第４章

自立活動

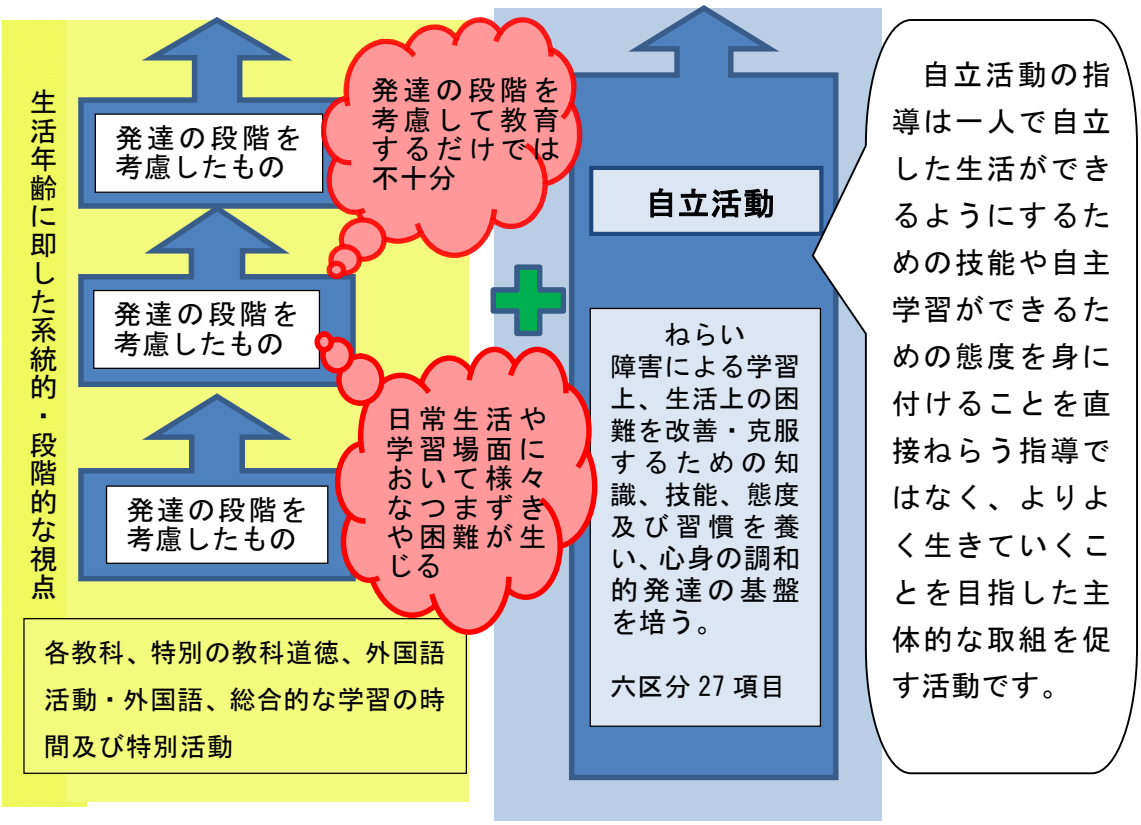
1　自立活動って？

障害のある児童生徒は、日常生活や学習場面において、様々なつまずきや困難が生じます。そのつまずきや困難を改善・克服するための指導が自立活動です。

特別支援学校では、各教科等に加えて自立活動の指導を行っています。通級指導教室でも、特別支援学校の自立活動の目標や内容を参考にしましょう。

自立活動とは

学校教育全体を通じて幼児児童生徒の人間として調和のとれた育成



「特別支援学校学習指導要領解説自立活動編」（平成 30 年３月）を参考にしてください。

自立活動編Ｐ.28～には、児童生徒の実態把握から指導目標や指導内容を設定するまでの過程において、どのような観点で整理していくかの考え方：流れの例（流れ図）について解説されています。

自立活動のねらい

自立活動の目標は、特別支援学校学習指導要領において、次のように記載されています。

ねらい

個々の幼児児童生徒が自立を目指し障害によ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。

「自立」とは、幼児児童生徒がそれぞれの障害の状態や発達の段階等に応じて、主体的に自己の力を可能な限り発揮し、よりよく生きていくことを意味しています。

「障害による学習上又は生活上の困難を主体的に改善・克服する」とは、日常生活や学習場面において生ずるつまずきや困難を軽減しようとしたり、障害があることを受容したり、つまずきや困難の解消のために努めたりすることです。

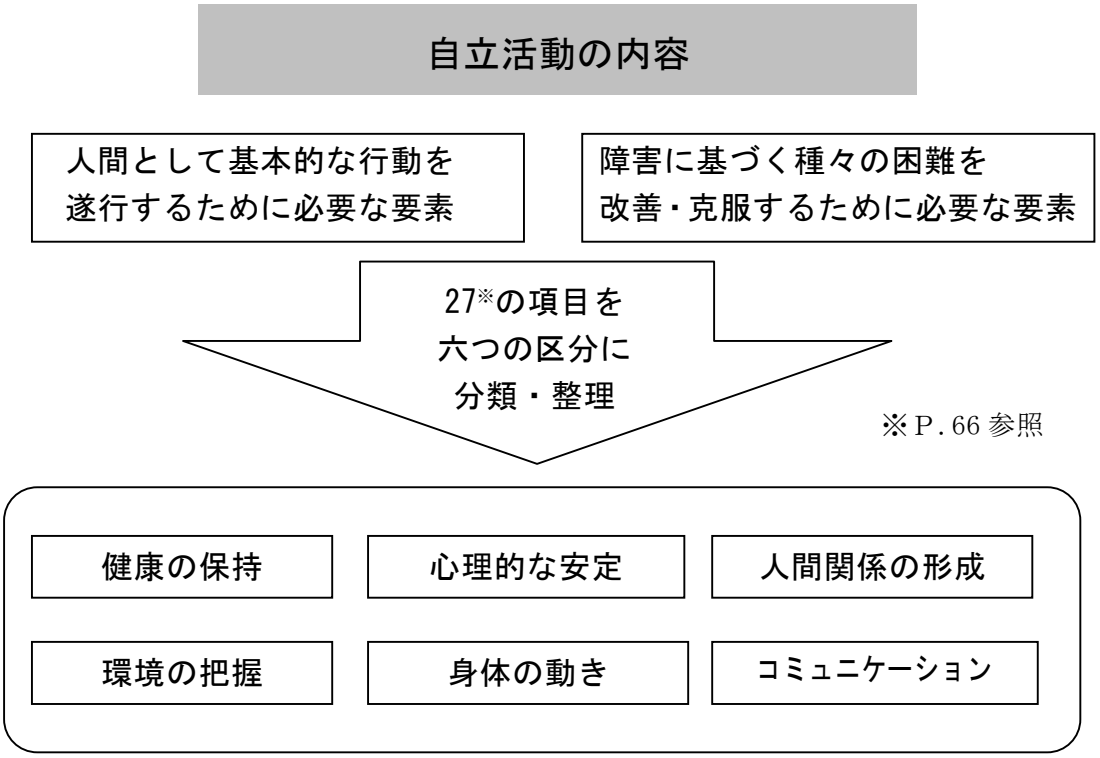
「調和的発達の基盤を培う」とは、一人一人の発達の遅れや不均衡を改善したり、発達の進んでいる側面を更に伸ばすことによって遅れている側面の発達を促すようにしたりして、全人的な発達を促進することを示しています。

環境を整えたり関わり方を工夫したりすることで、つまずきや困難の改善・克服につながる場合もあります。

状態を改善・克服については、改善から克服へといった順序性を示したものではありません。

２　自立活動の内容

自立活動の内容は、「人間として基本的な行動を遂行するために必要な要素」と、「障害による学習上又は生活上の困難を改善・克服するために必要な要素」で構成されており、それらの代表的な要素である27項目を六つの区分に分類・整理したものです。



指導内容を考える

個々の指導目標を達成するために、六区分 27 項目から必要な項目を選定し、それらを相互に関連付け、具体的な指導内容を設定します。全ての区分や項目を取り扱う必要はありません。

一つの指導目標を設定したとしても、目標を達成するためには、指導内容が複数の区分や項目に該当する場合も出てきます。これらの複数の区分や項目を組み合わせて具体的な指導内容を検討する必要があります(P. 72～74、86～87 参照)。

学習指導要領に示された内容を参考として、個々の児童生徒の実態を踏まえ、具体的な指導内容を工夫することが必要です。

たとえ各教科の内容を取り扱う場合であっても、障害による学習上又は生活上の困難の改善又は克服を目的とする指導であると位置付けが明確化されました（文部科学省 2016)。

区分	項　　目
１ 健康の保持	(1)生活のリズムや生活習慣の形成に関すること。 (2)病気の状態の理解と生活管理に関すること。 (3)身体各部の状態の理解と養護に関すること。 (4)障害の特性の理解と生活環境の調整に関すること。 (5)健康状態の維持・改善に関すること。
２ 心理的な安定	(1) 情緒の安定に関すること。 (2) 状況の理解と変化への対応に関すること。 (3) 障害による学習上又は生活上の困難を改善・克服する意欲に関すること。
３ 人間関係の形成	(1) 他者とのかかわりの基礎に関すること。 (2) 他者の意図や感情の理解に関すること。 (3) 自己の理解と行動の調整に関すること。 (4) 集団への参加の基礎に関すること。
４ 環境の把握	(1) 保有する感覚の活用に関すること。 (2) 感覚や認知の特性についての理解と対応に関すること。 (3) 感覚の補助及び代行手段の活用に関すること。 (4) 感覚を総合的に活用した周囲の状況についての把握と状況に応じた行動に関すること。 (5) 認知や行動の手掛かりとなる概念の形成に関すること。
５ 身体の動き	(1) 姿勢と運動・動作の基本的技能に関すること。 (2) 姿勢保持と運動・動作の補助的手段の活用に関すること。 (3) 日常生活に必要な基本動作に関すること。 (4) 身体の移動能力に関すること。 (5) 作業に必要な動作と円滑な遂行に関すること。
６ コミュニケーション	(1) コミュニケーションの基礎的能力に関すること。 (2) 言語の受容と表出に関すること。 (3) 言語の形成と活用に関すること。 (4) コミュニケーション手段の選択と活用に関すること。 (5) 状況に応じたコミュニケーションに関すること。

特別支援学校学習指導要領（平成 30 年 3 月告示）より

3　自立活動の指導

自立活動の指導における個別の指導計画の作成は、個々の児童生徒の実態把握に基づいた指導の目標を明らかにした上で、自立活動の内容の中から必要な項目を選定し相互に関連付けて具体的な指導内容を設定します。その際は、個別の教育支援計画に基づいて、具体的な指導目標・内容を選定することが重要となります。つまり、現在の状態に着目するだけでなく、その状態に至った原因や将来の可能性を広い視野から見通していくことが大切です。

主体的に取り組む指導内容

児童生徒が意欲的、主体的に自分の学習課題に取り組めるようにするには、自分が何のために、何をするのかを理解し、学習に意欲が湧いてくるような指導内容を取り上げることが大切です。それには、

○児童生徒にとって解決可能で取り組みやすいあるいは、もう少しで到達可能な指導内容にする。

○児童生徒が興味関心をもって取り組めるような指導内容にする。

○具体的、実際的な活動を取り入れた指導内容にする。

○児童生徒が目標を自覚し、意欲的に取り組んだことが成功に結び付いたと実感できる指導内容にする。

○成長に合わせて、自分の良いところを認められる段階から、良いところも悪いところも含めて自分であることを肯定できる段階を配慮して自己を肯定的に捉える感情を高められる指導内容にする。

といった点を配慮します。

指導はスモールステップ

指導内容を考える際、児童生徒の発達の遅れている側面や改善の必要な障害の状態に着目した指導を行います。しかし、指導の成果が表れるまでに、時間を要したり児童生徒の意欲低下を招いたりすることがあります。そのようなときには、スモールステップで課題を設定していくとよいでしょう。また、発達の進んでいる側面を更に伸ばすことで、児童生徒の自信と意欲を喚起し、それによって遅れている面の伸長にも有効に作用することがあります。

考慮したい指導内容

自閉症の児童生徒が、不快に感じる音や光、雰囲気等の環境を避けるために場所を移動したり、周囲の人に伝えたりするといった、自らが環境に働きかける力や周りの人に依頼して環境を整えるといった力を育む指導内容を取り上げることも大切です。求める環境は自分自身で判断しなければならないので、体験的に学習できるよう工夫することも必要です。

障害のある人々を取り巻く社会的状況が大きく変化している中で、自ら

が活動しやすいように環境を整えることは重要な内容といえます。

指導方法の工夫

◎指導形態を効果的に設定し工夫する

指導は個別指導が主となりますが、指導の目標を達成する上で効果的である場合は、グループを構成して指導することも考えられます。目標や活動内容に応じて個別指導やグループ指導を組み合わせて指導を展開することもあります。（第２章４を参照）

◎実態（特性）から目標の達成に有効な教材・教具を工夫する

教材・教具を選ぶ際には「どのような目標を達成させたいか」を考え、次にどのように使うかを検討します。同じ教材・教具でも使い方によってねらいとしたいことが変わってきます。また、児童生徒は見る力や聞く力、考え方、理解の仕方など強い面や弱い面をもっています、長所や得意な面を生かした教材・教具を工夫すると良いでしょう。

◎教室内の環境を児童生徒の実態や学習活動に合うよう調整する

教室内は、指導で使わないものは置かない、目の前には刺激となるものは置かないなどユニバーサルデザインの考え方を取り入れた環境を工夫します。児童生徒によってアレンジすることもよいでしょう。活動内容を考えた大きめの机を用意する、学習場面によって、対面でなく斜めに座るなど座席位置を考えるといった工夫も大切です。

教科等との関連

小学校、中学校、高等学校等においてはそれぞれの各教科等と自立活動の指導内容との関連を図り、両者が補い合って効果的な指導が行われるようにすることが大切です。なお、各教科等にはそれぞれ独自の目標があるので、各教科等における自立活動の指導に当たってはそれらの目標の達成を損なったり、目標から逸脱したりすることのないよう留意しながら、自立活動の具体的な内容と関連を図る必要があります。

自立活動の評価

自立活動の指導は，児童生徒の実態を的確に把握した上で個別の指導計画を作成して行いますが、この計画は当初の仮説に基づいて立てたものです。児童生徒にとって適切な計画であるかどうかは、実際の指導を通して明らかになります。指導経過と児童生徒の変容から、学習状況や指導の結果に基づいて、計画を適宜修正していく必要があります。

また、評価は児童生徒の学習に対する評価であるとともに、教師の指導に対しての評価でもあります。指導を継続している間、「課題を意識した意欲的な取組になっているか」「目標の達成に近づいているか」「教材・教具に興味をもって取り組んでいるか」等、絶えず学習状況を評価し、日頃から指導の改善に取り組むことが重要です。

４　自立活動の内容と発達障害

通級指導教室では特別支援学校学習指導要領に示されている「自立活動」の目標や内容を参考とし、具体的な目標や内容を定め、指導を行います。特別支援学校学習指導要領解説自立活動編には、発達障害のある児童生徒の抱える困難さの状況とその指導内容が自立活動の区分ごとに具体的に書かれています。担当する児童生徒の抱える困難さの状況や要因を把握し、指導内容を考える際の参考にしましょう。

健康の保持

特定の食物や衣服などにこだわりのある自閉症や、周囲のことに気が散りやすく、整理整頓などの習慣が身に付いていないＡＤＨＤ、学習や対人関係がうまくいかない、他者との違いから自分自身を否定的に捉えてしまうＬＤ等の児童生徒の指導が考えられます。

「(1)生活のリズムや生活習慣の形成に関すること」の指導では、日常生活の中で、無理のない程度の課題から段階を追って指導します。家庭との連携は不可欠です。

「(4)障害の特性の理解と生活環境の調整に関すること」の指導では、自己の特性に気付き、必要な支援を求めたり、自ら刺激の調整を行ったりするなど、主体的に働き掛け、過ごしやすい生活環境を整えることができるようにすることが大切です。

これらは、「環境の把握」の「(2)感覚や認知の特性についての理解と対応に関すること」や「(4)感覚を総合的に活用した周囲の状況についての把握と状況に応じた行動に関すること」とも関連します。また、不登校のような二次的な障害につながらないように、「心理的な安定」の内容等とも関連しています。

心理的な安定

特定の動作や行動に固執し、場面の切り替えが難しい特性のある自閉症、感情や行動のコントロールが難しく、注意や叱責をされることが多いＡＤＨＤ、学習面や生活面でのつまずきから自信や意欲を失いがちなＬＤ等の児童生徒の指導が考えられます。

自分の気持ちや情緒をコントロールして変化する状況に適切に対応するとともに、意欲の向上を図る指導が重要になります。また、見通しがもてないことへの不安や突然の予定変更への対応が難しい自閉症の場合は、見通しがもてるような工夫をしたり、事前に予告したりするなど、スモールステップで時間を掛けて指導することが良いでしょう。「(2)状況の理解と変化への対応に関すること」や「(3)障害による学習上又は生活上の困難を改善・克服する意欲に関すること」の指導内容となります。

これらは、「人間関係の形成」や「コミュニケーション」の内容とも関連が深く、また、状況の理解といった点では「環境の把握」とも関連してきます。

人間関係の形成

この区分に記載されている四つの項目は発達障害のある児童生徒には特に重要な項目です。

「(1)他者とのかかわりの基礎に関すること」の指導は、他者に自分から働き掛けたり、相手からの働き掛けに適切に応じたりすることが難しい自閉症等の児童生徒には、必要になります。

自閉症やＡＤＨＤ等の児童生徒には相手の意図や感情の理解が難しく、自分本位な関わりになったり、自分の言動を相手がどう感じているか推し量ったりすることが難しいことがあります。「(2)他者の意図や感情の理解に関すること」や「(3)自己の理解と行動の調整に関すること」の指導では、生活の様々な場面を想定して、立場や考えを推測するような具体的な指導が必要です。

過去の失敗経験から誤った自己理解をしているＬＤやＡＤＨＤ等の児童生徒に対しては、適切な行動がとれるように指導するとともに肯定的な自己理解を促していくことも大切です。

「(4)集団への参加の基礎に関すること」には、集団のルールを段階的に理解することや適切な行動をロールプレイで理解することが含まれてきます。

「人間関係の形成」は、自他の理解を深め、対人関係を円滑にし、集団参加の基盤を培う観点から内容が示されています。「心理的な安定」「環境の把握」「コミュニケーション」等と関連付け、組み合わせて指導内容を設定していくと良いでしょう。

環境の把握

感覚を有効に活用し、周囲の状況を把握したり、環境と自己との関係を理解したりして、的確に判断し、行動できることをねらった内容です。

ＬＤ等の児童生徒には空間関係や場面理解、状況把握の弱さがあります。「(2)感覚や認知の特性についての理解と対応に関すること」や「(4)感覚を総合的に活用した周囲の状況についての把握と状況に応じた行動に関すること」の指導では、認知特性に応じた教材・教具を工夫したり、日常の生活経験を通して学ぶ等の内容が考えられます。

また、聴覚や触覚といった感覚に過敏のある自閉症の児童生徒に対する刺激の緩和や不快感の除去などの工夫もこの項目に含まれてきます。

様々な感覚を補助的に使い、自分に合った方法を見付け、積極的に活用できるよう指導します。劣等感や不安感を取り除き、安定した生活や学習意欲を高めることは「心理的な安定」の内容とも深く関わります。

身体の動き

注意が散りやすく作業への集中が難しいＡＤＨＤ、作業の遂行に支障となる手指の巧緻性や協調運動の拙さを抱えるＬＤ、こだわり等のために作業手順に従って取り組めない自閉症の児童生徒などに必要な内容が含まれてきます。

代替方法を工夫したり、段階的に指導したりすることで習熟させていくと良いでしょう。作業などは、成功と失敗が分かりやすく、意欲の問題とも重なりやすいため、「心理的な安定」「人間関係の形成」「環境の把握」とも関連付けて考える必要があります。

コミュニケーション

場や相手に応じて、コミュニケーションを円滑に行うことができるようにすることを内容としています。

意思や要求をうまく伝えられない自閉症のある児童生徒の場合には、身振りやしぐさを細かく観察し、意図を理解する必要があります。次に双方向のコミュニケーションが成立するよう言語以外の方法（身振りや表情、指差し、具体物の提示）を用いるなど「(1)コミュニケーションの基礎的能力に関すること」や「(2)言語の受容と表出に関すること」と関連させた指導を行うことが大切です。絵や写真などの視覚的手掛かりやタブレット型端末等を活用するなどの手段も有効です。

ＬＤの児童生徒の場合、言葉は知っていても意味の理解が十分ではなかったり、思いや考えを正しく伝える語彙が少なかったりすることがあります。実体験、絵や写真と言葉の意味を結び付けながら理解するといった「(3)言語の形成と活用に関すること」の指導が大切になります。また読み書きの困難さのために文章理解や表現に時間が掛かるような場合には、コンピューターの読み上げ機能を利用したり、関係性を視覚的に示したりしてコミュニケーションの楽しさと充実感を味わえるようにすると良いでしょう。

相手の気持ちを考えず、思ったままを口にしてしまうＡＤＨＤの児童生徒、周囲の状況を読み取れず、状況にそぐわない受け答えをしてしまう自閉症の児童生徒の場合、ふさわしい表現方法を考えたり、身に付けさせたりする指導やグループ指導の中で、相互にやりとりをする経験を通して、人と会話するときのルールやマナー、相手の表情を気に掛けること、適切な言葉を使用するなどの指導が大切です。

コミュニケーションは、「心理的な安定」「人間関係の形成」「環境の把握」といった区分の項目と深く関連しています。具体的な指導内容を設定する際には相互に関連付けて設定することが重要です。

５　自立活動の指導に当たって

実態把握から具体的な指導内容の設定までの流れ （例）

自立活動は、障害に応じた特別の指導です。特別の指導を行う場合には、特別支援学校小学部・中学部・高等部学習指導要領の「自立活動」の目標・内容を参考にして実施します。通級指導担当が、自立活動の視点で児童生徒の実態を捉えることや、自立活動の目標、指導内容の設定などの手続きを十分に理解し、指導に生かすことが大切です。

児童生徒の実態から具体的な指導内容を設定します。その際には、特別支援学校学習指導要領解説「自立活動」編第７章の２を参考に整理すると良いでしょう。

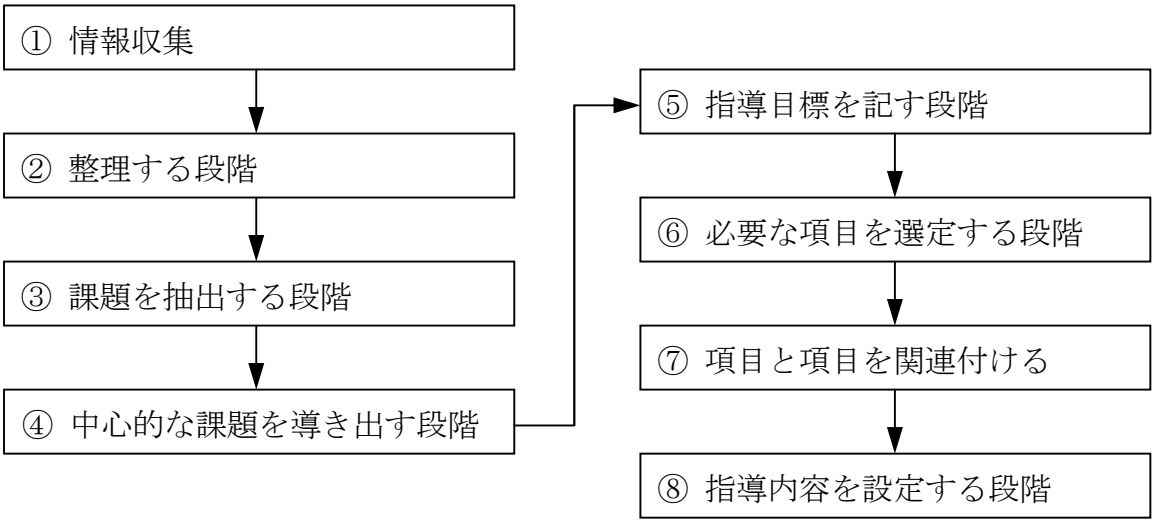
その子の困難さを見付け、指導の実際に結び付けていくという流れは、通級指導教室に限らず、どの指導場面でも通用するものです。小中学校の通常の学級に在籍している児童生徒の中には、通級による指導の対象とはならないまでも、障害による学習上又は生活上の困難の改善・克服を目的とした指導が必要となる児童生徒がいます。こうした児童生徒の指導に当たっては、自立活動の内容を参考にして、適切な指導支援を組み立てていくことが必要です。

目先のことが気になったり、あれもこれも課題に感じたりして、指導の方針が揺れ動くときは、「その子のニーズを大切に」「何を一番大事にしたいのか」に立ち返りましょう。「まず、この手立てで取り組んでみよう。うまくいかないのは私がまだこの子の思いにたどり着いていないということだ」と捉えてみてください。（第２章　通級指導教室での個別の指導計画を立てよう参照）

例えば、学習に関しては高い理解力があるものの、唐突な行動や発言があり、集団や授業におけるルールを守れない、うっかりミスや興味本位の活動が見られる児童の指導例を次頁に載せます。保護者も、友達との関係がうまくつくれない現状を心配しています。

まず、収集した情報を①に記載します。児童の将来や保護者の願いなども収集するとよいでしょう。以下、指導内容を設定するまでの流れを見ていきましょう。

指導内容を設定するまでの流れ



学校・学年	小学校・第３学年
障害の種類・程度や状態等	注意欠陥多動性障害 衝動性等により学級のルール等を守ることが苦手である。
事例の概要	集団の中における感情や行動を自分でコントロールする力を高めるための指導

① 障害の状態，発達や経験の程度，興味・関心，学習や生活の中で見られる長所やよさ，課題等について**情報収集**

・学級のルール等について，内容は理解しているものの実際の場面になると，自分がしたいことを優先してしまう場合が多い。
・教科学習の理解はよく，習得も速いが，出し抜けに答えたり，友達に伝えたりしてしまう。また，テストでは解答欄を間違えるなどのうっかりミスが多い。
・昆虫など小動物が好きで，校庭で見つけると捕まえてくるが，突然，友達の目の前に突き付けて驚かせる。
・遊びやゲームなどを面白くする工夫やルールを提案することが得意だが，唐突にルールを変えようとする傾向がある。
・人や物にぶつかることが多いが，ぶつかったことに気付かないためにけんかになることがある。
・体を動かすことは好きだが，球技など道具を操作する活動が苦手で，ゲームの途中で投げ出してしまうことがある。
・約束や決まりを聞いて覚えるより，必要事項を紙面で見ながら説明を聞く方が理解しやすいようである。
・突発的な発言で友達を泣かせたことを指摘されてもなかなか謝ることができないことが多いが，落ち着いてから話すと「泣かせたのは僕が悪かったかもしれない」と言う。
・最近，失敗した後に「なぜ，うまくいかないのだろう」と失敗した自分を責めるような場面が見られる。
・１枚のプリントに数多くの問題があるとすぐに投げ出そうとするが，細かく区切って提示すると最後まで解くことができた。
・役割を与えられたり，取組を認められたりすると熱心に活動する。

②－１では、自立活動の区分や項目を参考に整理します。②－２では、できていること、支援があればできることを、②－３では、卒業までにどのような力を、どこまで育むかを想定して整理します。

②－１ 収集した情報（①）を自立活動の区分に即して**整理する段階**

健康の保持	心理的な安定	人間関係の形成	環境の把握	身体の動き	コミュニケーション
	・前向きで活動的であるが，最近，少しできない自分を責めるような発言が見られる。 ・穏やかに話しかけると興奮することが少ない。	・他者のために役立ちたい，他者と関わりたいという気持ちは強い。 ・落ち着いていれば相手の心情を理解できるが，その前に行動してしまう。	・聞くより見る方が理解しやすい。	・人や物にぶつかる，道具を使用することが苦手など，意識的に身体操作をすることに困難がある。	・相手の立場を意識することが難しく，自分の興味・関心を優先してしまう。

②－２ 収集した情報（①）を学習上又は生活上の困難や，これまでの学習状況の視点から整理する段階

・学習に関しては高い理解力があり，解答欄を間違うなどのうっかりミスが多い以外は特に問題はない。しかし今後，学習において複雑な思考や過程を必要とする場面が増えることが予想され，できないことや失敗が繰り返されることにより，学習に対する意欲が低下する恐れもある。（心）
・生活に関しては，周囲の状況を判断することなく興味本位の活動をしてしまい失敗することや，集団や授業におけるルールの大切さが理解できていても，実際の場面では守れないことが問題となっている。（人，環，コ）

②－３ 収集した情報（①）を○○年後の姿の観点から整理する段階

・保護者は，衝動的な言動により，高い理解力を生かし切ることができないことや，また，友達との距離が離れてしまうことを心配している。（心，人）
・叱責や失敗体験が成功体験を上回ると，学習や生活に対する意欲や自信が低下することが考えられる。（心，人）
・本人の特性に応じた配慮が続けられれば，中学校に行っても本来持っている力を発揮することができるだろう。（人，環）

②－１、②－２、②－３で整理した情報から、指導開始時点で課題となることを③に記載します。抽出した課題同士の関連（原因と結果、発達や指導の順序）を検討し、中心的な課題（④）を導き出します。

③ ①をもとに②―1，②―2，②―3で整理した情報から**課題を抽出する段階**
・自分の行動がどのような影響を及ぼすのかを想像したり，周囲の人の表情や口調等から読み取ったりして，適切に判断して行動することやルールを守ることなどが難しい。（心・人・環） ・ルールは知っていても，よくないと気づいた時にすぐに謝罪することが難しい。（人・コ）

④ ③で整理した課題同士がどのように関連しているかを整理し，**中心的な課題を導き出す段階**
・落ち着いた状況であれば，相手の表情や口調等から適切な判断ができることが多く，取組を認められると熱心に取り組むことから，衝動的な言動をコントロールできたときにすぐに褒めることにより，徐々に自分の言動をコントロールできるようになることが期待できる。現段階では，落ち着いた場面では適切な行動ができる場面が多くみられるが，少しずつ自信や意欲を失くしかけている場面もみられることから，個別指導や小集団場面で，望ましい行動をとった場面や望ましくない行動をとらなかった場面で，指導者が本人の意欲が高まる方法で適切に評価することが，まずは大切である。 ・視覚的な情報からルールを守ることの大切さを知るとともに，ルールを守ったり衝動的な言動を減らしたりすることで楽しい活動ができる経験を多く積み，自分の身体をコントロールすることで気持ちを安定させる方法を学ぶなどして，衝動性な言動を自分でコントロールする力を高める。

中心課題から、⑤指導目標を設定します。当面の短期目標を設定すると効果的です。⑧具体的指導内容の設定に当たっては、目標達成のために、こんな力を育てる必要がある、だから××区分の××項目と○○区分の○○項目を関連付けて、□□の指導を行うなど、具体的指導内容を設定した根拠を明確にすることが大切です。

課題同士の関係を整理する中で今指導すべき目標として	⑤ ④に基づき設定した**指導目標を記す段階**
	・通級による指導の場において，成功体験を実感することのできる学習環境の中で，衝動的な言動をコントロールしながら，望ましいコミュニケーションや円滑な集団参加ができる。

指導目標を達成するために必要な項目の選定	⑥ ⑤を達成するために**必要な項目を選定する段階**					
	健康の保持	心理的な安定	人間関係の形成	環境の把握	身体の動き	コミュニケーション
		(3)障害による学習上又は生活上の困難を改善・克服する意欲に関すること。	(2)他者の意図や感情の理解に関すること。 (3)自己の理解と行動の調整に関すること。			(5)状況に応じたコミュニケーションに関すること。

⑦ **項目と項目を関連付ける**際のポイント
・個別や小集団の落ち着いた雰囲気の中で他者とのやり取りができ，適切な評価を受けることができることから，(心)(3)と(人)(3)と(コ)(5)を関連付けて設定した具体的な指導内容が，⑧アである。 ・望ましい言動や自分の言動を客観的に見る経験が少ないことから，(人)(2)と(コ)(5)を関連付けて設定した具体的な指導内容が，⑧イである。 ・常に自分の気持ちを安定させたり，衝動的になりそうな場面で落ち着いたりする方法を知り，自分に合った方法を身に付けるために，(心)(3)と(人)(2)(3)を関連付けて設定した具体的な指導内容が，⑧ウである。

選定した項目を関連付けて具体的な指導内容を設定	⑧ 具体的な**指導内容を設定する段階**		
	ア　小集団において，ルールを守ることや負けた時の対応方法などを身に付けるため，簡単なルールのあるゲーム等に取り組む。	イ　学校の中で起こる様々な場面をビデオや絵で見て，その場面を，登場人物の気持ちを考えながら演じたり，ビデオ撮影等で自分の言動を客観的に見たりしながら，適切な行動を，その理由と共に話し合う中で理解する。	ウ　気持ちを安定させるために，身体を自分で適切にコントロールできるようになる。

特別支援学校教育要領・学習指導要領解説　自立活動編　Ｐ．160～163 より