

動作法を活用した自立活動の指導の実践Ⅶ

-自己コントロール感の向上が日常生活の主体的活動の活性化に繋がった高等部生徒(骨形成不全症)の事例-

高橋 佳菜子

1. はじめに

骨形成不全症は、骨の細胞をつなぐコラーゲンと呼ばれる繊維組織の異常により骨の強度が低下し、通常では骨折しないような外力で骨折する疾患であり、個人によっては難聴、虫歯になりやすい、心疾患等の合併症状が見られることもある(田中, 2015)。尾崎(2015)によると、骨折の予防と変形の矯正が、骨形成不全症における治療の中心であるが、学校の教育活動全体の指導において自尊感情を育み、自分に合った生活を考える指導が必要である。

本事例では、動作法を活用した骨形成不全症の高等部生徒Bに対する指導の実践から、時間の指導における自己コントロール感の変容と学校生活における変化について報告する。

2. 対象生徒

高等部3年の準ずる教育課程に在籍する、生徒B(骨形成不全症, 女子)を対象とする。本生徒は疾病により骨折しやすく、衣服着脱、車椅子や座位保持椅子への乗り換え、トイレでの移乗動作等に介助を要する。移動は簡易電動車椅子を使用している。簡易型電動車椅子に座った姿勢に目を向けると、左の脇を車椅子にもたれるようにして座るために、左に姿勢が崩れやすい。また、腰に負担がかからないように車椅子の上であぐらをかくか、足を投げ出すようにして座っている。両腕は骨折による動きにくさがあり、食事や作業は手元であれば自分で操作が可能である。中学生までは普通校に通い、高校生になって初めて特別支援学校に在籍することになった生徒である。

筆者は生徒Bが高等部2年次に学級担任をすることとなった。その際、生徒Bの生活上の様子についての情報を、高等部ケース会で共有されているもの(個別の指導計画の中核となる部分: 生徒の実態、指導の方向性、学習上・生活上の手立て・配慮、「自立活動の時間の指導」の目標)を引き継いだ。1年次の個別の指導計画についての振り返りを参考にすると、姿勢については、「悪い姿勢でそのままいるということは随分減ったが、身体は『ケアするもの・コントロールするもの』ではなく、『自分を邪魔するもの・制限するもの』という考えであるため、動ける身体を維持していくために、自分でコントロールしていくというところに意識をもてるようになることが今後のねらいである」として挙げられていた。また、学習場面については、「宿題については行えているが、取り組みにはむらがあり、自主学習に結びついていない」現状がある。自身の身体状況に応じた学習方法をふまえ、計画を立ててさらに学習を進めていくことが本事例の課題として挙げられた。生徒Bの実態を整理した実態把握図が図1である。『怪我をしやすい』、『自己の障害に対する理解や心身のケアの方法に対する意識が薄い』、『みんなに合わせようと頑張ってしまう』、『気づかいが

できる』、『学習環境、自具・補助具の効果的な活用が十分でない』、『文字の抜け(スペル等)が見られる』、『漢字が覚えにくい』、『大きな学習動作や腕を動かすことに負担がある』、以上のカードを関連付けてみると、『怪我をしやすい』、『自己の障害に対する理解や心身のケアの方法に対する意識が薄い』ことが、『学習環境や自具・補助具の効果的な活用が十分でない』ために、『痛み・疲労が出やすい』ことにつながっていることが考えられた。また、『自己の障害に対する理解や心身のケアの方法に対する意識が薄い』ために、『みんなに合わせようと頑張ってしまう』状況が学習の積み上がりにくさを生じさせていることが考えられた。

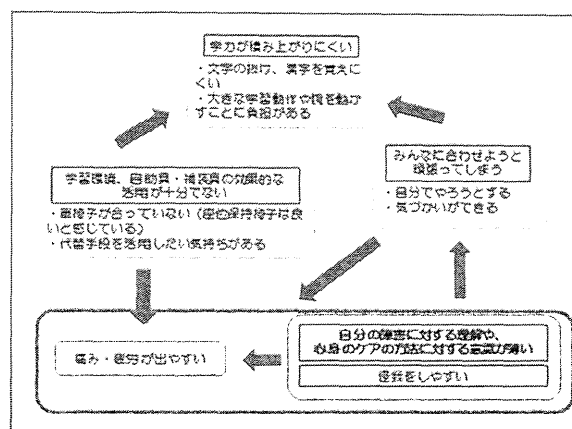


図1 生徒Bの実態把握図

実態把握図にもとづいて生徒Bの課題とその関連を示した課題関連図について、図2に示す。生徒Bに関しては、『自己に対する意識・理解と自己管理』の力を高めていくことで、「自分で必要な学習環境や生活環境を整える力・依頼をする力」と『自己の理解と必要に応じた生活の調整』力の向上が『学力の定着』につながると仮説を立てた。実態把握図・課題関連図をふまえ、以下のように指導の方向性、学習上・生活上の手立て・配慮、自立活動の時間の指導の目標を確認した。

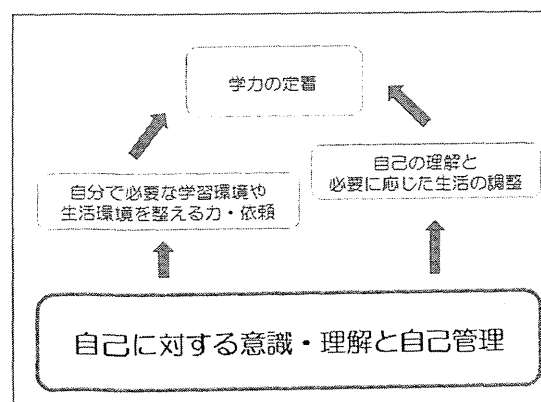


図2 生徒Bの課題関連図

◆指導の方向性（長期目標）

- ・自分の心身の状態を理解したうえで、生活を組み立てていくことができる。
- ・人的資源、社会資源を活用しながら、自己実現に向けて努力できる。

◆生徒Bの学習上・生活上の手立て・配慮

- 体調に応じて、介助依頼や道具の使い方、身体を休ませることができるよう、教員と一緒に相談しながら考えられるようになる。
- 場面を通して、怪我の予防に対する意識を高められるようになる。
- 書字量に配慮し、タブレット型端末を活用する。
- 自らが自らの心身を整えているという感覚がもてるようになる。

◆自立活動の時間の指導の目標

- ・自らの心身の状態を整える方法を知り、生活の中で実行できるようになる（負担のない姿勢等）。
- ・心身に負担をかけないために必要なことを整理し、自らの言葉で伝えることができる。

3. 生徒Bの「自立活動の時間の指導」

筆者は生徒Bの「自立活動の時間の指導」の目標についても、自立活動担当者として引き継いだ。

(1) 自立活動の時間の指導の目標

- ・自らの心身の状態を整える方法を知り、生活の中で実行できるようになる（負担のない姿勢等）。
- ・心身に負担をかけないために必要なことを整理し、自らの言葉で伝えることができる。

以上について、週1時間の時間の授業を軸に動作法を活用して、指導を進めることとした。

(2) 指導目標と内容の設定

まず、動作法の視点を活用して、生徒Bの姿勢や動きについて気になる点をカードに記し、その背景やカード同士の関連性を整理することで実態把握と課題整理を行った（図3）。また、授業を進めていく中で、実際に身体に触れた時の各部位の様子や動きについても加筆していった。指導に当たっては生徒Bの骨折をしやすという障害特性に十分配慮し、本人が安定してとれる姿勢や動きを中心に行った。

実態把握に際しては、高等部1年次3学期に行った、「自立活動のまとめ」における本人の振り返りについても参考にした。「自立活動のまとめ（1年）」における生徒Bの発言について、抜粋したものを表1に示す。

生徒Bはあぐら座位の姿勢では、左に比べて右のお尻がつきづらく、左だけに力がかかってしまう。そのために体幹は左に流れ、左凸の側わんとなり、バランスを保つために右わき腹を縮めて座る姿勢となっていることが考えられた。また、腰をそらせて姿勢をとっており、左に比べて右腰のそりが特に強い。安定して座るために胸をそらせて座っている。骨折のために腕を自由に動かせないことから、独力で姿勢変換することに制限があり、その結果、

左の腰や右わき腹等に負担が大きく、身体の痛みが起きていることが考えられた。

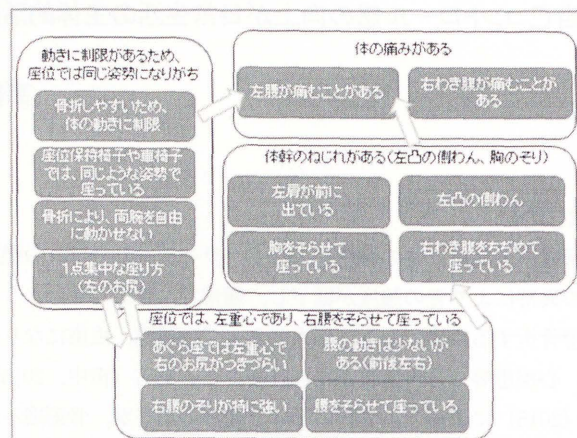


図3 生徒Bの姿勢や動きについての動作課題関連図

以上より、生徒Bは本人なりの安定する座位のとり方をすればするほど、左腰の痛みや右わき腹の痛みにつながる可能性が高まる。左のお尻1点だけでなく右のお尻でも座れるようになると、左腰にかかる負担や右腰のそりを改善することができ、生ずる痛みを軽減できるのではないかと考えた。また、表1から生徒Bは痛みの自覚があり、生活場面や学習場面とのつながりからなぜこういった状況が起きているのか自分なりに考えをもっている。そこで、自己の身体への意識や理解を高め、管理する力を向上させていくために、あぐら座で背をまっすぐ起こすことを中心的な学習として取り上げることとした。背をまっすぐ起こしやすくするために、臥位で背中をゆったりすることを準備段階として行うこととした。この一連の学習によって、身体の痛みを改善し、生活場面や学習場面で見られる課題にもアプローチできるのではないかと仮説を立てた。指導目標及び内容は以下に示す。

◆指導目標

- ・その日の体調を授業者に伝えることができる。
- ・うつぶせになり、授業者が触れる部分をゆったりさせたり、一緒に動かしたりすることで、背中を楽にする。
- ・あぐら座になり、腰や背中の中の正しい動かし方を学習する。

◆指導内容

- ・その日の体調を授業者と確認する。
- ・うつぶせになり、授業者と一緒にリラクゼーションをしたり、背中をほぐしたり、腰を伸ばしたりする。
- ・あぐら座でまっすぐ背を起こす。
- ・時間があれば、あぐら座での動きを車椅子に座った状態でも確認する。

(3) 指導経過と学校生活における生徒Bの変容について

実態把握にもとづき、動作法のアプローチを活用して、自立活動の時間の指導として実践を行った。高等部2年次から3年次1学期までの自立活動の時間の指導における経過を表2に示す。

表1 「自立活動のまとめ(1年)」での生徒Bの発言

<p>【当初困っていたこと】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・背中が痛い ・背中の左側が凸になっている ・電車の揺れがひどく、大変
<p>【自立活動の時間にやったこと】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・力を抜く⇒マッサージをした ・うつ伏せで腰を反らないようにした ・座位保持椅子について検討した。
<p>【自立活動の時間の成果】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・足がガニ股になっていたのが少し改善した。 ・中学とは違い、桐が丘では「痛い所をちゃんと行ってね」と言われ、痛い所が明確になった。中学までは皆に合わせないといけなかった。「休んでもいい」と言われ、自分の身体のことをしっかり考える時間がとれた。 ・座位保持椅子により、疲れたときに楽な姿勢になることができた。 ・横になると腰が浮いて寝るのが大変だったが、改善された。
<p>【現在困っていること】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・治りが遅くなった。動かしてしまうから？年をとったから？ ・電車通学で無理をして、同じところが1～2か月痛いことがある。 ・電車に乗る際の工夫はしているが、結構つらい。フル電動の検討もしているが、車幅が広いので行きづらいところができるかも知れない。 ・中学時代に比べ体力がなくなっただと感ずる。 ・しゃっくり等でちょっと痛くなるとできていたことができなくなる。
<p>【これからの目標】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・痛くなったらすぐに言い、横になったりする。 ・背中の凸がひどくならないように、自分で意識する。家でも座っている時間が長い。 ・小4でやめたPTに、また行くことにした。 ・自立活動の時に困っていることをしっかり言う。 ・計画的に行動したい。休む時は休む。休日になるとテンションが上がり、そのせいで怪我をしてしまうこともある。

表2 自立活動の時間の指導における経過

	学習目標	主な学習内容	授業内の生徒Bの様子
高2 1 学期	<ul style="list-style-type: none"> ・その日の体調を授業者に伝えることができる。 ・腹臥位になり、授業者が触れる部分をゆったりさせたり、一緒に動かすことで、背中を楽にする。 ・あぐら座になり、腰や背中の正しい動かし方を学習する。 	<ol style="list-style-type: none"> ①授業者との体調確認。 ②腹臥位での背中や腰のゆるめ。 ③授業者が触れる部位を意識しながら、あぐら座でまっすぐ背を起す。 	<ul style="list-style-type: none"> ・右わき腹や左腰の違和感や痛みを訴えることがあった。腹臥位になって、左背の凸部や右わき腹、腰が伸びる感覚を授業者と味わった。 ・腹臥位で背中をゆったりとするだけで、座り方が変化することを確認した。 ・あぐら座では、左背の凸部を授業者が触れることで、右のお尻で地面を踏む意識が高まり、右に傾いた背中を起そうとする力が生まれた。
高2 2 学期	<ol style="list-style-type: none"> ①1学期に同じ。 ②1学期の腹臥位に加え、仰臥位や側臥位でも、腰や背中を楽にできる。 ③あぐら座になり、腰をそらさず、なるべく中心で座ることができる。 ④職場実習に向けて、想定される身体トラブルや、予防するために自分でできる身体のケアや気をつけるべきことを授業者と考える。 	<ol style="list-style-type: none"> ①1学期に同じ。 ②腹臥位、仰臥位、側臥位で背中や腰をゆるめる。 ③あぐら座になり、授業者が触れている部位を手がかりに、右腰をそらさずに両のお尻で座る。 ④職場実習中の休憩時間や、長時間車椅子に座る際に気を付けるべきことを、授業者と整理する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・体調に合わせ、とれる姿勢を授業者と確認しながら身体を動かした。 ・あぐら座では、授業者の触れている部位を手がかりに、右腰を落とし、背中を起す動作がスムーズになってきた。 ・車椅子に座った状態でも、授業者が声かけすると、意識して重心を変えられることができた。
高2 3 学期	<ol style="list-style-type: none"> ①2学期に同じ。 ②2学期に同じ。 ③2学期に同じ。 ④職場実習に向けて、2学期に準備してきたことについて振り返りを行う。 ⑤自立活動の時間の1年間のまとめを行う。 	<ol style="list-style-type: none"> ①2学期に同じ。 ②2学期に同じ。 ③2学期に同じ。 ④職場実習に向けて2学期に準備してきたことについて振り返りを行う。 ⑤自立活動の時間の1年間の取り組みについて、学校生活との関連を考えながら振り返る。 	<ul style="list-style-type: none"> ・1年間の取り組みから、あぐら座での学習について、「まっすぐ背中をたもつことで、見方が変わった」と述べた。日常でも身体の状態を維持するために、座位保持椅子を活用したり、横になって伸びをしたりすることが有効であると考えた。「身体の状態がひどくならないよう、心がけることはできたが、何かに夢中になっていたり、やってやろうと思ったりしているときは忘れてしまう」「背中や腰が痛いときの解消法を知ることができた。しかし、痛くないときはケアを忘れてしまう」
高3 1 学期	<ol style="list-style-type: none"> ①自分の体調を確認するだけでなく、その傾向を把握する。学校行事において、自らの障害特性を踏まえた参加の仕方を考える。 ②2年次に同じ。 ③あぐら座で、背をまっすぐにした状態で腰を動かす方法を学習する。 	<ol style="list-style-type: none"> ①宿題として体調の評価を毎日行い(○△×)、授業者と話し合う。それを踏まえ、スポーツ大会や修学旅行でのスケジュールの確認や特に準備しておくことについて考える。 ②2年次に同じ。 ③あぐら座で左に傾かないように右のお尻を意識しながら姿勢を保ち、左右の重心移動を行う。 	<ul style="list-style-type: none"> ・あぐら座での左右の重心移動では、右の腰をそらせて左の凸部から動かそうとしていたが、授業者が左右の股関節に触れながら一緒に動かすと、背をまっすぐに保ちながら動かそうとするのが感じられた。

2年次1学期から3年次1学期にかけて、体調確認を行い、その後に腹臥位、仰臥位、側臥位での背中をゆるめ、あぐら座で背を保つ練習をする学習の流れは特に大きく変えていない。2年次1学期に背中をゆるめる前後で写真撮影を行ったものが写真1である。生徒Bはうつぶせになって背中をゆったりとすることで、背中が伸ばしやすくなることを感じられた様子ではあったが、写真を見て確認できたことで一層実感が増したようであった。次に、

授業者が左の背中中の凸部を触れることによって浮きがちな右のお尻に体重を乗せて、背中をまっすぐに起こす練習をした。その際も写真を撮影し、本人の実感とともに客観的に変化が見られるようにした(写真2)。これらを受けて、生活場面でもソファで横になったり、座位保持椅子を倒したりする時間を確保することが望ましいことを話し合った。



写真1 生徒Bの背中をゆるめる前(左)と後(右)での変化

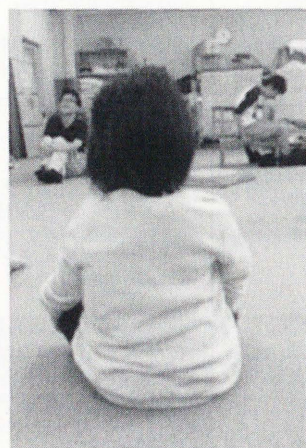
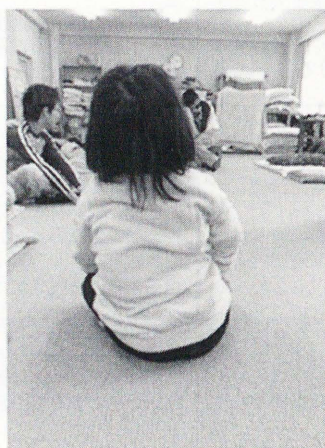


写真2 背中をまっすぐに起こす前(左)と後(右)での変化

2 学期になると、あぐら座での学習内容は1 学期と大きく変わらないが、授業者が左の背中中の凸部に触れるのを手がかりに、右腰を落とし、背中を起す動作がよりスムーズになり、左に傾きがちな車椅子での姿勢でも、授業者が声をかけると意識して行えるようになってきた。

3 学期になると、時間の指導の冒頭に行う体調確認では、特に不調を起こしやすい部位（腰、背中、腕、脚等）にポイントを絞って伝え、その不調の原因として予想できることや、その対策についても考えを述べるできるようになってきた。生徒Bは1 年間の自立活動の時間のまとめの中で、あぐら座で背をまっすぐ保つことについて「見方が変わった」と述べた。動作法については、動作体験が心理的な変容につながる事が多くの事例で述べられている。左に重心が傾く本人の定型的な姿勢と、まっすぐ背中を起こした姿勢との感じの違いを区別できるようになったことが、このような生徒Bの発言に現れたものと考えられる。

2 年次に中心的な課題として扱ってきたあぐら座でまっすぐ背を起こし保つことについては、学校生活の中でも実施できるようになってきたため、3 年次では発展的な課題として、あぐら座で背中をまっすぐ保った上で左右の重心移動を取り入れることとした。生徒Bが左方向に腰を動かそうとすると、左の背中中の凸部が動き、右方向に動かそうとすると右の腰をそらせようとする動き

が感じられた。授業者が左右の股関節に触れながら行くと、それを手がかりに腰から左右に動かそうとする力が感じられた。凸部やそりを使った本人なりの動きのパターンを「いつもの私」と授業者が位置づけ、正しい動かし方との違いについて確認した。

生徒Bは、中学校まで地元の普通学級に在籍していたが、高等部入学をきっかけに長時間の電車通学を開始し、腰や背中の痛みに気づき始めた。自立活動の時間の指導においてその日の体調を話すと共に、あぐら座で背を起こし保ったり、腰を使って左右の重心を移動させたりする動作体験を通して、コントロールしていくことが難しいと思われていた身体の状態や生ずる痛みは、自らが調整できることを実感することができた。このことは、表2の3 学期の本人の発言「背中や腰が痛いときの解消法を知ることができた。」からもうかがえる。

あぐら座での動作体験は、生徒Bの自己効力感を生み、時間の指導以外の場面での主体的な姿勢の変化や身体のカケア等の学校生活での変容にもつながった。図4に学校生活における生徒Bの変容について示す。このことに関しては、課題関連図の下位にあった、「自己に対する意識・理解と自己管理」「自分で必要な学習環境や生活環境を整える力・依頼」「自己の理解と必要に応じた生活の調整」の3つの観点から述べることにする。

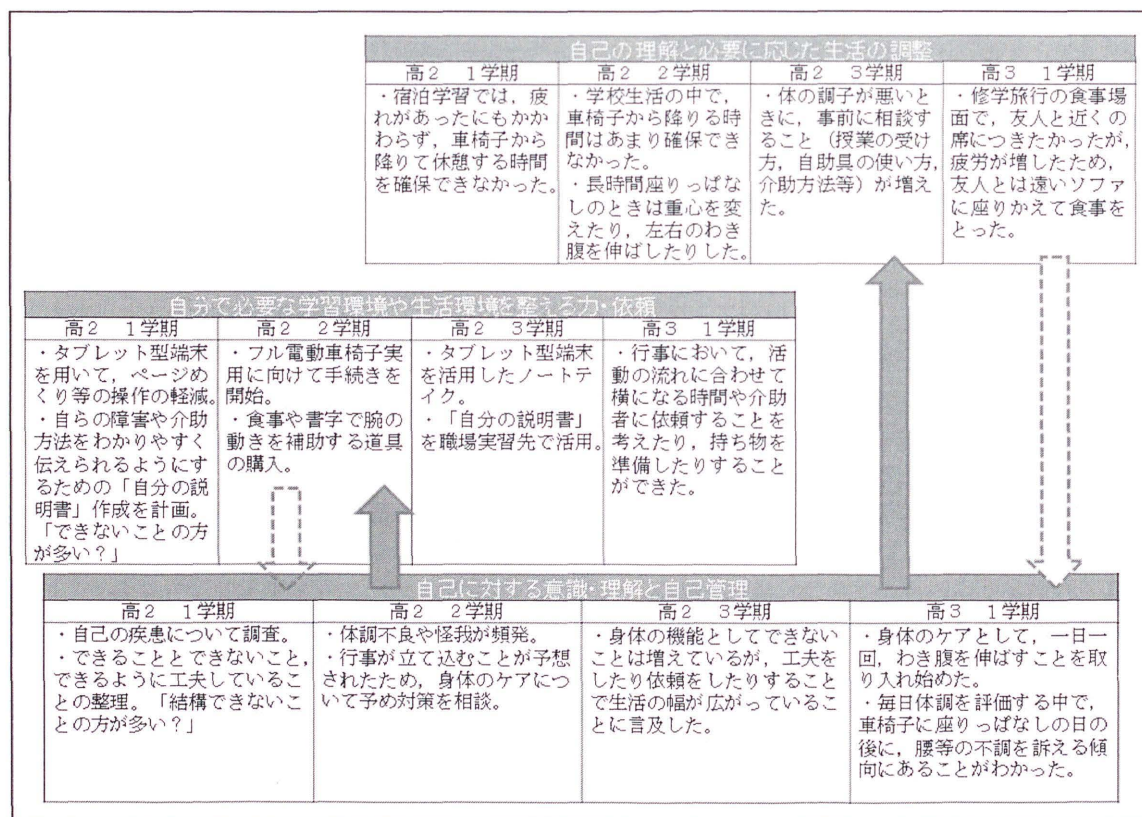


図4 学校生活における生徒Bの変容

まず、「自己に対する意識・理解と自己管理」である。2年次1学期において、総合的な学習の時間の単元「これから生きる社会と自己の生き方」では、「自分について」というテーマを設定し、自らの疾患について知り、自分のできることとできないこと、工夫すればできることを整理し、初めて自分に接する人に自らの障害をわかりやすく伝えられるようにしたいと考えた。本人の「できないことの方が多い？」の発言より、この時点においてはできないことに目を向けがちであり、生徒Bの怪我をしやすく痛みや疲労が出やすいという実態（図1）がそういった状況を生んでいることがうかがわれた。骨形成不全症の子どもに対する指導においては、本人が自分に合った生活について考えていくことが大切であり、そのために障害となっている自分の病気についての正しい知識を学ぶことが重要な課題となる（尾崎，2015）。これまで普通学校で過ごしてきた生徒Bにとって、このような学習は自己分析や自己理解の良い機会にもなった。2学期は怪我が多かった上に学校行事が立て続けにあり、ソファに横になったり車椅子から降りたりする時間はほとんど確保できなかったが、自立活動の時間の指導で確認した車椅子のままで右腰を落とし背中を起こしたり、わき腹を伸ばしたりする動作を学校生活の中で本人が心がけることができた。自らができることを心がけることによって、さらなる悪化や、痛み箇所をかばって他の部位を痛めることについては回避することを経験できたのではないかと考える。

このような経過を経て、3学期の「これから生きる社会と自己の生き方」の発表においては、できないことは多いけれども工夫をしたり依頼をしたりすることで生活の幅は広がっていると締めくくった。

このような自己の身体に対する意識・理解や自己管理力の向上が、主体的に生活環境や学習環境を整える力や状況に応じて自己を調整していく力の高まりにつながった。「自分で必要な学習環境や生活環境を整える力・依頼」について、当初は必要最低限の自助具・補助具を必要な時のみ使用していたが、徐々に学習場面以外でも積極的に活用している様子が見られ、3年次には場面を予想して、身体の負担が大きくなるように準備しておくことができるようになった。職場実習での「自分の説明書」の活用は、周囲に自らの障害に対する理解を促すだけでなく、自らが依頼をする際にも参考になったと振り返っていた。

「自己の理解と必要に応じた生活の調整」については、皆に合わせようと頑張ってしまうのが、そのときの体調や自身のおかれる状況に応じて、どのように行動すべきかを考えられるようになってきた。自分で判断がつかないことについては、担任や担当者に相談しながら決めることができた。3年次では、修学旅行で腰が痛かったときのことを思い出して、友達と過ごしたかったがソファに移れる席に乗り換えさせてもらったと述べていた。やりたいことに夢中になってしまったり身体の状態に気づきにくかったり、皆に合わせようと頑張ってしまういたりした生徒Bの大きな変化を学校行事の中で見取ることができた。

4. まとめ

あぐら座の学習を中心とした自己コントロール感の変容が日常生活における主体的な活動の活性化につながった事例について報告した。生徒Bについては、自己理解の促進や自己管理力の向上が環境調整力や依頼、自己調整力の高まりをもたらしただけでなく、環境や自己を調整する機会をもつことで、さらに自己理解や自己管理の力が増した。これらが相互に関連しあって、自尊感情の高まりや本人なりの社会参加に必要な力が養われていくものとする。このような力の高まりを引き出すのに、個別の指導計画の中核となる部分（生徒の実態、指導の方向性、学習上・生活上の手立て・配慮、「自立活動の時間の指導」の目標）を共有しておくことはもちろんのこと、自立活動の時間と学校生活全体を意識的に結びつけるような授業構成もまた、効果的であったと考えられる。

5. 引用・参考文献

- 1) 村田茂ら（1993）動作訓練入門―養護学校現場でどう生かすか―。日本肢体不自由児協会。
- 2) 大野清志・村田茂（2003）動作法ハンドブック応用編。慶應義塾大学出版会。
- 3) 尾崎至（2015）。骨形成不全症のある子供の指導、肢体不自由教育、220、40-41。
- 4) 田中弘志（2015）。骨形成不全症の原因・症状・治療、肢体不自由教育、220、36-39。