まで興味を持続させるための工夫を行った。このことにより，自立活動の学習に，A児をはじめ，どの児童も目標をもって参加できるようになってきたように感じる。

〈実践例４　タブレットを活用した導入〉

「上手な話の聞き方について考えよう」の学習では，普段の児童の話の聞き方の写真をオクリンクで送り，自分の姿を客観的に見ることを行った。A児も自分の姿を写真で見ることや，タブレットを使うことができることで興味をもって参加できた。また，「導入の姿と終末の姿を見比べ，できるようになったことを感じ取る」活動も取り入れたため，活動内容に対する興味も持続し，１時間集中して取り組むことができた。また他の児童にとっても，「どうすればもっと上手に話が聞けるようになるのか」という課題化にスムーズにつなげることができた。

〈実践例５　絵本の読み聞かせによる導入〉

「気もちの切り替え方について考えよう」の学習では，「気持ちを切り替えるといいことがある」というテーマの絵本を用意し，導入時に読み聞かせを行った。絵本が好きA児は真剣に聞くことができ，他の児童も，主人公の姿からスムーズに課題につなげることができた。絵本に興味が移ってしまい，絵本を読み続けてしまい活動に参加できない場面もあったので，どの場面で使うかの使い分けを精選していくことが大切であると感じた。

②よりよい考えをつくり出すための授業内容の工夫

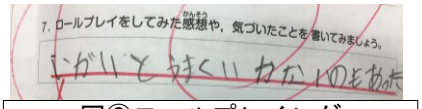
特別支援学級は，通級教室などとは違い，少人数のグループで自立活動を行うことができる良さがある。そのため，ＳＳＴを行う際も複数人で考えることで考えが深まるし，お互いにアドバイスなどを行って高め合うこともできる。自立活動を行う際は，ロールプレイングを取り入れたり，意見交換をする場を取り入れたりすることを意識して授業内容を考えた。

〈実践例６　ロールプレイングを取り入れた自立活動〉

「上手な気持ちの伝え方を考えよう」の学習では，自分と他の仲間とで，やりたい遊びが違う場面について考える学習をした。まずはプリントを使い，個人で何と伝えるか考えてもらった後，ロールプレイングを行い交流した。以下がロールプレイングの内容である。

Ｄ「トランプをして遊ぼう」
Ｃ「それより，鬼ごっこがいいな」
みんな「いいね」「そうしよう」
Ｄ「それなら，次はぜったいトランプをしよう」
Ｃ「えーー」

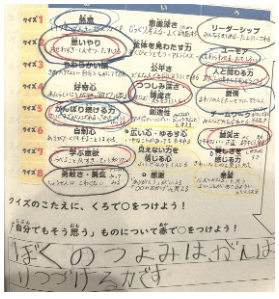
この際，Ｃ児が「えーーー」と言ったので，なぜそのような言葉が出たのか聞いてみた。すると，「せっかく譲ってくれたけど，次は『ぜったい』と言われたから，決めつけられているみたいでいやだった」とこたえてくれた。そのことを言われた児童も素直に「『ぜったい』は言わなくてもよかった。」と振り返り，もう一度ロールプレイングをし直したことで今度は「いいよ」とお互い気持ち良く終わることができた。ロールプレイングを行ったことで，相手が自分の言動によってどんな気持ちになるかお互いの立場に立って考えることができたと感じた。（図②参照）また，アドバイスをした側の児童も，練習の場だからこそ，「素直に自分の気持ちを話して，相手の役に立てたからよかった」という思いをもつことができたように思う。



図②ロールプレイング
振り返りワークシート

〈実践例７　互いの良さを認め合う自立活動〉

自分の良さが分からないという児童がクラスの半数いたため，自立活動の中でも「自分の強みを見つけよう」という学習を行った。はじめに心理テストのようなクイズを行い，そのクイズに答えるだけで「自分の強み」が分かるというものである。クイズに答えて分かった強みは黒色，自分でもそう思う強みは赤色，仲間と交流して教えてもらった強みは青色で囲むよう指示をし，いくつも丸がついた項目は，自分も，他の人も感じている「強み」だということに気付かせた。（図③参照）



図③　Ａ児の
「自分の強み」
ワークシート

仲間と交流をし，青で丸を付けてもらう際はどの児童もとてもうれしそうな表情を浮かべていた。具体的に言葉の例がいくつも載っており，丸を付けるだけなのでとても簡単にでき，且つどの児童も笑顔になる，あたたかい自立活動になった。

（３）自分や友だちの良さを認め合う学級経営

①担任が率先してその子の今日一日のがんばりや良さを認める

４月の学級開きでは，①自分を大切にすること②仲間を大切にすること③目標に向かってコツコツがんばることの３つを大切にしたいと話をした。そのため，まずは教師が率先して「仲間を大切にできた姿」や「目標に向かってがんばれた姿」を価値づけた。毎日帰りの会で話をすることで，「自分にはこんな良さがあったんだな」「がんばってよかったな」「次もがんばろう」などの前向きな気持ちが広がっていったように思う。

②毎日の帰りの会でのよさみつけの活動

本校では，全校で継続して行っているよさみつけの活動がある。４月のはじめはあまり手が挙がらず，一部の児童が発表する姿や，毎日同じ内容を言う姿があった。だが，学級目標とも関連付けて，１日１人１個は発表できるようにしようと声をかけたり，進んでよさみつけを発表できる児童を価値づけたりしたことで，少しずつではあるが，発表できる姿が増えてきた。多い日には，一日に全員の良さを伝えてくれる児童もおり，仲間の良さに目を向けられるようになったように感じる。

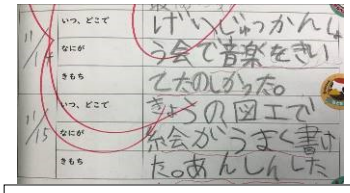
③毎日，その日一日にあった良いところに目を向ける「よいこと日記」の取組

毎日特別支援学級の児童と過ごしていて感じたことは，嫌なことがあった際になかなか気もちが切り替わらないこと，良いことがあっても，少し失敗したり，嫌なことがあったりしたら，すぐにマイナス思考に陥る子が多いことである。そこで，毎日３行だけで良いのでその日一日にあった良いところに目を向ける「よいこと日記」の取り組みを２学期から開始した。「いろいろな気持ちを考えよう」の単元とからめ，以下の目標とし，習慣化するまで取り組むこととした。

・いろいろな気持ちの言葉をつかえるようにする。
・その日一日を思い返して，少しでも良かったと思えることを自分で見つける力をつける。
・文章を書く力を身に付ける。

はじめは「楽しかった」「うれしかった」などの言葉に偏っていた児童たちだったが，毎日継続することや，言葉の例を載せておいたことで，「ほこらしかった」「安心した」「最高だった」など，今ではいろいろな気持ちの言葉を使うことができるようになってきた。また，それらの言葉が使え

たことに対しても自信をつけている様子があった。（図④参照）



図④　D児のよいこと日記

また，どんな些細なことでもその日にあった良かったことに目を向けられる力がつき，クラス全体にポジティブな気持ちが広まってきたように感じる。帰りの会に行うようにしたことで，前向きにその日一日の学校生活を締めくくることができるのもとても良い点だと感じる。

５　成果と課題

これは，６月と同じ自己肯定感に関するアンケートと同じものを，１１月に行った結果である。

●あなたは，自分のよさが分かりますか。
はい　２人→**４人**
（がんばる力・歌が得意・やさしいところ）
いいえ　２人→**０人**
●あなたは，友だちのよさが分かりますか。
はい　３人→**４人**
（やさしい・リーダーシップがある）
いいえ１人→**０人**
●あなたは今，何をがんばっていますか。
１体育　２交流・怒りのコントロール
３ピアノ・リコーダー・中休み交流で遊ぶこと
４給食を速く食べること
●自分の得意なこと，苦手なことが分かりますか。
とくい　１算数　２ボール投げ・よさみつけ
３年下の子に優しく・行動が速いこと
４知らない子でも友達になれること
にがて　１ドリルパーク・ママとはなれること
２てつぼう　３分数・しゃべりすぎる
４行動が遅い

自分のよさ・友だちのよさは，全員が「分かる」とこたえられるようになった。また，６月時点と比べ，「がんばる力」「優しいところ」など，良さの内容も変化していることが分かった。メタ認知に関しても，自立活動を通して，自身を客観的に振り返り，特性を理解できるようになったのではないかと感じた。

〈成果〉

・保護者や交流学級の担任との連携を大切にしたことで，指導・支援の一貫性をもたせることができ，変化が苦手な児童も安心して学校生活を送ることができるようになった。そのことが，のびのびとした学校生活を送ることができる姿につながった。保護者からも，「昨年度に比べて『学校へ行きたい』と言うようになった」と，喜びの声をいただけた。
・児童一人一人が日常生活や自立活動を通して，自分自身の特性について理解を深め，それに対する適切な対処法を身に付けることができてきた。そこから，「できた」経験が積み重なり，自信がついてきた。
・毎日のよさみつけの活動や，よいこと日記の活動を継続して行うことで，自分の良さや相手の良さに気付く機会が増えた。また，プラス思考へと考え方が変わってきた。

〈課題〉

・交流学級の担任に予定や活動内容などをこまめに聴きに行くようにはしているが，連絡がうまくいっていない場面もまだある。また，そういう時に児童の不安感が強く表れることが多いので，引き続き連絡や相談を大切にしていく。
・他校での自立活動の授業を参観させていただいた際に，１人の児童の困っていることの解決策をみんなで考える活動をしていた。解決策を自分で考えたり，先生が考えて教えたりするよりも，クラスの仲間と一緒に考えた方が，児童の「やってみよう！」という思いにつながると教えていただいた。確かに，自分のクラスの児童に一番覚えている自立活動について聞き，より心に残っていた自立活動を分析していくと，仲間と一緒にロールプレイングや言語活動をし，考えを深めた授業という回答が多かった。自立活動をもっと有意義な時間とするために，仲間とのあたたかい関係づくりや，仲間と共に考える授業内容の工夫を行い，改善していきたい。
・帰りの会でのよさみつけの活動で，発表できる姿は増えてきたが，同じクラスの仲間のことしか見つけられていない。いろいろな人の良さを見つけられるよう，交流学級の仲間まで視野を広げられるようにしていきたい。

６　参考文献

・文部科学省　「特別支援学校教育要領・学習指導要領解説（平成３０年３月）自立活動編」
・イラスト版子どものためのポジティブ心理学　自分らしさを見つけやる気を引き出す５１のワーク

＜講評＞