

## 動作訓練と行動発達

Learning of Voluntary Motor Control Behavior Modification

村主 光子 松本 美穂子  
杉林 寛仁 田丸 秋穂 高橋 佳菜子

### 目 次

I. 動作法を活用した自立活動の指導の実践Ⅳ	
—個別の指導計画をふまえた中学部における	
自立活動の時間の指導の実践事例—	村主 光子・松本 美穂子…… 84
II. 動作法を活用した自立活動の指導の実践Ⅴ	
—PDCA サイクルに基づいた指導の改善—	松本 美穂子・村主 光子…… 90
III. 地域における親子訓練会に関する研究Ⅰ	
—動作法親子訓練会のニーズの整理—	杉林 寛仁・田丸 秋穂・高橋 佳菜子…… 93
IV. 地域における親子訓練会に関する研究Ⅱ	
—親子訓練会における練習カードの活用—	田丸 秋穂・杉林 寛仁・高橋 佳菜子…… 95

## I. 動作法を活用した自立活動の指導の実践Ⅳ 一個別の指導計画をふまえた中学部における 自立活動の時間の指導の実践事例—

村主 光子・松本 美穂子

### 1. はじめに

特別支援学校において、専門性の継承は喫緊の課題である。特別支援教育の専門性は、自立活動にあるといっても過言ではない。その自立活動の目標は、「個々の児童又は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」となっている。授業時間を特設して行う自立活動の時間における指導を中心とし、各教科等の指導においても自立活動の指導と密接な関連を図って行わなければならない。自立活動の指導に当たっては、児童生徒一人一人の実態を的確に把握して個別の指導計画を作成し、それに基づいて指導を展開しなければならない。個別の指導計画に基づく指導は、計画(Plan)－実践(Do)－評価(Check)－改善(Action)の過程で進められる。

本研究グループでは、個別の指導計画に基づき、動作法を活用した自立活動の時間の指導の実践について継続研究を行っている。これまで、自立活動の指導における課題について、肢体不自由教育の経験の少ない教員へのアンケートから、「適切な課題設定の方法がわからない」「自立活動の時間の指導の計画が立てられない」「自立活動の時間の指導と個別の指導計画、日常生活の指導とどうつなげたらよいかわからない」ことなどが挙げられている(杉林ら, 2008)。これらの課題に対して、動作法を活用した自立活動の時間の指導について実践例を報告してきた(北川, 2008; 田丸ら, 2009)。これらはいずれも小学部の事例であり、中高等部の事例の蓄積が課題となっていた。

以上のことより、本稿では当校の個別の指導計画(図1)をふまえて、動作法を活用した自立活動の時間の指導を中学部の実践事例をもとに報告する。

### 2. 対象生徒

対象生徒は、中学部2年の準ずる教育課程で学習を行っている脳性まひを有する生徒(以下、生徒A)である。上肢の障害は、学習や生活上で支障になる程度ではないが、上肢を使っていると姿勢が崩れやすい。移動は手動車いすであり、自走可能である。食事や着替えなどは、ほぼ自立している。トイレや椅子への乗り移りも自立している。小学校は、地域の小学校通常学級に在籍していた。当校には中学部から入学してきて、自立活動の授業を受けるのは中学部に入ってからである。

### 3. 指導目標

#### (1) 個別の指導計画における自立活動の時間の指導の指導目標の位置付け

当校の個別の指導計画(図1参照)は、学年の教員を中心とした指導集団によって開かれるケース会を使って検討される。

個別の指導計画のコアとなる部分において、生徒の実態を共有し、指導の方向性(生徒の自立活動の目標)が明確にされる。あわせて、学習上、生活上の手だて・配慮と「自立活動の時間の指導」の目標が生徒に関わる指導者間で共有されている。自立活動の時間の指導においても他の授業と同様に、個別の指導計画のコアとなる部分をふまえ、授業担当者が「自立活動の時間の指導」(自立活動の授業)の指導目標を設定する。本事例においては、自立活動の授業は、週2時間設定されている。そのため時間の指導担当者が複数となるため、担任や担当者間での情報交換を行い、個別の指導計画でおさえられた「自立活動の時間の指導」の目標が適切に扱えるようにしている。

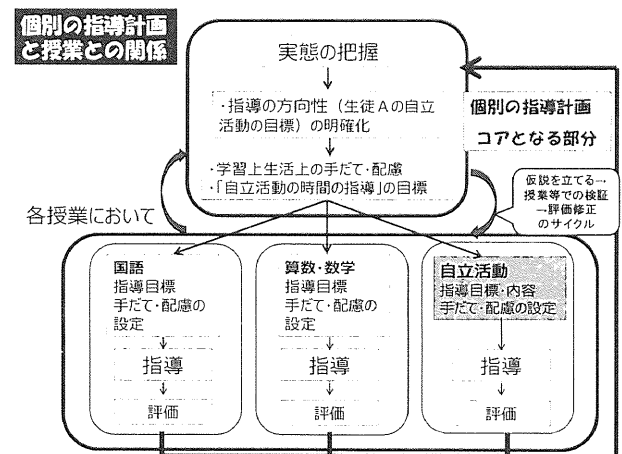


図1 当校の個別の指導計画

#### (2) 生徒Aの「自立活動の時間の指導」の目標

本事例における自立活動の時間の指導の目標も上述の手続きにそって設定した。表1は、ケース会においておさえられた生徒Aの個別の指導計画である。生徒Aのケース会において、「身体への意識と動きのコントロール」と「視覚的な情報の処理や関係性をつかむこと」に課題があり、「負けず嫌いでがんばり屋」な面があることから、「人とのかかわりが消極的」になっている様子が見えてきた。そこで、指導の方向性(生徒Aの自立活動の目標)として、「援助依頼や発言する機会を多くもち、人とのかかわりを広げていく」「役割を協力し合ってやりとげ、自信をつける」が挙げられた。そのためには、「姿勢への配慮」「情報提示のしかた」の工夫、「関係性や概念の理解をうながす」「気持ちの切り替えがつけやすい声かけ」が学校生活全般で必要であり、学習上生活上の自立活動の手だて・配慮として確認された。



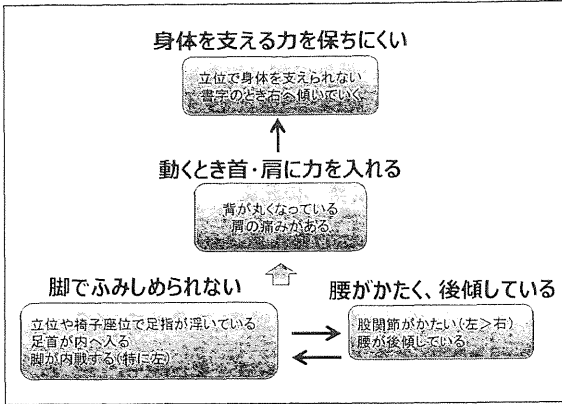


図3 生徒Aの動作課題の整理

(2) 指導計画

指導内容が明らかになると、次はそれらをどのような順番でいつ指導するか、指導計画を立てる必要がある。作成した動作課題の整理(図3)を基に、生徒Aの指導計画を立てた(図4)。その際、宮崎ら(1998)の課題設定を参考に、図の下から基礎課題、中心課題、発展課題の3段階で設定した。

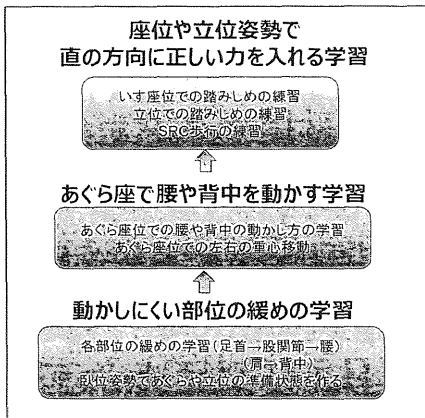


図4 課題関連図(指導計画)

これにより、足首を緩める学習を行っているときもそれを何のためにしているのか、どの課題につながっているのかなど指導の根拠や指導の見通しがもて、指導の重点化がしやすくなった。

5. かかわり方

(1) 自立活動の時間の指導の授業における学習上の手だてや配慮

上記の指導内容をもって指導目標を達成させるために、教師がどのように指導し評価するのか、また、教師が生徒にどのようにかかわるのかなどを学習上の手だてや配慮として明らかにする。本実践における手だてと配慮は次の4点である。詳細は(2)と(3)で述べる。

- ①教師が子どもの動きやその変化を細やかに評価するために、緩めや動きの指導における段階性を設ける。
- ②子どもが自分の変化に気づき、主体的に学習に取り組

めるように自己評価の機会を設け、教師は子どもが自己評価しやすいようにかかわり方を工夫する。

- ③臥位姿勢やあぐら座など姿勢をとる時は、黒板や壁など基準を設け、その基準を意識させて正対させるように声かけをする。
- ④自立活動の授業で学習したことを学習場面や生活場面で本人が主体的にいかせるように工夫する。
  - ・行事や学習による疲れや姿勢の変容に気づけるようにかかわる。
  - ・宿題を出して自分でできる身体学習を学校や家庭でも継続できるようにする。

(2) 緩めや動きの学習における手だてと評価の段階性

生徒Aは、自立活動の授業中に他の教師や生徒の話が気になったり、足首の緩めの学習を行っているときに反対の脚をもぞもぞ動かしていたりして学習課題に集中できない様子が見られた。生徒が身体の動きに注目できるように、教師が子どもの動きやその変化を細やかに評価する必要を感じた。そこで、緩めや動きの指導における段階性を設けることにした(図5)。

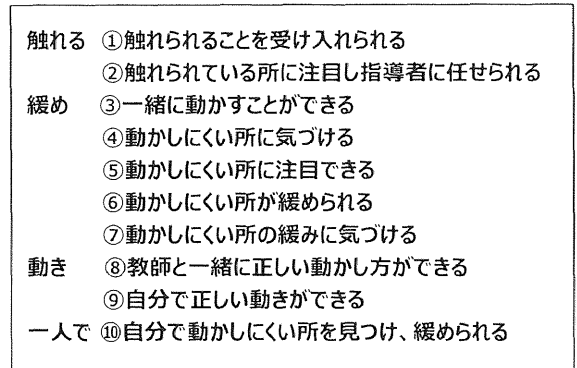


図5 緩めや動きの学習における手だてと評価の段階性

子どもの動かしにくさや動きを指導者の手のひらで感じとり、学習課題となっている部位や方向、強さなどを指導者の手のひらで伝えるといった動作法における子どもへのかかわり方(宮崎ら、1998)を参照して、評価の段階性を作成した。ベテランの指導者が指導中にごく自然に行っている子どもとのかかわり方や評価の工夫を明確化したといえる。

(3) 子どもの気づきや主体性を引き出す工夫

生徒Aは疲れている様子が見られても「疲れていない」と話したり、学習中に姿勢が斜めになったまま学習を進めたりするなど自分の体調や姿勢への気づきが薄く、身体への意識を高めることを指導目標とした。自立活動の授業を通してこの目標を達成させるために、生徒Aの気づきや主体性を引き出す工夫として以下の3点を挙げた。

- ・自己評価を取り入れる。
- ・各授業の最初に基準となる決まった姿勢(あぐら座)

表2 生徒Aの指導の経過

	学習目標	主な学習内容	自立活動の授業の様子や学校・家庭での様子
中 1	<p>1 学期：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・姿勢や身体の動き、その変化に気づく。</li> <li>・身体各部位のリラクゼーションや正しい動かし方がわかる。</li> <li>・座位姿勢が改善し安定する。</li> </ul> <p>2 学期：1 学期に</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・立位姿勢や歩行動作が改善する。</li> </ul> <p>を加える。</p> <p>3 学期：2 学期に同じ</p>	<p>1 学期：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・あぐら座位での腰や背中、腕の動かし方を学習前後で比較する。</li> <li>・股や腰まわりのリラクゼーションと正しい動かし方を練習する。</li> <li>・肩や背中でのリラクゼーションと正しい動かし方を学習する。</li> </ul> <p>2 学期：1 学期に</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・あぐら座位での腰や背中での動かし方の練習を加える</li> </ul> <p>3 学期：2 学期に同じ</p>	<p>1 学期：普通小に比べ生活面で過ごしやすくなったことや中学部での勉強の大変さを本人が話す。身長伸びも著しく、座位姿勢で右に傾き、前傾になる。腰の痛みを訴える。授業の最初にあぐら座位で背筋を伸ばして保持することが難しかった。仰向けで足首や股・腰まわりのリラクゼーションや側臥位で肩や背中でのリラクゼーションができるようになり、それを最初にあぐら座と比べて「あーちがう！」と実感できた。</p> <p>2 学期：学校行事や定期テストの後に、腰痛や疲れを気づけた。あぐら座位で腰が動かしやすくなり、背筋を伸ばせるようになった。自立活動の宿題（仰臥位姿勢で膝を曲げて股・腰まわりを緩める）を出し始めた。</p> <p>3 学期：授業の前後で姿勢や動かしやすさに変化があることに気づき、自己評価できた。自分でできるケアの方法を増やし、家庭での習慣化や学習場面でも自分の姿勢の崩れに気づき、直せるようになることが課題である。</p>
中 2	<p>1 学期：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・自分の疲れや姿勢について比較しながら具体的な変化に気づき、その原因や要因を考え、身体の学習を行うことで自分の姿勢が変化したことに気づくことができ、自分でも身体のケアを行おうとする意欲や態度を養う。</li> </ul> <p>2 学期：1 学期に同じ</p> <p>3 学期：1 学期に同じ</p>	<p>1 学期：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・あぐら座位で自分の姿勢の状態に気づく。</li> <li>・自分の身体の状態にあった身体の学習の方法を知り、教師と一緒に緩めや動きの学習を行う。 (股・腰まわりの弛緩、首・肩まわりの弛緩、あぐら座での腰と背中での動かし方の学習、立位姿勢での踏みしめの練習)</li> <li>・身体の学習の結果、自分の姿勢や動きの変化を自己評価する。</li> <li>・身体の学習を家庭でも毎日実施する。</li> </ul> <p>2 学期：1 学期に同じ</p> <p>3 学期：1 学期に同じ</p>	<p>1 学期：授業の最初にあぐら座で「あ～先週より左の股がかたい！」とあぐら座でどの部分がどうなのかを普段（1 週間前や良い状態の時）と比べて自己評価できるようになった。「今日は股がきついので、股まわりを緩めてからあぐらになる」とその日の状態に合った身体の学習を教師と一緒に考え、緩めや動きの学習を行う等自分の課題への意識が高まった。廊下で会うと「左の肩が痛い」等普段から身体への意識が高まった。夏休みに宿題（腕上げ）を出す。</p> <p>2 学期：一人でできる緩めや動きの学習（あぐら座で上体をひねる）を習得でき、家庭でも毎日実施できた。これをやれば自分の姿勢は整うという自信がついた。寝つきが悪いことと夜中に目が覚めてしまうと悩みを訴える。様々な面（生活リズム、運動量、心理的）から検討する必要がある。</p> <p>3 学期：この1年で自分のその日の状態を確認し、自分一人で行える股関節まわりの緩めと動きの学習を習得し、家庭でも身体の学習を行う習慣を身に付けた。身体への意識が高まり、授業中の姿勢の崩れにも気づくようになった。授業の最初によい姿勢になることは習慣化した。自立での身体の動かし方の学習が学習時の姿勢改善につながる事が今後の課題である。3 学期は、睡眠の悩みを話すことがきっかけで、自立活動の授業中に気になっていること（進路、受験勉強、友だち・家族関係）を話すという時間を適宜設けた。</p>

になり、その日の姿勢について気づいたことを伝える。  
・学習の後に最初のアぐら座と比較して、前後の姿勢の比較から、その変化に注目させて学習の成果を確認する。

## 6. 結果

筆者は、生徒Aが中学部1年、2年の自立活動の時間の指導を担当し、動作法のモデルパターンを活用して指導した。授業後の記録や学期ごとの評価をもとに、学期ごとの学習目標と主な学習内容、自立活動の授業の様子と学校・家庭での様子とを表2で示す。また、普段の授業の様子を伝えるために、中学部2年の夏季休業中に実施された当校「自立活動実践セミナー2013 IIIコース」における公開授業の指導案を示す(表3)。

中1の1学期、時間の指導において授業の前後でモデルパターンの動作の違いを比べるなど自己評価を取り入れると、身体への意識が高まった。すると2学期には、日常生活での疲れや姿勢の崩れに気づくことができ、自己理解が進み、自立活動の授業に主体的に取り組めるようになった。家庭でも自己ケアの必要性を感じ、実施するようになった。中2の1学期には、家庭での自己ケアを実施したときとしないときとを比べて自己評価できるようになると、疲れや姿勢の崩れに改善が見られることを本人が自覚しやすい様子が見られはじめた。2学期にはさらに、自分に自信をもち、授業中の姿勢の崩れにも気づけるようになり、自己理解が広がるとともに、家庭での自己ケアを継続するなど自己管理能力が高まった。

中2の1学期のことである。教科の授業中に生徒Aがもぞもぞしていると、教師は生徒Aがトイレに行きたいと思って声をかけたというエピソードがあった。筆者は職員室でその話を聞いて、自立活動の授業中も疲れや集中しにくいときに、もぞもぞする様子が見られたことや、本人も授業の最初に「今日は何かもぞもぞして落ち着かない」ということが時々あることを伝えた。職員室での情報交換以後、教科の授業者は、そのような様子の時は座り直しを促すようになり、生徒Aも教師の声かけにより学習時の姿勢の崩れや疲れに気づくことができるきっかけとなった。

また、保護者からは、中1の1学期に「大人の指示ではなく、自分主体の進め方は初めてで戸惑ったと思います。少しずつですが、自分の体と向き合い、気づき、行動できるよう願っています。」とあった。中2の1学期には「自立の時間はゆったりした時間の中、体の不都合が先生と一緒に解決でき、気分もたいぶ落ち着くようです。本人にとって貴重な時間のように、家でも自分でできることを頑張っています」2学期には「アぐら座になった時の自分の状態がどうなのか理解できるようになったと本人が嬉しそうに報告してくれました。」と本人の変化や家庭での様子とを的確に伝えてくれた。

## 7. 成果と今後の課題

ここでは事例をもとに、当校の個別の指導計画をふまえた中学部の自立活動の時間の指導について成果と今後の課題を述べる。

### (1) 自立活動の時間の指導における指導目標は個別の指導計画でおさえる

当校では、「自立活動の時間の指導」における目標は学部全体で設定され、それをふまえて時間の指導の授業担当者が、指導目標を設定した。目標系列をおさえたことにより、それぞれの役割が明確になり、学部教員間で生徒Aの課題を共有しやすくなり、時間の指導と各教科等の指導をつなげやすい環境が整ったといえる。目標を学部でおさえ、共有しているからこそ、普段の職員室などでの会話が単なる雑談で終わらず、個別の指導計画のシステムとして機能を果たし、日常的にP-D-C-Aのサイクルを可能にしている。今後は、個別の指導計画の中核となる部分や各教科等の指導においてどのように評価・改善されたかを視点にした事例の報告が望まれる。

### (2) 自己評価により、自己理解と自己管理能力が高まる

本事例を振り返ったとき、自立活動の授業において、生徒Aは自分の身体や姿勢、及び学習後のそれらの変化について自己評価できるようになってから、自己理解が促進し、主体的に自己管理能力を高められた。これらには、動作法のモデルパターンを活用して、動作法における子どもへのかかわり方を工夫することが大きく作用していたと推察される(宮崎ら、1998)。

筆者は、20余年小学部で学級担任をし、校内研究グループにて動作法の研究・研修に携わってきた。平成23年度より中学部の自立活動専科となり、主に中高生の自立活動の時間の指導を担当することになった。

中高生の現状は、「テストや行事で疲労している」「進路や人間関係で悩んでいる」「腰や首肩まわりにこりがあり、痛みを感じている生徒も多い」などの様子が見られた。しかし、「疲れや学習姿勢の崩れなどに気づいていない」「日常的な自己ケアの方法を身につけていない」など自己理解や自己管理にも課題が見られた。

また、日本脳性麻痺の外科研究会(2010)は、卒業後には進学や就職によりPTなどの訓練機会も減少し身体ケアへの希薄な時期を迎え、身体機能低下に気づきにくい特徴もあいまって、30代、40代から主に首肩の痛みが生じ、身体状態が就労状態にも影響することなどを指摘している。

中高生の自立活動の指導において、自己理解力と自己管理能力を高める必要性が確認された。

## 参考文献

- 1) 北川貴章(2008)動作法を活用した自立活動の時間の指導の実践。筑波大学附属桐が丘特別支援学校研究

紀要, 第44巻, 52-55.

- 2) 宮崎昭・早坂方志・村田茂 (1998) 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.
- 3) 文部科学省 (2009) 特別支援学校 教育要領・学習指導要領解説：自立活動編 (幼稚園・小学部・中学部・高等部) 平成21年6月
- 4) 村主光子・杉林寛仁・城戸宏則・田丸秋穂・川間健之介 (2012) 肢体不自由特別支援学校における自立活動の専門性の継承と発展Ⅱ—個別の指導計画のPDCA サイクルを活性化させるの試み—. 日本特殊教育学会第50回大会発表論文集.

- 5) 日本脳性麻痺の外科研究会 (2010) 成人脳性麻痺者の健康調査報告書. 日本脳性麻痺の外科研究会事務局.
- 6) 杉林寛仁・田丸秋穂 (2008) 自立活動の時間の指導における動作法の活用—自立活動セミナー2008 コース 研修内容の分析より—. 筑波大学附属桐が丘特別支援学校研究紀要, 第44巻, 46-49.
- 7) 田丸秋穂・北川貴章・杉林寛仁 (2009) 動作法を活用した自立活動の指導の実践Ⅱ—自立活動の時間の指導担当者と学級担任との連携—. 筑波大学附属桐が丘特別支援学校研究紀要, 第45巻, 33-40.

日時：平成25年8月2日（金）9：40～10：25

授業者：村主 光子

本校中学部2年自立活動の時間の指導について

- 目 標
- ・夏休み中の姿勢の変化に気づいたり、学習後の姿勢の変化やその成果に気づいたりすることができる。
  - ・肩や腰まわりを緩め、座位姿勢で腰や背中への動かし方を学習し、身体を支える力を保つことができる。
- 評価規準
- ・今日の身体の様子や授業における学習成果について、姿勢や動きの変容に気づいて伝えられる。
  - ・動かしにくいところに気づいて、その部位を緩めることができる。
  - ・直な方向に力を入れて身体を支える力を保てる。

	学習内容	評価基準
導 入 10 分	○あいさつ(全員) ○今日の姿勢に気づく。 ○自立活動の宿題の確認	・あぐら座で1学期と比較しながら今日の姿勢について伝えられる。
	○体調や姿勢の確認(個別) ○学習内容の確認と修正	・あぐら座で座った感じや腰や股の状態を具体的に伝えられる
展 開 ① 緩 め の 学 習 15 分	○足首を弛め、股や腰の位置を整える ・仰臥位で股や腰が直な状態を作りながら、足首を曲げたり伸ばしたりする方向に動かす。	・動かしにくさに気づいて足首の力を抜くことができる。
	○脚の曲げ伸ばしをして、股や腰を緩める ・仰臥位で脚を曲げたり伸ばしたりして、股や腰に入る力を抜く。 ・夏休みの宿題の確認をする	・脚を曲げた時に股関節に入る力を自分で抜ける。 ・教員の示す方向の援助を受けて脚をまっすぐにのぼす力を入れられる。
	○腕を上げて肩を緩める ・仰臥位で腕をゆっくり正中背に沿って上げていき肩の力を抜く。 ・夏休みの宿題の確認をする	・動かしにくさに気づいて肩に入る力を抜ける。
展 開 ② 使 い 方 の 学 習 17 分	○あぐら座位での腰の動かし方の学習 ①上体を起こした姿勢で腰を前後に動かす。 ②前屈して背中を起こしてくる。 ○学習内容の成果と修正 ・最初のあぐら座と比較して学習成果を確認する	・腰を前後に動かすことができ、背中を伸ばす力が入られる。 ・肩や背中を反る力を入れずに背中を起こせる。 ・最初に挙げた課題の解決状況を伝えられる
	○椅子座位で脚でしっかり踏みしめ、上体を保持する練習 ①お尻を少しずつ動かして重心を前に移動させる ②上体を起こして保持する ③腰を前後に動かす ④背中を起こしたまま、重心を前に移動し、踏みしめる	・足裏全体で踏みしめる力を入れられる ・背中を使って起せる。
	○立位姿勢で脚でしっかり踏みしめ、上体を保持する練習 ①椅子に座り、立ち上がる ②膝を曲げたり、伸ばしたりする ③膝を伸ばしたときに背中や首をまっすぐにする ④立位姿勢を保つ力を入れて立つ	・立位で肩や胸まわりでなく、股関節を前に出す方向に力を入れられる。 ・首を使って背中をのぼす力を入れられる。 ・教師の補助を少なくして10秒間立位を保つことができる。
ま と め 3 分	○学習の振り返り ・今日の授業を振り返り感想をいう ○終わりのあいさつ	・最初にあげた自分の課題が、学習した後はどう変化したかを話せる。

※学習内容は多く設定しているが、大きなまとまりとして「状態の確認」「緩めの学習」「使い方の学習」があり、その日の生徒の体調等により、指導の内容を減らしたり、順番を変更したりして指導する場合がある。

## Ⅱ. 動作法を活用した自立活動の指導の実践Ⅴ —PDCA サイクルに基づいた指導の改善—

松本 美穂子・村主 光子

### 1. はじめに

特別支援学校教育要領・学習指導要領では、自立活動の指導に当たって、個々の生徒について、障害の状態、発達や経験の程度、興味・関心、生活や学習環境などの実態を的確に把握し、実態把握に基づいて指導の目標を設定して、それらを達成するために必要な指導内容を段階的に取り上げることが求められている（文部科学省、2009）。しかし、実際の指導に当たる指導者の中には、自立活動の指導について「適切な課題設定の方法がわからない」「自立活動の時間の指導と個別の指導計画、日常生活の指導とどうつなげたらよいか」といった悩みや課題意識を持っていることが指摘されている（田丸、2009）。

自立活動の指導に限らず、指導実践は生徒の的確な実態把握に基づいて指導目標・内容を設定し、実際に指導を行ってその結果を評価し、結果をふまえて再度実態をとらえ直し、指導計画の改善をはかっていく、という流れで行われる。このような、計画（Plan）－実践（Do）－評価（Check）－改善（Action）のPDCAの過程を繰り返しながら指導は進められる。

本報告では、姿勢のくずれやすさがある生徒に対して、身体の動きの様子から子どもの問題状況を見とり課題を抽出する動作法の見方・考え方を活用して、PDCAのサイクルに基づいて自立活動の時間の指導を実践することで、生徒の実態に合わせた指導の改善のあり方を検討する。指導者が生徒の状況をどのようにとらえ、指導を組み立て、改善していったかを中学部の生徒の事例で報告する。

### 2. 対象生徒について

対象生徒は本校中学部に在籍する脳性まひの女子生徒である（以下、生徒Aとする）。準ずる教育課程で学習を行っている。移動は手動車いすで自走しており、食事動作やトイレやいすへの乗り降り動作は自立している。上肢の障害は学習や生活上で大きな支障になる程度ではないが、上肢を使っていると姿勢がくずれやすくなる。

生徒Aの生活上の様子についての情報を、学級担任を中心とした中学部の複数の教員によるケース会で現状把握図を作成して整理した。生徒Aは、つかまり立ちなど日常生活に必要な動作の自立度は高いものの、自分の身体の疲れや姿勢に対する意識が低く、姿勢がくずれたまま活動をしてしまうために腰などに痛みが出ることもあった。そのため、自分の身体を軸にして周囲の状況や外界の情報を効果的にとらえることが難しく、それが学習面でのつまずきや人間関係において消極的になりやすいことにつながっていると考えられた。生徒Aは負けず

嫌いな性格で、集団のリーダーなどいろいろなことにチャレンジしたいという思いを持っている一方で、身体面、認知面、人間関係での課題があるため、自分が思うように活動できずイライラしたり心理的に不安定になったりする様子も多く見られていた。

以上のような情報を整理し、設定された生徒Aの個別の指導計画における指導の目標、手だて・配慮、自立活動の時間の指導における目標は「Ⅰ. 動作法を活用した自立活動の指導の実践Ⅳ—個別の指導計画をふまえた中学部における自立活動の時間の指導の実践事例—」の表1に表されている。

### 3. 自立活動の時間の指導

#### （1）指導計画の作成（Plan）【中学2年1学期】

表1に表されているように生徒の実態と指導の方向性をもとに学級担任が設定した自立活動の時間の指導における目標は以下のとおりである。

#### ◆自立活動の時間の指導の目標

- ・姿勢に対する意識を高める。
- ・つかまり立ちとつたい歩きを維持する。
- ・家庭でもできることを考え実践できるようになる。

以上の自立活動の課題を、週2回の時間を軸に学校生活全体を通して指導を進めることとした。指導期間は平成25年4月から平成26年7月であった。筆者は生徒Aの中学部2年及び3年時に、週2時間の時間の指導のうち1時間を担当した。

学級担任が設定した自立活動の時間の指導の目標にもとづいて、担当する時間の指導における指導計画を作成した。

指導目標や内容を設定するために、生徒Aの身体や姿勢の様子についての実態をより詳細に把握することとした。そこで、動作法のモデルパターンに基づき姿勢の特徴を観察したり、直接身体に触れて身体部位の緊張や身体の動かし方を観察したりしてその様子をカードに書き表し、KJ法を参考にしたカード整理法を用いて生徒Aの身体面の実態に関する課題の関連性を整理し、実態把握図に表した。

生徒Aが中学部2年の1学期時に作成した実態把握図が図1である。生徒Aは、左股関節や腰にかたさがあるため、あぐら座で腰が後傾し背中が丸まり左に傾きやすく、肩や背中がかたくなりやすいと考えた。また立位でも腰が後方に引けて、脚で踏みしめて安定して立つことが難しい様子が見られた。また、身体のかたさや疲れに対する意識は高まってきてはいたものの、家庭などで自主的に身体のケアをするには至っていなかった。このような実態から、腰や股関節などの身体各部位のかたさをゆるめると、座位で腰を起し背中を伸ばしやすくなり、立位でも腰を使って安定した姿勢をとったりすることができるようになるのではないかと、という指導仮説を立て、以下のような指導目標及び内容を設定した。



◆指導目標

- ・身体各部位をゆるめ、安定した座位姿勢をとることができるようにする
- ・自分の体調や姿勢への意識を高め、身体の学習をすることで姿勢が変化することに気づき、自分でも身体のケアを行うことができるようにする

◆指導内容

- ・自分の体調や姿勢の様子について確認し、伝える
- ・身体各部位のリラクゼーション
- ・あぐら座で腰や股関節、背中動きを練習し、おしりで踏みしめて座る
- ・立位での踏みしめの練習
- ・家庭でできるリラクゼーションの方法を確認する

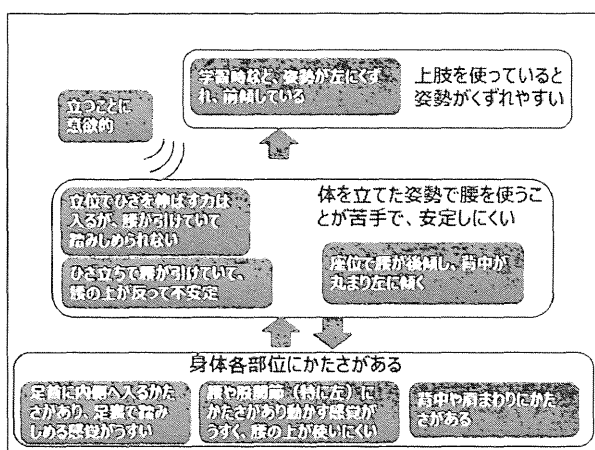


図1 生徒Aの実態把握図（中学部2年1学期作成）

(2) 指導の経過と評価 (Do-Check) 【中学2年1～3学期】

生徒Aが中学部2年時の1年間は、毎時の時間の指導で、最初にあぐら座位をとって姿勢の様子を本人と指導者が確認し、安定した姿勢をとるために必要だと思われる身体各部位（腰、股関節、肩、足首など）のゆるめや動かし方の練習を行い、最後に再度あぐら座や立位をとって身体の動きや姿勢のとり方の変化を本人と指導者で評価する、という展開で行った。

腰や股関節、足首などのリラクゼーションを行うと、あぐら座で後傾している腰を起こす動きがしやすくなった。腰を起こした状態になると、背中を直の方向にのびず動きができるようになり、円背の姿勢が改善できるようになっていった。

また、姿勢や体調の様子を自分で確認したり授業の前後での姿勢の変化を自分で評価する活動を繰り返したりすることで、「左の股関節がかたい」「今日は腰が動きにくい」など自分の身体の特徴やその日の体調や身体の様子が自分で分かり伝えられるようになった。また、「股関節をゆるめるとあぐら座でまっすぐに座れるようになる」といったように、身体の学習をすることで自分の身体や姿勢をとった感じが変化することを生徒自身が実感

することができたため、家庭や学校の休み時間に股関節のリラクゼーションなどの自己ケアを行えるようになった。

このように時間の指導においては自分の身体の状態や姿勢への意識が高まり、リラクゼーションや腰や背中の動きが上達し座位が改善する様子が見られるようになった。しかし一方で、日常生活の中で学習時など上肢を使った活動をしている場面を観察すると、左側に傾きやすく背中が丸くなり前傾する様子にあまり改善は見られなかった。また、腰や股関節などのかたさをゆるめ、動きができるようになると、立位でも腰を使って安定した姿勢をとることができるようになるという仮説を立てていたが、立位で引けている腰を前に出す動きはやはり難しく、立位で安定した姿勢をとる練習を行うことに指導者も課題を感じるようになった。中学部2年時の1年間の指導期間を経て、このように学習姿勢と立位姿勢に関して新たな課題が明らかになっていった。

(3) 実態把握と指導計画の見直し (Action-Plan) 【中学3年1学期】

1年間の指導期間を経て生徒Aは中学部3年に進級し、筆者が引き続き生徒Aの時間の指導を担当することになった。前年度の指導で生徒Aの実態把握から課題設定（目標・内容の設定）、指導、評価を行った結果、指導の成果が表れた一方で生徒Aの指導に新たな課題が見出された。そこで生徒Aの実態把握を見直し、指導計画を改善することとした。

実態把握の見直しは図1の実態把握図を活用して行った。図1の中に記述がある身体各部位のかたさやあぐら座位の姿勢の取り方については改善が見られたので、記述を修正した。さらに、立位姿勢や学習姿勢については、姿勢の様子や動かし方の特徴をあらためて観察し、より詳細な情報を加筆した。作成し直した実態把握図を図2に示す。

生徒Aの立位姿勢の様子を再度詳細に観察すると、脚

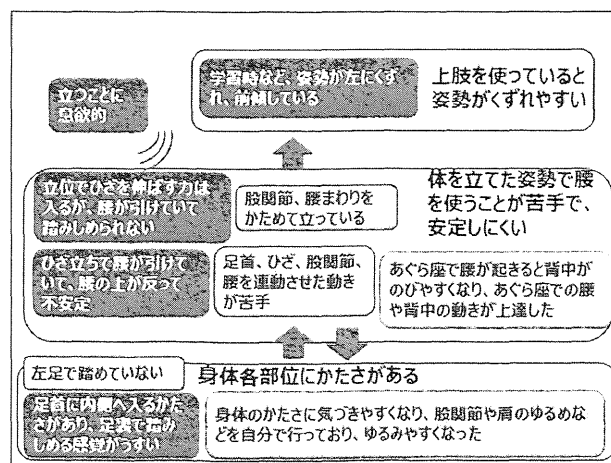


図2 生徒Aの実態把握図（中学部3年1学期作成）

に力を入れて踏みしめて立つことができず、腰や股関節まわりや肩まわりに全体的に力を入れている様子が見られた。ひざを伸ばす力を入れるように指示をすると自分で力を入れてひざを伸ばすことができるが、ひざをのばしたまま後方に引けている腰を前に出す動きをすることは難しかった。腰を前に出す動きがしにくいので、背中を丸くし肩まわりに力を入れて姿勢を保持しようとしていると考えられた。また、股関節のかたさのために左脚が内旋しており左足の内側に体重がかかり足裏全体で体重を支えられていないため、体が右に倒れやすい様子が見られた。これらの様子から、生徒Aは立位姿勢において足首・ひざ・股関節・腰といった身体各部位を連動して動かすことが苦手であり、そのことが、立位が安定しにくい原因であると考えられた。

学習姿勢の様子もあらためて観察すると、学習時に足裏の一部が床面から浮いているので上体が不安定になりやすく、腰が後傾しているために円背になっている様子が見られた。このような学習姿勢を改善するためには、足首を使って足裏を床面に付け、股関節を曲げて腰を起こして座り背中を伸ばす動きが必要になるが、生徒Aは立位姿勢の様子からわかるように複数の身体部位を連動して動かすことを習得していないため、学習時の姿勢を自分で整えることがしにくいのではないかと考えた。

以上の追記された情報から、いくつかの身体部位を同時に使ったり別々に動かしたりする練習や、各部位の動きを調整してバランスをとる練習をすれば、立位でひざや股前をのばし足裏で踏みしめて安定して立つことができ、学習姿勢を改善する動きや身体の使い方へもつながるのではないかという指導仮説を立てた。この仮説に基づき以下のような指導目標及び内容を設定した。

#### ◆指導目標

- ・身体各部位のゆるめや動かし方の学習をし、安定した座位姿勢や立位姿勢をとることができるようにする
- ・自分の体調や姿勢への意識を高め、家庭や学校の生活の中で、学習したことを生かすことができるようにする

#### ◆指導内容

- ・心身の疲れや姿勢のようすについて確認する
- ・身体各部位のリラクゼーションと動きの練習
- ・立位姿勢で腰や股関節の動きを練習し、直の方向に体を支える力を入れる
- ・立位姿勢で前後左右に重心移動をして、足裏で踏みしめて姿勢を支持する
- ・家庭や学校生活でできる身体のケアや姿勢の直し方について確認する

#### (4) 指導の経過と評価 (Do-Check) 【中学3年1学期】

上記の指導計画に基づいて1学期の指導実践を行った。毎時の授業では、立位姿勢で学習の前後を比較することで、姿勢の状態に気づいたり、どうすれば姿勢が安定す

るのか考えたりするような活動を取り入れた。また、身体各部位をゆるめるとともに、正しい使い方を学習させ、立位姿勢をとったときも、足首、ひざ、股関節と腰を意識して動かす使い方を学習するように展開した。

足首や股関節のゆるめや動かし方の学習を行うと、立位をとったときに適切な部位に力を入れて直の方向に姿勢を保とうとする動きがしやすくなった。また、足首がゆるんで足裏で踏みしめられると姿勢が安定しやすいことや腰の位置を調節するとバランスがとりやすいことを本人が分かるようになり、足首、ひざ、腰など複数の部位に意識を向けて動かすことが上達して立位が安定するようになり、支えなしで立っていられる時間が少しずつ長くなっていった。このような取り組みを行っていくのに伴って、学習姿勢についても、変化が見られるようになった。生徒Aが自分で後傾した腰を起こして背中をのばして座る、といったような様子が見られるようになった。生徒Aに対して姿勢を直すときに気をつけていることをたずねると、「足をつける、おしりをしっかり入れる、背中をのばす」という答えがあり、姿勢を直すときの複数の身体部位を使った姿勢のとり方を本人が意識することができていることがうかがえた。これは、自立活動の時間の指導の中で、身体の複数の部位を連動して動かして姿勢を整えることを課題として学習したことが生かされたのではないかと考えられる。

#### 4. 指導を振り返って

自立活動の時間の指導を組み立てるにあたっては、まず生徒の的確な実態把握と課題設定、そしてそれに基づく指導計画の作成（指導目標・内容の設定）が必要である。筆者は、生徒Aの自立活動の時間の指導を計画し実施するにあたって、動作法の見方・考え方を活用して動きや姿勢の様子から子どもの実態をとらえ、課題の関連性を整理することで抽出した中心的な課題に基づいて指導目標とその達成のために必要な指導内容を設定することができた。

作成した指導計画に基づいて1年間指導を実践した結果、生徒の姿勢や動きに改善が見られた一方で、「時間の指導で学習したことが日常生活に結びついていない」「次にどのような目標・内容を設定したらよいか」といった迷いが指導者に生じた。その際、再度生徒の実態把握に立ち戻り、実態のとらえ直しをすることで新たな課題と指導仮説を見いだすことができた。そして、指導仮説に基づいて指導計画の見直しを行ったことで、指導の経過の中で変化していった生徒の実態に応じて指導を改善させていくことができた。この一連の指導の流れはPDCAサイクルに基づいており、特に評価 (Check) の内容を実態把握と指導計画の見直し (Action) につなげたことが、指導の改善のために重要であったと考える。

## 参考・引用文献

- 1) 文部科学省 (2009). 特別支援学校 教育要領・学習指導要領.
- 2) 田丸秋穂 (2009). 動作法を活用した自立活動の指導の実践Ⅱ—自立活動の時間の指導担当者と学級担任との連携—. 筑波大学附属桐が丘特別支援学校研究紀要, 第45巻, 34.

## Ⅲ. 地域における親子訓練会に関する研究Ⅰ

### —動作法親子訓練会のニーズの整理—

杉林 寛仁・田丸 秋穂・高橋 佳菜子

#### 1. 問題と目的

インクルーシブ教育システムの構築のための特別支援教育の推進に伴い、地域における障害を持つ子どもへの支援活動も活発になっている。動作法による親子訓練会は、保護者が子どもに対して動作訓練を行い、子どもの動きの変化や子どもの努力の仕方を理解し、関わりを深めていくことを目的とし、これまでも継続的に活動が行われてきている。今日まで全国各地で親の会が結成され、親子訓練による障害児・者の動作発達・行動発達の支援と、研究者や教員等を中心とするトレーナーの研修機能を担ってきた経過がある。こうした中で、宮崎 (1991) は親子訓練会の諸問題の整理と改善の試みの中で、乳幼児段階及び高等部卒業以降のアプローチの必要性について指摘している。

現在、動作法の適用範囲の広がりから、全国にある親子訓練会は、障害の種類だけでなく、年代も乳幼児から成人までより一層幅広い参加者で構成されている現状がある。本研究グループで支援する親子訓練会においても、構成メンバーは、就学前の幼児を始め、学齢児、高校生、大学生、卒後の30代後半となる本人たちとその保護者である。現在は20組程度で運営しており、高等部、高等部卒業後の参加者も増え、参加目的も多様化している。実

際に親子訓練会に参加している保護者からは、就学前の子どもに対する関わり方や今後の見通しについての相談、卒後の身体の状態や介助の難しさに関する心配やケアの方法に関する相談も増え、ニーズの多様化への対応が求められている。

こうした状況をふまえ、幅広い年齢層の構成へと変化してきた親子訓練会に対し、再度親子訓練会のニーズを整理し、ニーズに応じた支援へ改善していく必要があると考える。

本研究は、親子訓練会に参加する保護者のニーズを整理することを目的とする。また、ニーズを整理した上で親子訓練会における今日的課題に対する改善方法の検討につながる示唆を得たい。

#### 2. 方法

資料の対象：本研究グループが支援している親子訓練会において、平成24年度、25年度に実施した保護者研修会の際に出されたニーズ (意見・感想を含める) を基礎資料とした。保護者から出されたニーズを一つの内容に対し一つのカードに記載した。

記載したカードはKJ法を参考にして図式化した。それをもとに、親子訓練会で保護者が抱えるニーズについて整理した。

#### 3. 結果と考察

##### (1) 保護者のニーズの整理

保護者から出されたニーズをカード化した結果、記載したカードは合計45枚であった。カードは大きく5つのまとまりに整理した (図1)。

整理したまとまりのうち、「行動・運動面の改善」「一緒にできる親子訓練を身につけること」「動作法についての理解を深めること」「定期的に子どもの状態をチェックすること」の4つについては宮崎 (1991) の先行研究で出された保護者が抱える諸問題と重なる点が多かっ

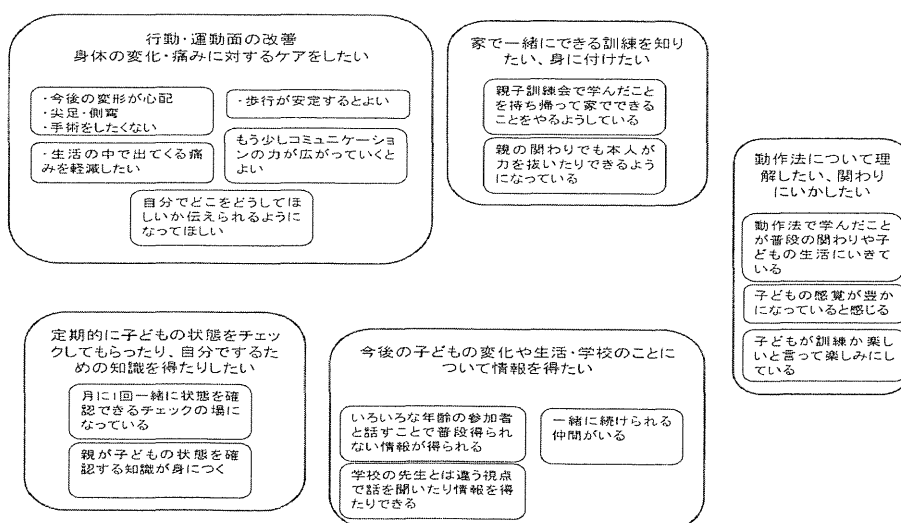


図1 親子訓練会において保護者から出されたニーズ (見出しと主な項目のみ)

た。

保護者から最も多く出された項目として、子どもの行動面や動作の改善・身体状況の悪化の予防に関するニーズがあげられる。PTやOTなどの医療機関には通っているが、回数が少ない、手術を避けたい、家や学校で人とのコミュニケーションの力を伸ばしたいという思いをもっている。子どもの年齢層で見ると、就学前及び小学生の子どもをもつ保護者からは、行動や生活動作の改善についてのニーズが多く出され、子どもが中高生、成人である保護者からは、子どもの成長に伴って現れてくる側弯や変形、痛みなどへの心配や対応方法について多く挙げられた。また、少数ではあるが、自分の状態や支援の方法を伝えたり日常的に自分でケアしたりできる方法を身に付けさせたいというニーズもあがった。

これらに関連したまとめとして、「家で一緒にできる訓練を知りたい、身に付けたい」「定期的に子どもの状態をチェックしてもらったり、自分でチェックするための知識を得たい」などがあげられた。ここには、親子という関係や家庭という環境の中だからこそ訓練が進みにくい現状や動作訓練の技法実施や習得に関する問題、成果に対する実感をどうもてるかが語られていた。一方で、親子訓練を続けていく中で訓練や生活の中で子どもの変化が感じ取れるようになったり、子どもが主体的に訓練に取り組む姿を見たりして「動作法について理解したい、関わりにかきたい」という感想も認められた。このまとめについては、おおよそ子どもの年齢に関わらず同様の感想が保護者からあがった。ただし、子どもが成人の場合、子どもの体格、保護者の体力低下でなかなか親子訓練が難しくなっているため、訓練会で支援者の援助を受けて訓練ができることを期待して参加しているという感想もあがっている。

また、「今後の子どもの変化や生活・学校のことについて情報を得たい」というまとめには、就学前や小学生の子どもをもつ保護者は、先輩の保護者から今後の子どもの成長や卒後の生活、福祉に関する情報が得られたり、共に悩みや喜びを共有できる仲間がいる心強さを感じたりすることから参加しているという背景があった。中高生の子どもをもつ保護者についても同様の感想が認められたが、成人の子どもをもつ保護者については、進路先での生活や周囲の関わりに関する心配や悩み、自分が関われなくなった場合の子どもの心配などを相談する場として大切にしたいなどの感想の他、保護者自身が訓練会のニーズを意識して積極的に情報提供をしていきたいという感想があがった。

保護者の親子訓練会に対するニーズは親子訓練会参加者の構成が学齢期を中心とした時の状況と大きく異なるものではなかった。しかし、子どもの年齢層によってその内容は大きく異なり、参加年齢層の広がりによってニーズも多様化していると言える。またこれは就学前から卒業後と成長に伴いニーズが変化していくことを示して

いる。

動作法の理解や指導技法の上達が親子訓練においても重要であるが、様々な年齢の子どもそれぞれの課題と関わる保護者の思いをニーズの変化に応じて、継続的に支援していく必要があると考える。

保護者同士の情報交換の場については、保護者同士で支え合って生きていくために、意図的に場や時間を工夫していく必要がある。

## (2) 親子訓練会の支援に対する改善方針

(1) で整理した保護者が抱えるニーズに対し、親子訓練の目的をふまえた支援という観点から以下の支援の改善方針を整理した。

- ①動作法の理解を促す工夫
- ②親子訓練を効果的に進めるための工夫
- ③継続的な支援の工夫
- ④保護者同士の情報交換の場をいかす研修

## 4. 今後の課題

本稿では、親子訓練会の構成の変化に伴うニーズの多様化に対応していく必要があるという視点から、親子訓練会で保護者が抱えるニーズについて整理し、改善の方向性を整理した。また、現在整理した方針に沿って取り組みを始めているところである。①～③に関する取り組みについては、次項で述べることとする。

今後はさらに経過を追っていくとともに、参加者の年齢構成ごとのニーズ整理をさらに細かく分析しながら、改善の試みを行っていく必要がある。さらに、研究者、教員等を始めとする支援者（トレーナー）の研修機能という視点も加えていく必要があると考える。

また、現在の親子訓練会参加者には、ヘルパーを同伴しての参加や本人のみの参加も少数ではあるがみられる。本人の成長を支える地域資源として、就学前から子ども自身の成長に応じた参加を支えていくという視点は、現在教育現場において注目されているキャリア教育にも通じるものである。

最後に、本人と保護者が主体的に課題に向き合い、互いの理解を深めながら豊かな生活を作り上げていく支援は、学校現場における子ども・保護者と教員との関わりにも通じるものがあると考えられる。

## 参考・引用文献

- 1) 九州大学附属障害児臨床センター (1989) 全国の訓練会一親の会へのアンケート調査— ふえにつくす35号, 4-14.
- 2) 万歳登茂子 (2013) 成人脳性マヒライフ・ノート。クリエイツかもがわ.
- 3) 宮崎昭 (1991) 動作訓練における親子訓練会の諸問題. 筑波大学附属桐が丘養護支援学校研究紀要, 第27巻, 138-142.

4) 日本脳性麻痺の外科研究会 (2010) 成人脳性麻痺者の健康調査報告書。

IV. 地域における親子訓練会に関する研究Ⅱ  
—親子訓練会における練習カードの活用—

田丸 秋穂・杉林 寛仁・高橋 佳菜子

1. 目的

前稿の親子訓練を活性化するための改善方針をふまえ、親子訓練を効果的に進めるための工夫を試みた。保護者から出されたニーズの中には、家庭で子どもと一緒にできる訓練を身につけたいという希望も挙げられている。しかし、親子訓練会に参加している保護者にとって、保護者が動作法の指導技術をどのように体得するかは、以前から大きな課題となることが指摘されている(宮崎1991)。そのために、これまでも様々な取り組みが行われてきた。

例えば、親子訓練会の中で保護者研修の時間を設け、保護者どうして動作法を体験したり、家庭で継続するための工夫などを情報交換しあったりすることなどである。親子訓練を続けていく中で、徐々に訓練や生活のなかで子どもの変化を感じ取れるようになっていたり、子どもが主体的に訓練に取り組む姿が見られるようになっていたりすることが、取り組みへの意欲にもつながっていることも語られていた。指導技術を身につけるまでには、相応の時間や努力が必要である。その中で保護者と本人が少しずつ手ごたえを感じながら続けられるよう、訓練の進め方に対する適切なアドバイスや伝える工夫が求められる。

本稿では、その工夫の一つとして、家庭で利用しやすい訓練用のカード(練習カード)を作成し、実践を行った事例について報告する。

2. 方法

(1) 対象 (Bさん)

- ・ 中学部3年生 参加開始から約半年継続している。本練習カードを使用したのは、平成25年8月~10月であった。
- ・ 保護者、本人の参加の目的：家庭でできる取り組みを知り、家庭で継続したい。
- ・ 保護者のニーズ：療育機関で行うリハビリ以外に家庭でできる取り組みを知りたい。家庭で行う場合に、何を手がかりにどのように進めていったらよいか、まだわからない。
- ・ 本人のニーズ：自分の身体のかたさを感じたり身体に痛みを感じたりすることがある。身体を動かすと少し楽になることが分かっている。家でも母に手伝ってもらいながら身体を動かしたい。

(2) 練習カードの作成

①練習カード作成の方針

Bさんの場合、保護者と本人の現状のニーズから、まずは保護者が子どもと関わる際の手がかりになる「手ざわり」を子どもの動きとともに体感することが必要と考えられた。そのため、子どもには、身体に入った力を保護者の援助を受けながらリラックスさせること、保護者には、子どもの身体がリラックスした時の「手ざわり」



<p><b>腰まわりのリラックス 練習カード</b></p> <p>目標：腰に入った力を抜きましょう。 力が抜けた手ざわりを確認しましょう。</p> <p>◆準備：横向きになって寝る(写真1)。</p> <p>①膝を曲げたまま寝る ②膝を伸ばして寝る</p> <p>◆リラックス：肩と腰に手をあててもらい、腰まわりの力を抜く(写真2)。</p> <p>①お母さんの触れている所がじわっと温かく感じるまで待つ。 ②じわっと温かく感じたら、お母さんの手をゆっくり戻す。</p>	<p>○ <b>お母さんのチェックポイント</b></p> <p>○準備：リラックスできる姿勢を考えた(頭・膝の下) <input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/> ○お母さんに触れてもらった所がじわっと温かくなるのを感じた <input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/></p>
<p>写真1： 頭、膝のクッションが必要かどうか考える</p>  <p>写真2： 腰と肩に手を軽くあてる</p> 	<p>○ <b>お母さんのチェックポイント</b></p> <p>●準備ができるまで待つ <input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/></p> <p>●肩と腰に軽く手をのせる <input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/></p> <p>●お母さんの肩の力を抜くことができた <input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/></p> <p>●手で触れている所がじわっと温かくなるのを感じた <input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/></p>

図1 練習カード初回

を感じとることを目標とした。図1は、初回に作成した練習カードである。

②練習カードの構成

カードは、A4版用紙1枚を4分割して、一目で見えるようにした。カードの内容は、以下の4点とした。

- ・モデルパターンの名前／目標と手続き
- ・実際の写真に書き加えたポイント
- ・本人のチェックポイント（2こ～4こ）
- ・保護者のチェックポイント（2こ～4こ）

親子訓練会の場で練習している様子を写真に撮ったもの、筆者がアドバイスした保護者と本人のチェックポイントを使って、関わる際のポイントを示した。練習カードを使い、家庭での親子訓練の際に使用してもらうこととした。

3. 結果と考察

練習カードは、家庭での使用にあたり、練習頻度や回数は提示せず、翌月親子訓練会に参加した際に、それまでの取り組みの様子、疑問点等について筆者とともに確認することとした。

チェックポイントが達成できたかどうかの聞き取りと親子訓練の場で実際にモデルパターンを親子で試行してもらい、筆者が判断して練習カードの修正を行った。初回のカードを作成した翌月の親子訓練会で聞き取った家庭での練習において、分かりにくかったところやできなかったところを部分的に修正することとした。その結果、カードを見て手続きやチェックポイントを振り返ったことで、目標が達成できたと感じたことがわかった。

本人の身体の状態は大きく変化しておらず、引き続き腰まわりのリラックスを促すことが有効であること、保護者が手ざわりに少しずつ自信を持ってきていたことを確認した。そこで、同じモデルパターンで目標と内容を更新することとし、図2のように手続きを追加した。

練習カード作成の際、効果的、また継続的に、保護者と子どもが家庭での練習に協力してとりくめるよう、わかりやすい練習メニューを設定する必要がある。本人の姿勢や動きに関わる課題と保護者が実施可能な練習メニューをすりあわせつつ、家庭で行う練習内容を選定することが必要である。また、目標を細分化し、達成可能な具体的な目標の提示を心がけた。親子訓練の場面では、付随するさまざまなことが話題になることが多いが、練習をする上でのポイントをしぼったことで、本事例においてもまだ経験が浅い保護者と本人との練習であっても、結果が確認しやすかったのではないかと考えられる。

保護者と本人に使用感を尋ねたところ、カードの使いやすさについて、訓練会で体験した場面が写真になっていることで、やり方などが思い出しやすかったことやポイントが示されていたことで、保護者が何に気をつけて行えばよいかわかりやすかったことがプラスの感想としてあげられていた。

保護者と本人それぞれに手続きとチェックポイントを示したことで、家庭での練習の際にも、お互いにできたことに自信を持って受け止めることができたようであった。訓練会の場面でも、経過を筆者と確認し、できたことを一緒に喜んだり、不安のあるところと一緒に確認したりすることを親子訓練会の場でも繰り返し行えるるとよ

### 腰まわりのリラックス2 練習カード

目標：腰に入った力を抜きましょう。  
ゆっくりと、腰を前方にひねって戻しましょう。

◆準備：横向きになって寝る(写真1)。

①膝を曲げたまま寝る

②膝を伸ばして寝る

その日の状態で、身体が楽な姿勢でOK

◆リラックス：肩と腰に手をあててもらい、腰まわりの力を抜く(写真2)。

①じわっと温かく感じたら、お母さんの手をゆっくり戻す。

②おしりの少し後ろに手をあてる。ななめ前方向へ腰をひねる。止まったところから、じわっと感じることを2回できたら元へ戻す。

写真1：  
頭、膝のクッションが必要かどうか考える






写真2：  
腰と肩に手を軽くあてる



○  さんのチェックポイント

○準備：リラックスできる姿勢を考えた(頭・膝の下) できたら○をつけましょう  
□□□□□

○お母さんに触れてもらった所がじわっと温かくなるのを感じた □□□□□

○腰をひねる時、ひっかかりがあった所でお母さんに伝えた □□□□□

○ お母さんのチェックポイント

●準備ができるまで待った できたら○をつけましょう  
□□□□□

●お母さんの肩の力を抜くことができた □□□□□

●ひっかった所で、待てた □□□□□

●ひっかった所からじわっと感じられた(1回：◎、2回：○をつけてみましょう) □□□□□

図2 練習カード2回目

いのではないかと考えられる。

カードの作成は、Bさん以外にも10数ケースに行いそれぞれ家庭で使用していただいている。カードは、A4用紙に印刷をしたものであるが、用紙がなくなったり、破れてしまったりするというアクシデントも起きている。継続的に使用することを考えると紙の保管については、ファイルなどを利用して、親子訓練会の参加の記録としてためていく等の工夫も考えられる。Bさんの場合は、自立活動に関連する資料を保管するファイルに綴じて、学校の授業と関連させながら取り組む工夫をなさっていた。

持ち運びや保管のしやすさ、写真と映像を合わせて記録できることから、タブレット端末によるカード作成も一部行っている。

#### 4. まとめと今後の課題

親子訓練会の性質上、家庭の予定によって出欠が変わるため、月によって参加者が変化する。定期的に、カードの練習内容を見直す必要がある。そのために、目標達成までのスパンや見通しを保護者に説明したり、期日を入れて、いつから取り組んでいるのかを、確認しやすくしておいたりする工夫も必要と思われる。

また、親子訓練会をサポートする支援者も月によってメンバーが変わる。サポートする支援者側においては、継続性を持って練習カードが使われていくために、保護者のニーズを始め、その時に中心的に扱っている目標等を支援者間で適切に情報共有する方法も検討していく必要がある。カードをそれぞれの家庭のニーズに合わせて、限られた時間内で作成するためには、支援者側も技量を高め、短時間でその子どもにあった課題を設定したり、関わり方の工夫も端的にまとめたりすることが求められる。サポートする支援者の技術を高めていくことも必要となるであろう。

親子訓練会は、その子どもの成長とともに長期間にわたった支援も1つの重要な役割と考えられる。そのため、こうした取り組みを継続していくことが最も重要なことだと思われる。

#### 参考・引用文献

- 1) 宮崎昭 (1991). 動作訓練における親子訓練会の諸問題, 筑波大学附属桐が丘養護支援学校研究紀要, 第27巻, 138-142.
- 2) 長田実・渡辺涼・宮崎昭・田丸秋穂 (1999). 障害者のための絵でわかる動作法—はじめの一步, 福村出版
- 3) 日本脳性麻痺の外科研究会 (2010). 成人脳性麻痺者の健康調査報告書, 日本脳性麻痺の外科研究会事務局.