

自立活動の指導内容例

※（赤文字の部分は、学習指導要領改訂に伴い、追加された部分です。）

1 健康の保持：生命を維持し、日常生活を行うために必要な身体の状態の維持・改善を図る。

（１）生活のリズムや生活習慣の形成に関すること	○睡眠と覚醒のリズムの形成（不規則な睡眠、昼夜逆転） ○食事及び水分摂取の習慣の形成（量、時間帯、回数、食物の調理状態、摂取時の姿勢や介助方法、口腔機能の状態、食事への意欲、特定の食べ物へのこだわり） ○排せつ習慣の形成（時間帯、回数、方法、排せつのサインの有無） ○更衣習慣の形成（衣服や靴の着脱、気温や発汗による調節、特定の衣服へのこだわり） ○清潔・衛生の保持（歯磨き、手洗い、洗面、洗髪、ひげそり、よだれ、鼻水への対処） ○体調の把握（自己の体調の把握、呼吸機能・体温調節機能の把握）＜重度重複＞
（２）病気の状態の理解と生活管理に関すること	○自分の病気の状態の理解（てんかん、アレルギー、生活習慣病、進行性疾患、精神疾患等の状態の把握） ○病気の予防や改善（規則正しい生活管理、服薬管理、カロリー管理、体温や血糖値の管理、感染防止、自己の体質の把握、ストレスへの対処法、異変を知らせる力） ○病気に伴う不安感やストレスの軽減 ※養護教諭、栄養職員、医師、看護師、保護者等との連携が必要。
（３）身体各部の状態の理解と養護に関すること	○自己の身体各部の状態の理解（視覚障害、聴覚障害、義手や義肢、床ずれ、拘縮、骨折、脱臼、側弯等の状態の把握） ○養護方法の習得（消毒や薬の塗布の方法、治療を受けやすい体勢、矯正装具の装着、援助の依頼ができる力） ○身体各部の状態に伴う不安感の軽減
（４）障害の特性の理解と生活環境の調整に関すること	○自分の障害特性の理解（物の見方・考え方・感じ方、得意なこと・不得意なこと、好きなこと・嫌いなこと（苦手なこと）の把握） ○できること、工夫すればできるようになることの理解（生活や学習における、障害特性の上の課題や苦手なことを克服するための手段の理解） ○自分で生活環境へ働き掛け、環境を調整するための方法の習得（具体的な支援の工夫方法、支援や援助の依頼ができる力の習得）
（５）健康状態の維持・改善に関すること	○体力の維持（ウォーキング、ランニング、ストレッチ、運動量の確保、マッサージ、乾布摩擦） ○食の管理（健康な食習慣＜偏食・間食をしない＞、カロリーの確保又は制限） ○自己管理への意欲の喚起 ○自覚症状に応じた日常生活のコントロール ○進んで相談できる力の喚起 ※教員側の生活環境の整備（室温、湿度、換気、採光、危険防止、整理整頓等）も必要。

2 心理的な安定：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、障害による学習上又は生活上の困難を改善・克服する意欲の向上を図る。

（１）情緒の安定に関すること	○感情の自己コントロール（緊張や興奮、パニック、自傷他傷行為、こだわり、多動、放浪等の軽減） ○不安の軽減（精神疾患、体調不良、自信喪失等による不安の軽減） ○快の状態の喚起とその継続（快不快、喜怒哀楽の情緒の表出、快喜楽の気持ちの継続）
（２）状況の理解と変化への対応に関すること	○場所や場面の変化の受容（スケジュール管理、生活空間の構造化） ○予定変更による混乱・不安の軽減（事前予告や事前体験） ○状況に対応する手段の習得（気持ちを静める対処法、援助を依頼する力）
（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	○自分の障害の状態の受容（医学の進歩・バリアフリー環境・福祉サービス等の情報の把握、似たような障害の状態にある者や先輩との関わり） ○改善・克服への意欲の向上（興味・関心の育成、打ち込めることや生きがいを感じる工夫、成功体験・賞賛体験からの自信・自尊感情へ）

3 人間関係の形成：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。

(1) 他者との関わり の基礎に関する こと	○身近な人の存在への気づき ○身近な人との信頼関係の構築 ○周囲の人とのやり取りの拡大 (アイコンタクト、好きな遊びやスキンシップをする、賞める場面を増やす、共同作業への誘導)
(2) 他者の意図や 感情の理解に関 すること	○相手の感情や真意の読み取り ○相手と関わる際の具体的な方法の習得 (ソーシャルスキルの習得、集団活動のルール・マナーの習得)
(3) 自己の理解と 行動の調整に関 すること	○自分の得意不得意や自分の行動の特徴の理解 ○自己への肯定感・積極性の向上 (できることと依頼すべきことの区別、気持ちの不安定感やパニックへの自己対応、成就体験、ソーシャルスキルの習得)
(4) 集団への参加 の基礎に関す ること	○集団の雰囲気 ○集団参加の手順やきまりの理解 (ルール性のある遊び、ダンス、集団での作品作り、 集団の中での役割分担)

4 環境の把握：感覚を有効に活用し、空間や時間などの概念を手掛かりとして、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、行動できるようにする。

(1) 保有する感覚の 活用に関する こと	○視覚の活用 (光や明暗に対する反応、注視、追視行動、色・形・大きさへの関心) ○聴覚の活用 (音への反応や興味、音の高低・強弱・音色や人声の違いへの関心、音源の確認) ○触覚の活用 (いろいろな材質・硬さ・温度の物に触れる、ボールプール、シーツブランコなど全身で触れる、手遊び、バイブレーター) ○固有覚 (運動感覚や位置感覚) の活用 (ブランコ・トランポリン・マット等での揺れやバランス、遊具を用いての回転や速度、リズム運動、ボディイメージ<自他の区別、自分の身体の左右・上下・前後の位置感覚、姿勢、動きの自覚>の意識付け) ○嗅覚、味覚の活用
(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	○感覚の特性への対応 (特定の音や光への過敏さ、触覚の過敏さに対する回避や慣れ) ○認知の特性への対応 (視覚処理か聴覚処理か、時間的順序型処理か空間的関連型処理か、言語的処理か作業的処理か等情報処理過程の優位性を見極め、特定の認知<位置関係の把握、図地弁別、読み、書き、記憶等>の弱さの把握)
(3) 感覚の補助及び 代行手段お活用 に関する こと	○感覚の補助 (眼鏡、弱視レンズ、遮光サングラス、補聴器等の使用と管理) ○感覚の代行手段 (感光器、読話・手話・指文字等の理解と活用)
(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	○周囲の状況への注意力・注視力の形成 ○必要な機器 (携帯電話のナビゲーション機能等) の使用 ○ボディイメージの認知 (身体各部の名称・位置・大きさの確認、身体の左右・上下・前後の確認、動作模倣) ○目と手の協応 (物に手を伸ばす、物の出し入れ、物の持ち替え、貼る・はがす、転がるボールを受け取る、スイッチ、なぞり、書字・描画) ○手足の協調 (いろいろな姿勢でバランスを取りながら手足を協調して活動する、ブランコに乗ってボールを投げる)
(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	○視知覚学習 (見て弁別する：型はめ、マッチング、パズル) ○触知覚学習 (触って弁別する：材質、硬さ、大小、温度、重さ、厚さ等の弁別) ○聴知覚学習 (聞いて弁別する：音源の確認、身近な生活音や鳴き声や人声の弁別、曲の雰囲気・音の高低・音の強弱・リズム・テンポの違いの弁別) ○記憶の学習 (目の前で隠された物の探索、直前に見た物や聞いた物の記憶、カードや単語の記憶) ○空間 (位置) 把握の学習 (方向や遠近の認知、積み木) ○時間・順序把握の学習 (時間の長さの認知、朝昼夜の経過や曜日・季節の経過の認知、時計・カレンダーの利用) ○分類の学習 (仲間集め、いろいろな基準<色・大きさ・種類・用途等>での分類) ※常に言葉と結び付けながら基礎的な概念の形成を図ることが重要。

5 身体の動き：日常生活や作業に必要な基本動作を習得し、生活の中で適切な身体の動きができるようにする。

(1) 姿勢と運動・動作の基本的技能に関すること	○姿勢保持・姿勢変換（臥位・座位・立位の確立，臥位→座位・座位→立位への移行） ○筋緊張の適正化（筋肉や関節のゆるめ，スキンシップ） ○筋力の維持・強化（体操，ストレッチ，呼吸法） ○拘縮・変形の予防 ○頭部・体幹の動き（頭部を持ち上げたり動かしたりする，膝立ち位・四つ這い位・腕立て伏臥位・立位等でのバランス，身体をひねる） ○上肢・手指の動き（腕上げ動作，手首の回旋，手のひらの開閉，物を握る・離す）
(2) 姿勢保持と運動・動作の補助手段の活用に関すること	○姿勢保持の補助的手段（座位保持椅子，抱き枕，コルセット） ○運動・動作の補助的手段（つえ，歩行器，車いす，白杖，握りの太いスプーン，ベルトを取り付けた鉛筆，食器やノートの机上固定装置，手すり付きの便器，着脱しやすい衣服，コンピューター入力動作補助用具等） ○補助用具の使用法（目的や用途に応じた使い方，補助用具の収納の仕方）
(3) 日常生活に必要な基本動作に関すること	○食事動作（箸の使い方，食器を持って食べる，こぼさずに食べる，食事の姿勢・食事の方法＜手づかみ・スプーン・箸＞の考慮，介助のタイミングの配慮） ○排せつ動作（便器の使用法＜座るあるいは立つ→排せつ→拭く→流す＞，ズボンやパンツの上げ下ろし） ○更衣動作（かぶりの上衣，靴の履き替え，ボタン・ファスナー・ひも等） ○清潔（入浴動作，手洗い・洗面動作，歯磨き動作） ○書字・描画動作（なぞり，写字，はさみ，のり）
(4) 身体の移動能力に関すること	○歩行（歩行の安定や持続，階段の昇降，急ぎ足，線に沿って歩く，またぐ，寝返り・這う・伝い歩きによる歩行） ○各種移動手段の活用（松葉杖・歩行器の使用法，車いすの搭乗・移乗の仕方，ブレーキのかけ方，段差や曲がる際の操作の仕方，電動車いすの操作の仕方，自転車）
(5) 作業に必要な動作と円滑な遂行に関すること	○上肢下肢・手指機能の巧緻性（積み木を積む，楽器をたたく，ドアノブや瓶のふたを回す，投げる，型にはめる，スコップですくう，ひもを通す・結ぶ，キーボードやスイッチを押す，つまむ，穴に差し込む，はじく，蹴る，こぐ） ○遂行能力（正確さ，速さ，持続性）

6 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。

(1) コミュニケーションの基礎的能力に関すること	○身振りサイン（表情・視線・しぐさ・泣く）の表出 ○相手を注視する態度 ○動作模倣 ○周囲の感情への配慮 ○その場にふさわしい要求の仕方
(2) 言語の受容と表出に関すること	○適切なコミュニケーション手段（身振り，カード，言葉）の選定 ○発語機能の改善への取組み（口唇・舌・あご・頬の緊張をゆるめ動かす，発音の練習，呼吸のコントロール） ○言語の受容（自分の名前が分かる，禁止や終わりが分かる，物の名前が分かる） ○言葉の表出（呼名に応じる，示された物から選ぶ，自分の要求を伝える，動作に伴った発声をする）
(3) 言語の形成と活用に関すること	○語彙・語句の拡充 ○言語イメージの拡充（擬音語・擬態語・実物・動作と対応させて言葉のイメージを獲得する） ○言葉概念の形成（ありがとうやゆっくりが意味すること，抽象語が意味すること） ○一語文から二語文，三語文，文章への発展 ○文法体系の習得（5W1H，修飾語，接続語，敬語等） ○絵本・紙芝居の見聞き
(4) コミュニケーション手段の選択と活用に関すること	○視覚シンボルの活用（身振り，絵，写真，模型，サイン，マーク） ○コミュニケーション手段の活用（筆談，手話，点字，文字板，文章カード） ○機器の使用（VOCA，トーキングエイド，パソコン，携帯電話，FAX等）
(5) 状況に応じたコミュニケーションに関すること	○日常会話スキル（ありがとう，お願いします，貸して下さい，ごめんなさい等） ○状況に応じたコミュニケーション（友人や目上の人との会話，電話等） ○相手を意識したコミュニケーション（人の話をきちんと聞く，相手の気持ちを類推等） ○HRや集会での発表や司会（声の大きさの調整，聞きやすい話し方等）

