

ライフスキル トレーニングプラン

(セレクトシート・記録シート)



愛知県総合教育センター

1 はじめに

教室の中で気になる子どもたちは、個人内で得意なことと苦手なことの差が大きかったり、他の子どもたちと比べて発達がゆっくりであったりすることから、日常生活や学習場面においてさまざまなつまづきや困難が生じていることがあります。このような場合、心身の発達の段階等を考慮して教育するだけでは十分とは言えず、個々の障害による学習上又は生活上の困難を改善・克服するための指導（自立活動）が必要となります。このライフスキルトレーニングプランは、自立活動とライフスキルを関連付けながら、小・中学校において、自立活動の指導に取り組んでいく参考となるよう作成しました。

2 ライフスキルトレーニングプランで取り上げた内容

ライフスキルトレーニングプランでは、自立活動6区分27項目のうち、特別支援学級（知的障害学級、自閉症・情緒障害学級）で中心的な指導内容と考えられる主な区分として、「心理的な安定」「人間関係の形成」「コミュニケーション」に関する内容を取り上げています。プランに明示してありますが、本プランで取り上げている区分や項目だけを指導することを意図しているわけではありません。

具体的な指導内容は、個々の児童生徒の指導目標（ねらい）を達成するために、自立活動の内容の中から必要な項目を選定し、それらを相互に関連付けて設定するものです。プランの内容については、個々の児童生徒に応じて再構成していくとより効果的な指導につながっていきます。

自立活動の内容 6区分27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事 (2) 病気の状態の理解と生活管理に関する事 (3) 身体各部の状態の理解と養護に関する事 (4) 障害の特性の理解と生活環境の調整に関する事 (5) 健康状態の維持・改善に関する事	2 心理的な安定 (1) 情緒の安定に関する事 (2) 状況の理解と変化への対応に関する事 (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事
3 人間関係の形成 (1) 他者とのかかわりの基礎に関する事 (2) 他者の意図や感情の理解に関する事 (3) 自己の理解と行動の調整に関する事 (4) 集団への参加の基礎に関する事	4 環境の把握 (1) 保有する感覚の活用に関する事 (2) 感覚や認知の特性についての理解と対応に関する事 (3) 感覚の補助及び代行手段の活用に関する事 (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事 (5) 認知や行動の手掛かりとなる概念の形成に関する事
5 身体の動き (1) 姿勢と運動・動作の基本的技能に関する事 (2) 姿勢保持と運動・動作の補助的手段の活用に関する事 (3) 日常生活に必要な基本動作に関する事 (4) 身体の移動能力に関する事 (5) 作業に必要な動作と円滑な遂行に関する事	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事 (2) 言語の受容と表出に関する事 (3) 言語の形成と活用に関する事 (4) コミュニケーション手段の選択と活用に関する事 (5) 状況に応じたコミュニケーションに関する事

3 ライフスキルについて

ライフスキルとは、どの時代、どの文化社会においても、人間として生きていくために必要な力であり、日常生活で生じるさまざまな問題や要求に対して、より建設的かつ効果的に対処するために必要な能力^(※1)です。ライフスキルには、10の項目があります。

ライフスキル 10 項目^(※2)

A 意思決定 (Decision making)	生活に関する決定を建設的に行う力。様々な選択肢と各決定がもたらす影響を評価し、主体的な意思決定を行うことにより望ましい結果を得る。
B 問題解決 (Problem solving)	日常の問題を建設的に処理する力。
C 創造的思考 (Creative thinking)	どんな選択肢があるのか、行動の結果がもたらす様々な結果について考えることを可能にし、意思決定と問題解決を助ける。直接経験しないことを考える、アイデアを生み出す力。
D 批判的思考 (Critical thinking)	情報や経験を客観的に分析する能力。価値観、集団の圧力、メディアなど、人々の態度や行動に影響する要因を認識し、評価する力。
E 効果的コミュニケーション (Effective communication)	文化や状況に応じた方法で、言語的または非言語的に自分を表現する能力。意見・要望・欲求・恐れ の表明やアドバイス・援助を求めることができる。
F 対人関係スキル (Interpersonal relationship skills)	好ましい方法で人と接触・関係の構築・関係の維持・関係の解消をすることができる。
G 自己認識 (Self-awareness)	自分自身の性格、長所と短所、欲求などを知ること。
H 共感性 (Empathy)	自分が知らない状況に置かれている人の生き方であっても、それを心に描くことができる能力。共感性を持つことで、人々を支え勇気づけることができる。
I 情動への対処 (Coping with emotions)	自分や他者の情動を認識し、情動が行動にどのように影響するかを知り、情動に適切に対処する能力。
J ストレス・コントロール (Coping with stress)	生活上のストレスを認識し、ストレスの影響を知り、ストレスレベルをコントロールする。ストレスに適切に対処し、リラックスすることができる。

ライフスキル 10 項目と自立活動 6 項目の関連

自立活動 ライフスキル	1 健康の 保持	2 心理的 な安定	3 人間関係 の形成	4 環境の 把握	5 身体の 動き	6 コミュニ ケーション
A 意思決定	☆			☆		☆
B 問題解決				☆		☆
C 創造的思考						☆
D 批判的思考						☆
E 効果的コミュニケーション		☆	☆			☆
F 対人関係スキル		☆	☆			☆
G 自己認識		☆	☆			☆
H 共感性		☆	☆			☆
I 情動への対処	☆	☆	☆		☆	
J ストレス・コントロール	☆	☆	☆		☆	☆

4 ライフスキルトレーニングプランの使い方

児童生徒の実態把握を行い、ライフスキルトレーニングプランセレクトシートの「日常の様子から」の欄から、児童生徒に該当する項目を照らし合わせます。関連するトレーニングプラン番号を見て、児童生徒に実践するプラン内容を選択します。選択したプランは児童生徒一人一人に応じて工夫して、再構成しながら実施します。

児童生徒の実態把握

※ライフスキル 10 項目の視点をもちながら、指導すべき課題となる日常の子どもの様子を把握します。

プランの選択

ライフスキルトレーニングプラン セレクトシートの活用

※主に「注意集中、多動性・衝動性」「対人関係・社会性」「意欲・情緒」「話す・聞く」に関する実態から実践するプラン内容を選択します。

プランの再構成

自立活動の内容とライフスキル育成 との関連性を確認

※児童生徒一人一人の指導すべき課題を整理し、指導目標や指導内容を設定していく中で、児童生徒に合わせてプラン内容を再構成していきます。
※プランごとの自立活動の区分と項目は中心的内容として明示しています。目標達成に必要な他の区分や項目を追加していくことも必要になります。

プランの実施

記録シートの活用

※実施後は評価、改善を繰り返しながら、プラン選択の幅を広げたり、内容をより工夫したりします。

※般化するためのポイントが明示してあります。児童生徒が学習した内容について別の学校生活場面でも実践できるよう努めます。

【ライフスキルトレーニングプラン一例】

タイトル	③①	いいところ見つけ
目的・ねらい		友達のよいところに気付き、それを表現することができる。
自立活動	区分	6 コミュニケーション
	項目	(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
ライフスキル項目		C 創造的思考 E 効果的コミュニケーション F 対人関係スキル H 共感性
子どもの様子		・友達とのトラブルが目立つ。 ・他の人の気持ちや意図を理解することが難しい。 ・表情、身振りなどの非言語的なサインの理解や表出が難しい。
時間		10～50分間
指導形態		小グループ
内容		①友達ががんばっていたことを想起する。 ※帰りの会で一日を振り返るなど、テーマを絞った方が想起しやすい。 ②順番に発表する。 ※発表することが苦手な場合は、メモに書いてもよい。 ③聞き手は、発表した子どもとがんばった子どもに拍手する。 ※子どもごとにシートを作成し、メモを貼っていてもよい。 ④聞いた中で、心に残った話を発表し、共有する。
般化するためのポイント		・一日の活動を振り返る(帰りの会)など、子どもたちが友達のよいところに気付いたり、感謝をしたりする機会を設け、それを共有できるようにする。

* 1 WHO 定義

* 2 参考文献：文部科学省 CLARINET へようこそ 第3章スクールカウンセリング

ライフスキルトレーニングプラン セレクトシート

	日常の様子から	関連する トレーニングプラン番号
多動性・ 注意集中 衝動性	他者の行動を遮ったり、邪魔したりする	⑤, ⑳
	順番を待つことが難しい	⑥, ㉑, ㉒
	自分の思いどおりにしようしたり、自分の思いと違うと腹を立てたりする	⑥, ㉓
	気が散ることが多い	㉔
	質問が終わる前に出し抜けて答え始めてしまう	⑧, ㉔
対人関係・ 社会性	次の活動へ切り替えることが難しい	①
	ルールを守ることが難しい	③, ⑤, ㉑, ㉒, ㉔
	誰かと一緒に活動することが難しい	③, ④, ㉑, ㉓
	自分の意見を一方的に主張しすぎたり、意見があっても言わなかったりする	⑤
	自分の気持ちを適切に表現することが難しい	⑦, ⑧, ⑨, ⑮, ㉑, ㉓, ㉔
	友達とのトラブルが目立つ	⑧, ⑩, ⑰, ㉓, ㉔, ㉕, ㉖
	挨拶をしたり、感謝や謝罪の気持ちを言葉で伝えたりすることが難しい	⑨, ⑩, ⑭, ㉖
	他者の目に自分がどう映っているかあまり気にしない	⑪, ⑫
	こだわりが強く、自分の決めた通りに行動しないと気が済まない	③, ⑬
	状況に合わせた適切な行動をとることが難しい	⑤, ⑬, ⑮, ⑯, ⑰, ㉓, ㉔
	他の人の気持ちや意図を理解することが難しい	⑯, ⑰, ㉓, ㉑, ㉕
	みんなと同じペースで行動することが難しい	㉑, ㉒, ㉓, ㉓
	表情、身振りなどの非言語的なサインの理解や表出が難しい	⑥, ⑭, ㉑, ㉕
	特定の事物に強い関心をもつ	②, ㉔
興味や関心があまりないことについて、人と話すことが難しい	㉔	
意欲・ 情緒	すぐにできないとあきらめてしまう	②, ④
	緊張したり、不安になったりすることがある	④
	自信がない様子がよく見られる	⑪, ⑰
話す・ 聞く	聞かれたことに対して言葉がなかなか出ないことがある	㉗
	内容を分かりやすく伝えることが難しい	③, ㉗, ㉙
	自分が思いついたままに話すため、筋道の通った話をするのが難しい	㉓, ㉙, ㉚
	話をじっくり聞くことが難しい	③, ⑨, ㉗, ㉚

ライフスキルトレーニングプラン 記録シート記入例

児童生徒氏名

児童A

記入者()

子どもの気になる様子・課題(日常の様子から)		実施した ライフスキル トレーニングプラン	プラン 開始日	7月	12月	最終評価
①	自分の思いどおりにしようしたり, 自分の思いと違うと腹を立てたりする	③①	4月8日	4		
②	自分の気持ちを適切に表現することが難しい	③①		4		
③	友達とのトラブルが目立つ	③①		5		
④	他の人の気持ちや意図を理解することが難しい	③①		5		

<学校生活における困難さ>

非常に感じる・・・5 かなり感じる・・・4 やや感じる・・・3 あまり感じない・・・2 感じない・・・1

日付/ 時間	教師の指導・支援 プランの実施等	子どもの様子	関連	
5月2日	③① いいところ見つけ		① ② ③ ④	
	C 創造的思考	3 人間関係の形成		✓
	E 効果的コミュニケーション	6 コミュニケーション		✓
	F 対人関係スキル			
	H 共感性			
授業	<ul style="list-style-type: none"> ・友達のよいところがイメージできるように, 具体的な場面を伝え, 想起しやすくした。 ・思ったことを短く書き留めるよう助言した。 ・友達が発表した様子を見て, 参考にできるよう3番目での発表とした。 		<ul style="list-style-type: none"> ・友達のよいところがなかなか思い浮かばず, いろいろな様子が見られた。具体的な場面を伝えたところ, よい言動を思い出すことができた。 ・短い言葉で, 友達のよいところをいくつか書くことができた。 ・友達の発表を見ていたため, 見通しをもつことができた。 ・発表が近づくと, 友達に対して乱暴な言動がみられた。 ・発表後に拍手されると, とてもうれしそうな表情を浮かべた。 	
5月8日	③① いいところ見つけ		① ② ③ ④	
	C 創造的思考	3 人間関係の形成		
	E 効果的コミュニケーション	6 コミュニケーション		✓
	F 対人関係スキル			
	H 共感性			
放課	<ul style="list-style-type: none"> ・児童Aが筆箱を落とし, 中の物が床に散らばった際, 友達が一緒に拾ったことを意識付けし, 感謝の気持ちを伝えるよう促した。 		<ul style="list-style-type: none"> ・筆箱の中身を拾うことに集中していたが, 友達の様子を見るように声をかけると, 友達が一緒に拾っていることに気付くことができた。 ・自分から感謝の言葉を言うことができた。 	
5月10日	③① いいところ見つけ		① ② ③ ④	
	C 創造的思考	3 人間関係の形成		✓
	E 効果的コミュニケーション	6 コミュニケーション		✓
	F 対人関係スキル			
	H 共感性			
帰りの会	<ul style="list-style-type: none"> ・帰りの会の前に, 発表内容の確認を行った。 ・発表の場で「何もない」といらいらしないように, 以前, 褒められたことを想起できるように声をかけた。 		<ul style="list-style-type: none"> ・他の児童が児童Aのよいところを発表したことを思い出し, 意欲的に取り組むことができた。 ・発表内容が事前に明確になっていたため, 落ち着いて発表することができた。 	

ライフスキル トレーニングプラン

番号	プランタイトル	番号	プランタイトル	ページ
①	これだけやって次をしよう	②	たくさんあるよ! 私の長所	P1
③	はい!キャプテン!!	④	あんしんワッペンでリラックス	P2
⑤	好きな遊びを伝えよう・楽しもう	⑥	これはいいかな?いやかな?	P3
⑦	気持ちを相手に伝えよう (断る)	⑧	うれしい言葉・かなしい言葉	P4
⑨	友達づくり	⑩	気持ちを相手に伝えよう (謝る)	P5
⑪	自分や友達のよいところを見つけよう	⑫	身だしなみチェック	P6
⑬	状況に合わせたよいことを知ろう	⑭	あいさつをしよう	P7
⑮	答えてみよう	⑯	あたたかい言葉をかけよう	P8
⑰	どうしてほしいのか考えてみよう	⑱	好きなものを伝え合おう	P9
⑲	私のいいところ・得意なこと (マイプロフィール)	⑳	風船バレーをしよう	P10
㉑	あなたは何番目?	㉒	聞かれたことに答えよう	P11
㉓	質問名人 聞き名人	㉔	カラフル会話をしよう	P12
㉕	お話名人	㉖	うなずいて話を聞こう	P13
㉗	イライラ対処法	㉘	一人一色カラーリング (共同制作)	P14
㉙	気持ちを言葉で表現しよう	㉚	さいころトーキング	P15
㉛	いいところ見つけ	㉜	目指せ5つ星の話し方	P16
㉞	ボールを運ぼう	㉟	こんなときどうする?	P17

タイトル ①		これだけやって次をしよう	
目的・ねらい		気持ちや行動をコントロールすることができる。	
自立活動	区分	2 心理的な安定	
	項目	(2)状況の理解と変化への対応に関すること	
ライフスキル項目		1 情動への対処	
子どもの様子		・次の活動へ切り替えることが難しい。	
時間	10～20分間		
指導形態	個別		
<p>①やるべきことに取り組んだ後で、楽しい活動ができることを知る。 ※子どもの実態に応じて、活動を設定する。 ※説明は口頭だけでなく、視覚的にも示すとよい。</p> <div style="display: flex; align-items: center; justify-content: center;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-right: 10px;">今</div> <div style="font-size: 2em; margin-right: 10px;">➡</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-right: 10px;">終わったら</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">読書</div> </div> <ul style="list-style-type: none"> ・読書 ・外遊び ・パズル ・お絵かきなど <p>②やるべきことを知り、取り組むことを選択する。 ※教師は、5分から10分の短時間で取り組むことができる内容をいくつか示す。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・机の上の整理 → ・筆箱だけしまおう ・計算問題 → ・3問だけ解く ・ごみ拾い → ・10個だけ拾う <p>③やるべきことに取り組む。</p> <p>④楽しい活動を行う。 ※やるべきことができた褒め、次の活動が気持ちよくできることを伝える。</p>			
般化するためのポイント		・次の時間の授業準備を行ってから、休憩にする。 ・活動の切り替わりを明確にする。	

タイトル ②		たくさんあるよ！私の長所	
目的・ねらい		自己肯定感を高める。	
自立活動	区分	2 心理的な安定	
	項目	(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	
ライフスキル項目		G 自己認識 I 情動への対処 J ストレス・コントロール	
子どもの様子		・特定の事物に強い関心をもつ。 ・すぐにできないとあきらめてしまう。	
時間	30～50分間		
指導形態	小グループ		
<p>①自分の長所と短所について考える。 ・長所…よいところ、すごいところ ・短所…あまりよくないところ、直した方がよいところ</p> <p>②短所を長所に言い換えると、どのように表現できるかを知る。 ※まずは、教師が例を示す。 ・あわてんぼう → すぐに行動できる 行動的 物事を進んでできる 積極的</p> <p>③短所を長所に言い換えた表現を考える。 ・おしやべり → 親しみやすい 明るい ・怒りっぽい → 自分の気持ちを伝えられる ・おどなしい → 穏やか ・すぐ泣く → 気持ちを素直に表現できる</p>			
内容			
般化するためのポイント		・トラブルを起こした後、落ち着いたらときに行動を振り返り、短所と長所を確認する。	

タイトル ③		はい！キャプテン！！	
目的・ねらい		自分をコントロールすることができる。	
自立活動	区分	2 心理的な安定	
	項目	(2)状況の理解と変化への対応に関すること	
ライフスキル項目		G 自己認識 J ストレス・コントロール	
子どもの様子		<ul style="list-style-type: none"> ・ルールを守ることが難しい。・誰かと一緒に活動することが難しい。 ・こだわりが強く、自分の決めた通りに行動しないと気が済まない。 ・内容を分かりやすく伝えることが難しい。・話をじっくりと聞くことが難しい。 	
時間		10～30分間	
指導形態		小グループ	
内容		<p>①「はい！キャプテン！！」のルールを知る。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・キャプテンの指示だけに従う。 ・キャプテン以外の指示に従ってはいけない。 <p>②キャプテンを決める。</p> <p>③キャプテンが指示を出す。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・頭を触ってください。 ・立ってください。 ・右手を挙げてください。 ・先生と握手をしてください。 <p>※教師は、簡単な指示にすることを伝える。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ジャンプしてください。 ・座ってください。 ・両手を挙げてください。 ・手を叩きましょう。 	
般化するためのポイント		<ul style="list-style-type: none"> ・言われたことをよく聞いて行動できたことを褒める。 ・リーダーとなり、友達の前で説明したり、お願いしたりする機会を設ける。 	

タイトル ④		あんしんワッペンでリラックス	
目的・ねらい		気持ちを落ち着かせる方法を身に付ける。	
自立活動	区分	2 心理的な安定	
	項目	(1)情緒の安定に関すること	
ライフスキル項目		J ストレス・コントロール	
子どもの様子		<ul style="list-style-type: none"> ・誰かと一緒に活動することが難しい。 ・すぐにできないとあきらめてしまう。 ・緊張したり、不安になったりすることがある。 	
時間		45～50分間	
指導形態		個別、小グループ	
内容		<p>①あんしんワッペンを作る目的を知る。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・うまくいかないときにリラックスするアイテムを作る。 <p>②好みの素材を選ぶ。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・紙 ・布 ・シールなど <p>③好きな言葉、絵、飾りを付けてあんしんワッペンを作る。</p> <p>④あんしんワッペンの使い方を知る。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・あんしんワッペンを胸に付け、そこに手をあてて心を落ち着かせる。 ・あんしんワッペンを握り、深呼吸をして、心を落ち着かせる。 <p>⑤あんしんワッペンを使ってみる。</p> <p>※教師は、気持ちが高ぶっているときにワッペンを使うように声をかける。</p>	
般化するためのポイント		<ul style="list-style-type: none"> ・さまざまな場面であんしんワッペンを使って落ち着こうとする行動を褒める。 	

タイトル ⑤		好きな遊びを伝えよう・楽しもう	
目的・ねらい		遊びを伝える中で、教えることや伝わることの喜びや楽しさを感じる。 遊びを教えてもらうことで、他者の意見を受け入れ、興味の幅を広げる。	
自立活動	区分	2 心理的な安定	
	項目	(1)情緒の安定に関すること	
ライフスキル項目		H 共感性 I 情動への対処	
子どもの様子		・他者の行動を遮ったり、邪魔したりする。 ・ルールを守ることが難しい。 ・自分の意見を一方的に主張しすぎたり、意見があっても言わなかったりする。 ・状況に合わせて適切な行動をとることが難しい。	
時間		45～50分間	
指導形態		小グループ、学級	
内容		①好きな遊びを発表する順番を決める。 ②発表者は、好きな遊びをみんなに説明する。 ③発表者が紹介した遊びをみんなで行う。 ※遊びがうまくできない場合、発表者が上手にできることや工夫を説明する場を設定する。 ④発表者以外は発表者へ感想を伝える。 ※教師は発遣段階に応じて、子どもたちが感想を伝え合えるように支援する。 ・Aさんの遊びは楽しかったね。・Aさん、みんなに教えてくれてありがとう。 ⑤教師の話を聞く。 ※教師は、楽しく取り組めたこと、発表者への感謝の気持ち、見られた望ましい姿を全体の場で伝える。 ・Bさんは〇〇してとても楽しんでいたよ。・Cさんは〇〇できていたね。 ・Dさんは分からなかったとき、上手にAさんに教えてとお願いできたね。 ⑥次の発表者が発表する。	
般化するためのポイント		・授業の中で子どもが得意なことを説明する場面を設定し、教えたり、教えられたりする機会を増やす。	

タイトル ⑥		これはいいかないやかな？	
目的・ねらい		自分の許容範囲を知り、相手に適した言葉で気持ちを伝えることができる。 許容範囲は人により異なることを知る。	
自立活動	区分	2 心理的な安定	
	項目	(1)情緒の安定に関すること	
ライフスキル項目		I 情動への対処 J ストレス・コントロール	
子どもの様子		・順番を待つことが難しい。 ・自分の思い通りにしようとして、自分の思いと違うと腹を立てたりする。 ・表情、身振りなどの非言語的なサインの理解や表出が難しい。	
時間		45～50分間	
指導形態		小グループ	
内容		①ちよつと、少し、一口などは人によって量が異なることを知る。 ・「ちよつとちよつとちよつと」と言われたとき A:小さじ1/2 レベル1 B:小さじ1 レベル2 C:大さじ1 レベル3 ※教師は、許容程度を具体的に捉えられるように大さじや小さじのスプーンを提示する。 ②「あげる側」「もらう側」の役割を決める。 ③「ちよつとちよつとちよつと」と言われたとき、どこまで許せるのかを考える。 ・給食のおかず、アイスクリームなど(好み) ・先生、友達、幼児など(立場) A:小さじ1/2 B:小さじ1 C:大さじ1 ※教師は、好みや立場によっても許すことができる量が異なることを確認する。 ④どのようにすれば互いに嫌な気持ちにならないのかを考える。 ⑤ロールプレイを行う。許すことができるレベルにより、どのような行動や発言をしたらよいか考える。 ・あげる側・・・許せる範囲をあらかじめ考えておく。 ・もらう側・・・ありがとうと感謝の気持ちを伝える。	
般化するためのポイント		・給食の時間等にトラブルが起きたとき、許すことができるレベルを使って相手に気持ちを伝えるよう支援する。 ・給食のおかわりの場面で実施する。	

タイトル ⑦		気持ちを相手に伝えよう(断る)	
目的・ねらい	不快だと感じた時に「やめて」と相手に伝えることができる。		
	区分	2 心理的な安定	
自立活動	項目	(2)状況の理解と変化への対応に関すること	
	ライフスキル項目	F 対人関係スキル J ストレス・コントロール	
子どもの様子	・自分の気持ちを適切に表現することが難しい。		
時間	20分間		
指導形態	個別		
内容	①嫌なことをされた場合は、やめてほしいことを伝えることが大切であることを知る。		
	②教師が行ったことに対して、「やめて」と言う練習をする。 ※事前に対象児のものに触ることを告げてから、教師は対象児のものを手に取る。 小声で「やめて」と言うことを促したり、「やめて」と書いたカードを見せたりして「やめて」と意思表示できるように支援する。 ※支援をしたが、意思表示できない場合は、教師が自分で「やめて」と言って、対象児に返す。 ※言葉で言うことが難しい場合は、カードやジェスチャーを使って気持ちを伝える方法を教える。 ・「やめて」と言う。 ・「やめて」と書いてあるカードを示す。 ・「やめて」という気持ちを表すジェスチャーを行う。 ③「やめて」と言えたら、すぐにものが返ってくることを知る。 ④子ども同士でロールプレイを行う。 ・①～③を繰り返す。		
般化するためのポイント	・短時間でできるため、一定期間毎日繰り返す。 ・「やめて」が言えるようになってきたら、「○○しようよ」と誘われた後に「いや」と言うことが出来るよう内容を変えて実施する。		

タイトル ⑧		うれしい言葉・かなしい言葉	
目的・ねらい	うれしい言葉か傷つく言葉かを意識して使うことができる。 言葉によって、相手をどんな気持ちにさせるかを理解できる。		
	区分	3 人間関係の形成	
自立活動	項目	(2)他者の意図や感情の理解に関すること	
	ライフスキル項目	E 効果的コミュニケーション F 対人関係スキル J ストレス・コントロール	
子どもの様子	・質問が終わる前に出し抜けに答え始めてしまう。 ・自分の気持ちを適切に表現することが難しい。 ・友達とのトラブルが目立つ。		
時間	45分間		
指導形態	小グループ、個別		
内容	①これまでに「うれしくなった言葉」や「悲しくなった言葉」を想起し、発表する。		
	②言葉には「人をうれしくさせる言葉」、「悲しく傷つける言葉」があることを知る。 ③「うれしい言葉」と「かなしい言葉」が使われている場面がかかれたワークシートに、それぞれの言葉を使うと相手がどんな気持ちになるかを考えて、記入する。 ④ペアになり、ワークシートに書かれている台詞をもとにロールプレイを行う。 ⑤気付いたことや感想を発表し、振り返りをする。		
般化するためのポイント	・「うれしい言葉」「かなしい言葉」を教室に掲示する。 ・「かなしい言葉」を子どもが言ったら、「○○(その言葉)を言われると、先生は悲しい気持ちになるよ」と伝える。 ・「うれしい言葉」を子どもが言ったら、「いい言葉だね」「うれしくなるね」など周りにも聞こえるように声をかける。 ・「かなしい言葉」を言ってしまったときに、謝ることができたら褒める。		

タイトル ⑨ 友達づくり		気持ちや相手への理解	
目的・ねらい		相手を意識した関わり方(話し方)を理解する。	
自立活動	区分	3 人間関係の形成	
	項目	(4) 集団への参加の基礎に関すること	
ライフスキル項目		E 効果的コミュニケーション F 対人関係スキル	
子どもの様子		<ul style="list-style-type: none"> 自分の気持ちを適切に表現することが難しい。 挨拶をしたり、感謝や謝罪の気持ちを言葉で伝えたりすることが難しい。 話をじっくりと聞くことが難しい。 	
時間		45分間	
指導形態		個別、小グループ	
内容		<p>①初めて会った子どもへの話しかけ方によって、相手はどう思うかを考える。</p> <ul style="list-style-type: none"> 親しすぎる話し方で話しかける。 突然、相手に質問をする。 自分の名前を言ってから、相手に話しかける。 ※教師が話しかける人の役になり、ロールプレイを行う。 <p>②初めて会った子どもへの話しかけ方によって、第一印象が変わることを知る。</p> <p>③初めて会った子どもと話す内容や話し方について考える。</p> <ul style="list-style-type: none"> 名前・好きな遊び <p>④話し合った結果を基にして、ペアになり、ロールプレイをする。</p> <p>⑤④の感想を発表し、振り返りをする。</p> <p>※教師は、自分から話しかける大切さを伝えるとともに、話しかけることが苦手な子どもには、どのように話しかければよいイメージできるように工夫をする。</p>	
般化するためのポイント		<ul style="list-style-type: none"> グループ活動のメンバーを変更したり、席替えをしたりする場面において、話しかける機会を設定する。 	

タイトル ⑩ 気持ちを相手に伝えよう(謝る)		気持ちや相手への理解	
目的・ねらい		相手の気持ちを考え、不適切な言動をしたときの謝り方を身に付ける。	
自立活動	区分	3 人間関係の形成	
	項目	(1) 他者との関わり方の基礎に関すること	
ライフスキル項目		F 対人関係スキル I 情動への対処	
子どもの様子		<ul style="list-style-type: none"> 友達とのトラブルが目立つ。 挨拶をしたり、感謝や謝罪の気持ちを言葉で伝えたりすることが難しい。 	
時間		45分間	
指導形態		個別、小グループ	
内容		<p>①想定場面のイラストを見て、適切な言動と不適切な言動について考える。</p> <ul style="list-style-type: none"> 交通当番のボランティアに「体重何キロ」と尋ねる。 ゲストティーチャーに「その服、似合わないね」と言う。 好きなキャラクターについて話している子に「そのキャラクターきらい」と言う。 対戦ゲームで自分が負けたときに「うざい」と言う。 表彰された子どもに「すごいね」と言う。 教科書を見せてくれた友達に「助かった。ありがとう」と言う。 <p>②相手の気持ちを考えた言動が大切であることを知る。</p> <p>③過ちをした場合、相手の気持ちを考えた言動はどのようなものがあるかを考える。</p> <ul style="list-style-type: none"> ごめんなさい。 反省しています。 <p>④想定場面のイラストを見て、謝罪の言葉を考える。</p> <ul style="list-style-type: none"> ガラスを割ってしまいました。 教室の中で暴れてしまった。 友達のを勝手に使ってしまった。 <p>⑤④の想定場面のイラストに合わせて、友達や教師とロールプレイをする。</p> <p>⑥⑤の感想を発表し、振り返りをする。</p>	
般化するためのポイント		<ul style="list-style-type: none"> 学校や社会生活で身近な場面を取り上げ、適切な気持ちの伝え方を考える。 過ちをした場合、想定場面のイラストを見せ、謝罪の仕方を想起できるようにする。 	

タイトル ⑪		自分や友達の良いところを見つけよう	
目的・ねらい		自分と他者について理解を深めることができる。	
自立活動	区分	3 人間関係の形成	
	項目	(3) 自己の理解と行動の調整に関すること	
ライフスキル項目		G 自己認識	
子どもの様子		・他者の目に自分がどう映っているかあまり気にしない。 ・自信がない様子がよく見られる。	
時間		45分間	
指導形態		個別、小グループ	
内容		<p>① 自分のおよいところを考える。 ※教師は子どもの発言に応じて、ワークシートなどに自分のよいところを書くように促す。書けない場合は、よいところが書かれたカードの中から選ぶように促す。</p> <p>・やさしい ・おもしろい ・がまん強い ・まじめ ・物知り など</p> <p>② ペアになり、相手のよいところを考える。 ※よいところが書かれたカードを使ってもよいことを伝える。</p> <p>③ ペアとお互いのよいところを発表し合う。</p> <p>④ 自分のよいところを聞いて思っていたことを発表する。</p>	
般化するためのポイント		<p>・よいところの表現をまとめた表を壁に貼って、いつでも見返すことができるようにする。</p> <p>・友達の良いところは直接伝えてもよいが、よくないところを教師に伝えるルールをつくる。</p>	

タイトル ⑫		身だしなみチェック	
目的・ねらい		身だしなみに対する意識を高める。	
自立活動	区分	3 人間関係の形成	
	項目	(3) 自己の理解と行動の調整に関すること	
ライフスキル項目		G 自己認識	
子どもの様子		・他者の目に自分がどう映っているかあまり気にしない。	
時間		2分間	
指導形態		個別	
内容		<p>① 身だしなみの「よい例」と「悪い例」の写真を見て、身だしなみで気を付けるチェックポイントを確認する。</p> <p>② 更衣室で、着替えをする。 ※教師は、更衣室入口付近に、全身が映る鏡を準備しておく。</p> <p>③ 更衣後、身だしなみをチェックしてから退室する。 ※教師は、必要に応じて、更衣室内に「よい例」「悪い例」などの写真を貼ったり、チェックポイントを簡条書きしたものを掲示したりして、自分で確認できる工夫をする。</p>	
般化するためのポイント		<p>・「更衣室に入室 → 着替え → 鏡を見る → 退室」の流れを標示したり、出入口に鏡を置いて確認するように促す。</p> <p>・身だしなみがきちんと整っていたら褒め、よい印象であることを伝える。</p> <p>・給食を配膳する際のエプロン着用等の機会を活用する。</p>	

タイトル ⑬		状況に合わせたよいことを知ろう	
目的・ねらい		正しいことがよいこととは限らない場合があることを知る。 状況に応じて柔軟に対応しなければならぬことを知る。	
自立活動	区分	3 人間関係の形成	
	項目	(4) 集団への参加の基礎に関すること	
ライフスキル項目		F 対人関係スキル	
子どもの様子		<ul style="list-style-type: none"> ・こだわりが強く、自分の決めた通りに行動しないと気が済まない。 ・状況に合わせた適切な行動をとることが難しい。 	
時間		45分間	
指導形態		個別、小グループ	
内容		<p>① 給食を全部食べずに残しているAさんにどのような言葉かけをするのかを考える。 ※事例は具体的なものをを用いる。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・残してはいけないんだよ。 ・全部食べないといけないよ。 ・給食を残しているけれど、どうなの。 <p>② 給食を全部食べることがよいことであるが、体調が悪いときに「残してはいけないんだよ」「全部食べないといけないよ」の言葉かけられると、どのような気持ちになるのかを考える。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・体調が悪いから食べれないのに、嫌な人だな。 ・体調が悪いから食べれないのに、注意される理由が分からない。 ・氣遣ってくれて、うれしいな。 <p>③ 状況に合わせた言動が大切であることを知る。 ※教師は、状況に応じた見方や対応を示す。</p>	
般化するためのポイント		<ul style="list-style-type: none"> ・場面やその人によって、いくつかの対応が考えられることを伝える。 ・対応に迷った場合の具体的な方法について話し合う機会を設定する。 	

タイトル ⑭		あいさつをしよう	
目的・ねらい		挨拶をすることで、周りの人と関わりがもてることを知る。	
自立活動	区分	3 人間関係の形成	
	項目	(1) 他者との関わり基礎に関すること	
ライフスキル項目		F 対人関係スキル	
子どもの様子		<ul style="list-style-type: none"> ・表情、身振りなどの非言語的なサインの理解や表出が難しい。 ・挨拶をしたり、感謝や謝罪の気持ちや言葉を言葉で伝えたりすることが難しい。 	
時間		45分間	
指導形態		個別、小グループ	
内容		<p>① 挨拶の言葉にはどのようなものがあるかを考える。 ・おはよう、こんにちは、ありがとう、さようなら、行ってきます、ただいま</p> <p>② 言葉を使わない挨拶の方法を考える。 ・ハイタッチ、手を振る、会釈をする</p> <p>③ 場面を想定して、ペアで挨拶をする。 ・朝「おはよう」と言い、ハイタッチをする ・昼「こんにちは」と言い、会釈をする ・朝「こんにちは」と言い、会釈をする ・帰りに「さようなら」と言い、手を振る ・学級から出かけるとき「行ってきます」学級へ戻るとき「ただいま」と言う</p> <p>④ 職員室に行き、朝、昼、親切にされたとき、帰りのなどの場面設定をして、職員室の教師に挨拶をする練習をする。</p> <p>⑤ 学級へ戻るとき、出かけるときに挨拶をする。 ・ただいま、行ってきます ※言葉で表現できない場合は、身振りで挨拶の練習を行ってもよいことを伝える。 ※職員室の教師には挨拶の練習をすることをあらかじめ伝えておく。</p>	
般化するためのポイント		<ul style="list-style-type: none"> ・挨拶カードを作成し、挨拶が出来たら○をつけて自分から進んで挨拶ができるように促す。 ・学校や学級としての挨拶に関するルールを作り、ふだん(日頃)から意識できるように促す。 	

タイトル ⑮		答えてみよう	
目的・ねらい		質問に対する答え方を知ることができる。	
自立活動	区分	3 人間関係の形成	
	項目	(1)他者との関わり方の基礎に関すること	
ライフスキル項目		E 効果的コミュニケーション F 対人関係スキル	
子どもの様子		<ul style="list-style-type: none"> ・自分の気持ちを適切に表現することが難しい。 ・状況に合わせた適切な行動をとることが難しい。 	
時間		15分間	
指導形態		個別、小グループ	
内容		<p>①想定場面のイラストを見て、どのような状況が考えられる。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・教師が扉章に質問している様子が描かれた絵を提示する。 ※教師の吹き出しには質問を記入し、子どもの吹き出しは空欄にしておく。 ※答えられない場合は教師が説明する。 <p>②状況に応じた答え方を知る。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・体調が悪いとき (教師)「どうしたの」→(子ども)「頭が痛いです」 ・悩んでいるとき (教師)「どうしたの」→(子ども)「漢字が分かりません」 <p>③教師と子どもでロールプレイを行う。</p> <ul style="list-style-type: none"> ※日常生活の場面を反復練習をするとよい。 ※答え方の選択肢を用意しておいてもよい。 <p>④他の教師や友達同士で、質問や受け答えの練習をする。</p>	
般化するためのポイント		<ul style="list-style-type: none"> ・生活の中で、教師が質問し、子どもが答えられる場面を増やす。 	

タイトル ⑯		あたたかい言葉をかけよう	
目的・ねらい		相手の表情に合わせてどのような言葉をかけるとよいかを考えられることができる。	
自立活動	区分	3 人間関係の形成	
	項目	(2)他者の意図や感情の理解に関すること	
ライフスキル項目		F 対人関係スキル H 共感性	
子どもの様子		<ul style="list-style-type: none"> ・状況に合わせた適切な行動をとることが難しい。 ・他の人の気持ちや意図を理解することが難しい。 	
時間		45分間	
指導形態		個別、小グループ	
内容		<p>①「あたたかい言葉をかけよう」のルールを知る。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・文字カードに合った絵カードを取る。 ・絵カードの場面に合った文字カードを取る。 ※ルールは言葉による説明だけでなく、提示して視覚的に示すとよい。 ※日常の場面を描いた絵カードと、適切な声かけを文字で書いた文字カードを用意する。 (泣いている絵と「どうしたの」という文字カード、なわとびを練習している絵と「がんばれ」という文字カードなど) <p>②先生の言葉を聞いて、その言葉をかけたいたい状況を示している絵カードを選択する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ※人数に応じた同じ絵カードを用意する。 ※教師は、文字カードを読み上げる毎に正解の絵カードを確認して、絵の状況を説明する。 <p>③グループを作り、教師が文字カードを読み上げ、その言葉をかけたいたい状況を示している絵カードを取る。</p> <ul style="list-style-type: none"> ※4人程度のグループを作って行う。たくさんとれた人を勝ちとする。 <p>④絵カードを1枚引き、その場面の演技をし、場面の状況に合った言葉をかける練習をする。</p>	
般化するためのポイント		<ul style="list-style-type: none"> ・絵カードと文字カードを机上に並べてトランプの神経衰弱のようにとるなど、ルールを変えて行う。 ・絵カードと同じ場面を意図的に作り、言葉かけが実施できるよう促す。 	

タイトル ⑪		どうしてほしいのか考えてみよう	
目的・ねらい		言葉に込められた相手の意図や感情を理解することができる。	
自立活動	区分	3 人間関係の形成	
	項目	(2)他者の意図や感情の理解に関すること	
ライフスキル項目		F 対人関係スキル H 共感性	
子どもの様子		<ul style="list-style-type: none"> ・状況に合わせた適切な行動をとることが難しい。 ・他の人の気持ちや意図を理解することが難しい。 	
時間		15分間	
指導形態		個別	
内容		<p>①「重いよ」と言いながら、物を運んでいる子どもと、そばで見ている子ども(吹き出しが書かれている)が描かれた絵を見て、どのような場面、どのような状況かを考える。</p> <ul style="list-style-type: none"> ※教師T1は子どもに絵を見せる。 ※さまざまな日常生活での場面の絵を用意して行うとよい。 ・たくさんの物を運んでいて、「重い」と言っている。 <p>②そばで見ている子どもが「手助けすることができるか」について考える。</p> <p>③そばで見ている子どものふきだしに入る言葉を考える。</p> <p>④教師T1と子どもで役割を交代しながらロールプレイを行う。</p> <p>⑤教師T2が物を運ぶ様子を見て、どのような行動をとるとよいかを考え、実践する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ※教師T2は「重いよ」と言いながら廊下で物を運ぶ様子を子どもにも見せる。 ※教師T2が重い物を運ぶことは子どもにあらじめ伝えない。 ※教師T1は子どもにも学習した内容を実践するように促す。 ※教師T2の手伝いをしたら、褒めて認める。 ※⑤は①と同じ状況を意図的に作り出し、実際の場面で学習した内容を使うことができるようにする。 	
般化するためのポイント		<ul style="list-style-type: none"> ・手助けを必要とする様子を子どもに見せ、学習した内容を実践するよう促す。 	

タイトル ⑫		好きなものを伝え合おう	
目的・ねらい		自分のことを知り、友達との共通点を知る。	
自立活動	区分	3 人間関係の形成	
	項目	(3)自己の理解と行動の調整に関すること	
ライフスキル項目		E 効果的コミュニケーション F 対人関係スキル G 自己認識 H 共感性	
子どもの様子		<ul style="list-style-type: none"> ・友達とのトラブルが目立つ。 	
時間		15分間	
指導形態		個別、小グループ	
内容		<p>①ペアをつくる。</p> <ul style="list-style-type: none"> ※ペアで行うことが難しい場合、教師と行ってもよい。 <p>②絵カードを用意し、一人が子どもに絵カードを2枚提示して、「どちらが好きですか」と聞き、もう一人が選ぶ。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・食べ物 スイカとみかん ・遊び 野球とサッカー ・職業 店員と研究者 <p>③聞いた方が「〇〇が好きなんですね。どうして〇〇が好きなのか」と質問する。聞かれた方が自分の考えていることや好きなことについて改めて考え、言葉で相手に伝えるように説明する。</p> <p>④聞いた方は「△△さんは〇〇が好きなんですね」と伝えて言葉で確認して伝える。</p> <p>⑤役割を交代して行う。相手と同じ答えになったときは、「△△さんも私と同じで〇〇が好きなんですね」と言葉で共通点を伝え、共感を得る。</p>	
般化するためのポイント		<ul style="list-style-type: none"> ・給食の時間に学習した内容を想起させ、給食のメニューで同じことを行う。 	

タイトル ⑱	私のいいところ・得意なこと(マイプロフィール)	
目的・ねらい	自分のよいところや得意なことを考え、知る。	
自立活動	区分	3 人間関係の形成
	項目	(3) 自己の理解と行動の調整に関すること
ライフスキル項目	G 自己認識 H 共感性 J ストレス・コントロール	
子どもの様子	・自信がない様子がよく見られる。	
時間	45分間	
指導形態	個別、小グループ	
内容	①マイプロフィールシートを作成することを教える。 ・名前・誕生日・星座・血液型・家族・好きなこと(趣味) ・自分のよいところ・自分の得意なこと	
	②マイプロフィールシートを記入する。 ※自分のよいところ、自分の得意なことが書きにくい場合は、友達や家族、先生によく言われる言葉を思い出すように促す。 ※絵に描いたり、キャラクターを貼ったりしてもよい。 ③自分のよいところ、自分の得意なことから、気に入ったものを1～3つ選ぶ。 ④選んだものを色紙などに大きく書いて、よく見えるところに掲示する。 ※常に見ることができるように、書いた紙を縮小して、筆箱の裏など子どもの目に入るところに貼ってもよい。 ⑤授業場面や、朝の会・帰りの会などで、教師と一緒に、自分のよいところや得意なことを確認する。 ※子どもに読み上げてもらってもよい。 ※子どもがいらいらしそうなときは、事前に一緒に確認して落ち着くよう促す。	
般化するためのポイント	・自信がないときに掲示をした自分のよいところを見るように促す。	

タイトル ㉔	風船バレーをしよう	
目的・ねらい	ルールを守ることや順番を待つ気持ちを高める。	
自立活動	区分	3 人間関係の形成
	項目	(4) 集団への参加の基礎に関すること
ライフスキル項目	F 対人関係スキル I 情動への対処	
子どもの様子	・順番を待つことが難しい。・ルールを守ることが難しい。 ・誰かと一緒に活動することが難しい。 ・みんなと同じペースで行動することが難しい。	
時間	15分間	
指導形態	個別、小グループ	
内容	①色紙を受け取り、風船バレーのルールを確認する。 ※視覚的に分かるように掲示することもよい。 ・自分の持っている色紙と同じ色の風船だけを打ち返す。 ・色を間違えたら、1分間休みになる。 ・休んでいる間はコートの外で待つ。 ②スタートの合図後、ゲームを行う。 ※「〇」色の風船ですよと言葉をかけ、打ち返したら獲める。 ※違う色の風船を打ち返そうとしたりしたら、再度ルールの確認をしたり、名前を呼び、子ども自身が気付けるよう言葉をかけたりする。 ③バドミントン、卓球などでもルールを意識して行う。	
	般化するためのポイント	・日常生活でルールを忘れたり、守らなかったりした場面があったら、その場で言葉をかけて、ルールを守ることや順番を待つことの大切さに気付くことができるようにする。

タイトル ㉑		あなたは何番目？	
目的・ねらい		順番を待ったり守ったりする気持ちを高める。	
自立活動	区分	3 人間関係の形成	
	項目	(4) 集団への参加の基礎に関すること	
ライフスキル項目		I 情動への対処	
子どもの様子		<ul style="list-style-type: none"> ・順番を待つことが難しい。 ・ルールを守ることが難しい。 ・みんなと同じペースで行動することが難しい。 	
時間		15分間	
指導形態		小グループ	
内容		<p>① 児童は番号を書いた券を受け取り、書かれた番号は順番であることを知る。</p> <p>② 券に書かれた番号順に並ぶ。</p> <p>③ 教師が番号を呼んだら、教師のところに行く。 ※教師は順番に番号を呼び好きなキャラクターカードと券を交換する。 ※カード以外にも、シールなどと交換するのもよい。 ※順番を待つことが苦手な子どもは、待つ時間を短くする。慣れてきたら少しずつ時間を延ばす。</p> <p>④ 全員終了後、ルールを再確認する。 ※教師は、みんなが同時にできないときは、来た順に並んで順番を待つことを確認する。</p>	
般化するためのポイント		<ul style="list-style-type: none"> ・授業の中でノートなどの点検をする際に券を使用する。 	

タイトル ㉒		聞かれたことに答えよう	
目的・ねらい		質問されたことに答えることができる。	
自立活動	区分	6 コミュニケーション	
	項目	(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	
ライフスキル項目		A 意思決定 E 効果的コミュニケーション F 対人関係スキル G 自己認識	
子どもの様子		<ul style="list-style-type: none"> ・聞かれたことに対して言葉がなかなか出ないことがある。 ・内容を分かりやすく伝えることが難しい。 ・話をじっくりと聞くことが難しい。 	
時間		5分間	
指導形態		個別	
内容		<p>① 質問に答えることを知る。</p> <p>② 教師の質問に答える。 ※質問は段階1から行う。 ※子どもが2秒待っても答えられなかったら、質問の段階を下げていく。</p> <p>・質問の段階 段階1：何でも答えることができる。 → 家に帰ってから何をしましたか？ 段階2：選択肢から選んで答えることができる。 → 宿題しましたか？それとも遊びに行きましたか？ 段階3：「はい/いいえ」で答えることができる。 → 宿題をしましたか？</p>	
般化するためのポイント		<ul style="list-style-type: none"> ・子どもの実態に応じて、段階を意識した質問を朝の時間を朝の時間などを活用して行う。 	

タイトル ㉓	質問名人 聞き名人	
目的・ねらい	質問をしたり、それに応じたりして、コミュニケーションのとり方を知ることができる。	
自立活動	区分	6 コミュニケーション
	項目	(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
ライフスキル項目	E 効果的コミュニケーション F 対人関係スキル H 共感性	
子どもの様子	・みんなと同じペースで行動することが難しい。 ・自分が怒りついたりままに話すため、筋道の通った話をするのが難しい。	
時間	20分間	
指導形態	小グループ	
内容	<p>①ペアになった子ども同士でじゃんけんをする。 ※名前を伝え合い、「よろしく願います」を必ず言うように確認する。</p> <p>②勝った人が、あらかじめ決められた質問項目から一つだけ相手に質問する。 ・好きな給食は何ですか？ ・好きな教科は何ですか？ ・今、欲しいものは何ですか？</p> <p>③負けた人は質問に答える。 ※答えにくいものはパスをしてもよい。</p> <p>④質問した人は、答えをうなずいて聞く。 ※教師は相手の答えを「ふうーん」「そうなんだ」「わたしたも」とうなずいて聞くように促す。 ※難しいときは対応のヒントを与える。 ・へえー。 ・そうなんだ。 ・なるほど。 ・私もそう。 ・知らなかった。</p>	
般化するためのポイント	<p>・朝の時間、学級活動の時間などを活用して、質問項目を工夫しながら継続的に行う。</p> <p>・他の場面でうなずきながら聞くことができていたら褒める。</p>	

タイトル ㉔	カラフル会話をしよう	
目的・ねらい	ルールを意識して、相手と会話することができる。	
自立活動	区分	6 コミュニケーション
	項目	(5) 状況に応じたコミュニケーションに関すること
ライフスキル項目	E 効果的コミュニケーション F 対人関係スキル	
子どもの様子	・他者の行動を遮ったり、邪魔したりする。 ・ルールを守ることが難しい。	
時間	20分間	
指導形態	小グループ	
内容	<p>①会話のテーマを知る。 ・好きな食べ物 ・行ってみたいところ ・夏休みにする楽しいこと</p> <p>②自分の好きな色の積み木をいくつか持ち、話をしたら、自分の色の積み木を積む。 ※子どもの実態に合わせて、個々にブロックを積み上げる、みんなで合わせて ○〇個積む、同じ色を積まないようにする、などのルールを決めて行うとよい。 ※教師は会話の支援をしながら進行する。</p> <p>③会話でよかったポイントを話し合う。 ・分りやすさ ・話し方 ・表情 ・話の聞き方 ※友達の良いところを共有しながら、話をするとき、聞くときの望ましい態度について確認する。</p>	
般化するためのポイント	<p>・教師との日常会話の中でも順番で話すこと、聞く意識をもつことを合わせて指導していく。</p>	

タイトル ㉕	お話名人
目的・ねらい	相手に伝わりやすいように順序よく話すことができる。
自立活動	区分 6 コミュニケーション
	項目 (3) 言語の形成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
ライフスキル項目	E 効果的コミュニケーション F 対人関係スキル H 共感性
子どもの様子	・内容を分かりやすく伝えることが難しい。 ・自分が思いついでままに話すため、筋道の通った話をすることが難しい。
時間	15分間
指導形態	個別
内容	①話のテーマを知る。 ・休みの日の出来事 ・遠足 ・社会見学 など
	②5W1H(いつ、だれと、どこで、何をした、どうしてした、どう思った)の6項目が書かれたワークシートに、話したいこと記入する。 ※最初は書けるところだけ書く。だんだん増やしていく。 ※下のような図を使用すると書きやすい。 ③ワークシートに沿って順序よく話す。
般化するためのポイント	・日記にしたり、パソコンで入力をして、子どもが継続しやすい形で行う。

1	いつ	どこ	で	ず	か
2	だ	れ	と	ど	こ
3	ど	こ	で	ず	か
4	何	を	し	ま	し
5	ど	う	し	て	ず
6	そ	れ	で	ど	う
					思
					い
					ま
					し
					た
					か

タイトル ㉖	うなずいて話を聞こう																		
目的・ねらい	相手の話に関心を寄せうなずきながら聞くことができる。																		
自立活動	区分 6 コミュニケーション																		
	項目 (1) コミュニケーションの基礎的能力に関すること (5) 状況に応じたコミュニケーションに関すること																		
ライフスキル項目	A 意思決定 E 効果的コミュニケーション F 対人関係スキル H 共感性																		
子どもの様子	・自分が思いついでままに話すため、筋道の通った話をすることが難しい。 ・話をじっくりと聞くことが難しい。																		
時間	15分間																		
指導形態	小グループ																		
内容	①めあて「うなずきながら話を聞こう」を知る。																		
	②個人で、ワークシートに書かれた2つの事柄のうち、直感で好きだと感じた方に○を付ける。 ※どちらを選んだのか、なぜ好きなのかを話せるように、子どもの状況に応じて、選んだ理由をワークシートに書くように促してもよい。																		
内容	③グループになり、聞き方のルールを知る。 ・うなずきながら、話している人の方を見て聞く。 ④A→B→C→Dの順で好きだと感じた事柄とその理由を発表する。 ・○番の～と～では、○を選びました。なぜなら、～だからです。 ⑤1番が終わったら、2番を同様に行う。																		
	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 0 auto;"> <p>どっちが好き？</p> <p>直感で好きだと感じた方に○を付けよう。 選んだ理由を簡単に考えておきます。</p> <table style="margin: 0 auto;"> <tr><td>1</td><td>テレビ</td><td>ゲーム</td></tr> <tr><td>2</td><td>犬</td><td>ねこ</td></tr> <tr><td>3</td><td>カレーライス</td><td>ハンバーグ</td></tr> <tr><td>4</td><td>赤</td><td>青</td></tr> <tr><td>5</td><td>サッカー</td><td>野球</td></tr> </table> </div> <div style="margin-top: 10px; text-align: center;"> <table border="1" style="display: inline-table; border-collapse: collapse;"> <tr><td style="padding: 5px;">A</td><td style="padding: 5px;">B</td></tr> <tr><td style="padding: 5px;">C</td><td style="padding: 5px;">D</td></tr> </table> <p>ワークシート</p> <p>座席配置</p> </div>	1	テレビ	ゲーム	2	犬	ねこ	3	カレーライス	ハンバーグ	4	赤	青	5	サッカー	野球	A	B	C
1	テレビ	ゲーム																	
2	犬	ねこ																	
3	カレーライス	ハンバーグ																	
4	赤	青																	
5	サッカー	野球																	
A	B																		
C	D																		
般化するためのポイント	・朝の時間、学級活動の時間など、計画的に繰り返す。																		

タイトル ㉑	イライラ対処法	
目的・ねらい	場面の状況を振り返り、よりよい振る舞いができる。	
自立活動	区分	6 コミュニケーション
	項目	(5) 状況に応じたコミュニケーションに関すること
ライフスキル項目	B 問題解決 F 対人関係スキル	E 効果的コミュニケーション J ストレス・コントロール
子どもの様子	<ul style="list-style-type: none"> 自分の思い通りにしようとしていたり、自分の思いと違くと腹を立てたりする。 友達とのトラブルが目立つ。 他の人の気持ちや意図を理解することが難しい。 	
時間	30分間	
指導形態	小グループ	
内容	<p>①いらいらしている場面の絵カードを見て、状況を把握し、対処の方法を考える。</p> <ul style="list-style-type: none"> 絵カード：遊んでいるときに自分のやりたくない遊びをすることになった。 対処方法：その場を離れる 絵カード：順番を抜かして、友達に注意をされた。 対処方法：深呼吸をする <p>②事例を利用して、トラブルになったときの気持ちを考えながら、どうするとよいかを考える。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・トラブルになった原因を教師と一緒に分析する。 ※当事者の言動とそのときの思いを言語化し、時系列に書いていく。 ※トラブルになったときの気持ちやうまく表現できない場合は、「～かもしれないね」と教師が言語化して伝えることで、そのときの気持ちに気付くように支援する。 <p>・時系列に書いたものを見て、どの段階でどう行動するとよかったかを考える。</p> <p>B：並んでいた列に横入りをする。 (問題ができたから、早く先生に見てほしい。)</p> <p>A：おい、順番ぬかすな。 (ちゃんとならんでね)</p> <p>Bが怒ってAをたたき、けんかになる。</p>	
	般化するためのポイント	<ul style="list-style-type: none"> ・生活場面において、本人ができそうないらいらの対処法を行うよう促す。 ・話し合いの場面において、行動や発した言葉を時系列に視覚化して振り返る方法を取り入れる。

タイトル ㉒	一人一色カラーリング（共同制作）	
目的・ねらい	みんなで協力して、一つのものをつくることができる。 困ったことや分からないことに対して援助を求めることができる。	
自立活動	区分	6 コミュニケーション
	項目	(5) 状況に応じたコミュニケーションに関すること
ライフスキル項目	B 問題解決 F 対人関係スキル	E 効果的コミュニケーション J ストレス・コントロール
子どもの様子	<ul style="list-style-type: none"> ・友達とのトラブルが目立つ。 	
時間	30分間	
指導形態	小グループ	
内容	<p>①塗り絵のルールを知る。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・一人一色使う。二色以上塗ることはできない。 ・配られた色はすべて使う。 <p>②塗り絵に必要な色の数に合わせて、グループをつくる。 ※教色で仕上げられるものから始めるとよい。</p> <p>③塗り絵をする。</p> <p>④完成した絵を鑑賞し、制作の感想を伝え合う。</p>	
	般化するためのポイント	<ul style="list-style-type: none"> ・授業でもグループ学習を取り入れ、役割を分担してやり遂げていく活動に取り組む。その中で、子どもが得意なことが生かせる内容を見つかる。

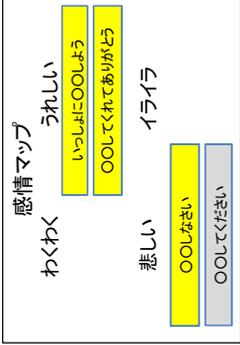
タイトル ㉘		気持ち言葉を表現しよう	
目的・ねらい		行動に適した気持ちの表し方を知る。	
自立活動	区分	6 コミュニケーション	
	項目	(1)コミュニケーションの基礎的能力に関すること (2)言語の受容と表出に関すること (3)言語の形成と活用に関すること	
ライフスキル項目		E 効果的コミュニケーション F 対人関係スキル G 自己認識 H 共感性	
子どもの様子		<ul style="list-style-type: none"> 自分の気持ちを適切に表現することが難しい。 他の人の気持ちや意図を理解することが難しい。 表情、身振りなどの非言語的なサインの理解や表出が難しい。 	
時間		20分間	
指導形態		個別、小グループ	
内容		<p>①行動カードと気持ちカードのマッチングをする。</p> <ul style="list-style-type: none"> 行動カード(文字だけでなく、絵や写真を使って状況を視覚的に確認できるとよい) <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block; margin: 5px;">電車に乗るのが</div> <ul style="list-style-type: none"> 気持ちカード(文字だけでなく、表情カードを示したり、教師がその表情を見て見せたり、視覚的に確認できるとよい) <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin: 5px;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">たのしみだ</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">いやだ</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">かなしい</div> </div> <p>②正しいかどうかを考え、間違っていた場合は正しい表現方法を知る。</p>	
般化するためのポイント		<ul style="list-style-type: none"> 子どもにも気持ちを問いかけるようにし、言葉を引き出していくようにする。 	

タイトル ㉚		さいころトークング	
目的・ねらい		テーマに沿って話をすることができる。 他者の話を聞くことができる。	
自立活動	区分	6 コミュニケーション	
	項目	(2)言語の受容と表出に関すること	
ライフスキル項目		C 創造的思考 E 効果的コミュニケーション F 対人関係スキル	
子どもの様子		<ul style="list-style-type: none"> 気が散ることが多い。 質問が終わる前に出し抜けて答え始めてしまう。 自分の気持ちを適切に表現することが難しい。 特定の事柄に強い関心をもつ。 興味や関心があまりないことについて、人と話すことが難しい。 	
時間		20分間	
指導形態		小グループ	
内容		<p>①数人のグループをつくる。</p> <p>②グループの中の一人がさいころを振り、出た目の番号のテーマについて話をする。</p> <ul style="list-style-type: none"> 行ってみたいところ 夏休みに楽しむこと 好きなテレビ番組 もしも一つだけ願いがかなうとしたら、何を願うか 好きな遊び 好きな食べ物 <p>③順番に一人ずつさいころを振る。話を聞くときは、うなずきながら聞く。</p> <p>④話が終わったら、聞き手の子どもは拍手する。</p> <p>⑤全員が話し終わったら、感想を発表する。</p> <p>⑥話をすると、聞くときの態度について振り返る。</p>	
般化するためのポイント		<ul style="list-style-type: none"> 学校生活の中で、「話すこと」「聞くこと」に関する子どものよかった姿を具体的に褒める。 	

タイトル ③①		いいところ見つけ	
目的・ねらい		友達のよいところに気付き、それを表現することができる。	
自立活動	区分	6 コミュニケーション	
	項目	(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	
ライフスキル項目		C 創造的思考 E 効果的コミュニケーション F 対人関係スキル H 共感性	
子どもの様子		<ul style="list-style-type: none"> ・友達とのトラブルが目立つ。 ・他の人の気持ちや意図を理解することが難しい。 ・表情、身振りなどの非言語的なサインの理解や表出が難しい。 	
時間		10～50分間	
指導形態		小グループ	
内容		<p>①友達がかんばっていたことを想起する。 ※帰りの会で一日を振り返るなど、テーマを絞った方が想起しやすい。</p> <p>②順番に発表する。 ※発表することが苦手な場合は、メモに書いてもよい。</p> <p>③聞き手は、発表した子どもとがんばった子どもにも拍手する。 ※子どもごとシートを作成し、メモを貼っていてもよい。</p> <p>④聞いた中で、心に残った話を発表し、共有する。</p>	
般化するためのポイント		<ul style="list-style-type: none"> ・一日の活動を振り返る(帰りの会)など、子どもたちが友達のよいところに気付いたり、感謝をしたりする機会を設け、それを共有できるようにする。 	

タイトル ③②		目指せ5つ星の話し方	
目的・ねらい		場に応じた話し方ができる。	
自立活動	区分	6 コミュニケーション	
	項目	(4)コミュニケーション手段の選択と活用 (5)状況に応じたコミュニケーションに関すること	
ライフスキル項目		C 創造的思考 D 批判的思考 E 効果的コミュニケーション F 対人関係スキル	
子どもの様子		<ul style="list-style-type: none"> ・友達とのトラブルが目立つ。 ・挨拶をしたり、感謝や謝罪の気持ちを言葉で伝えたりすることが難しい。 	
時間		50分間	
指導形態		小グループ	
内容		<p>①ペアをつくる。</p> <p>②いくつかの袋の中から、好きな袋をペアで一つ選ぶ。 ※袋の中には登場人物、場面、会話する内容などが書かれた紙が入っている。 ※登場人物は2名に限定せず、人数を増やす設定にしてもよい。 ※会話相手は友達、小学生、大人など、実態に応じて設定するとよい。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・登場人物：自分と来校しているお客様 ・場面：廊下でお客様に呼び止められた ・会話内容：「こんにちは」→「〇〇〇」 「職員室はどこですか」→「〇〇〇」 <p>③会話の受け答えを考える。 ※会話の受け答えに対して、教師が星を提示して評価を伝える。 ※字級の実態に合わせて、星の基準を示す。</p>	
般化するためのポイント		<ul style="list-style-type: none"> ・行事等、来校者が予想される際、事前にとどのような話し方をするのか確認をする。 ・できたことを具体的に褒める。 	

タイトル ③③		ボールを運ぼう	
目的・ねらい		相手を意識しながら活動することができる。	
自立活動	区分	3 人間関係の形成	
	項目	(2)他者の意図や感情の理解に関すること (4)集団への参加の基礎に関すること	
ライフスキル項目		F 対人関係スキル	
子どもの様子		<ul style="list-style-type: none"> ・誰かと一緒に活動することが難しい。 ・みんなと同じペースで行動することが難しい。 	
時間		5～10分間	
指導形態		小グループ	
内容		<ol style="list-style-type: none"> ①ペアをつくる。 ②トレーの上にボールを乗せてペアで運ぶ。 ③運んでいる二人以外は審査員となって二人の様子を見る。 ④審査員は二人のよかった点を評価をする。 <ul style="list-style-type: none"> ・速かった。 ・協力していた。 ・ボールを落とさなくてもけんかをしなかった。 ⑤順番に役を入れ替えて行う。 <ul style="list-style-type: none"> ※おもしろくなるように、工夫することもできる。トレー、布、下敷き、2本の棒、などを運べるようにしてもよい。 ※ボールの素材や大きさを変えたり、ボールを風船にかえたりしてもよい。 	
般化するためのポイント		<ul style="list-style-type: none"> ・どのようにすると上手に運べるのかをまとめ、机や物を協力して運ぶときなどに活用する。 	

タイトル ③④		こんなときどうする？	
目的・ねらい		さまざまな場面に応じて、自分の気持ちを伝えることができる。	
自立活動	区分	2 心理的な安定	
	項目	(2)状況の理解と変化への対応に関すること	
ライフスキル項目		E 効果的コミュニケーション F 対人関係スキル I 情動への対処	
子どもの様子		<ul style="list-style-type: none"> ・自分の気持ちを適切に表現することが難しい。 ・状況に合わせた適切な行動をとることが難しい。 	
時間		20分間	
指導形態		個別	
内容		 <ol style="list-style-type: none"> ①自宅ではどんな言葉が言われることが多いかを想起する。 ※教師と一緒に確認する。 ※事前に保護者に聞き取り調査をお願いしてもよい。 ②場面を付箋に書き、感情マップに貼る。 ・「OOしない」という付箋を、「悲しい」の場所に貼る。 ※必要に応じて、「うれしい」「悲しい」等の感情に色付けしたり、絵文字を書いたりして理解を促す。 ③それぞれの場面でどう表現するよいかを教師と考え、付箋に書き、②の付箋のすぐ下に貼る。 ・「OOしない」という付箋の下に、「OOしてください」という付箋を貼る。 ※②の付箋と区別しやすくするため③の付箋の文字色は②と異なる色で記入する。 ④実際の場面を想定して練習する。 ※教師と一緒に練習する。 	
般化するためのポイント		<ul style="list-style-type: none"> ・上記の順番(どんな言葉が言われたのか、どう感じたのか、自分の気持ちをどう伝えたいのか)で、気持ちを整理するよう促す。 ・最初は教師が順番に聞いていくが、徐々に自分で流れを意識して取り組めるように繰り返す。 ・自宅だけでなく、他の場面でも実施する。 	

参考文献

茨城県教育研修センター特別支援教育課「手軽にできるSSTエクササイズ集」

岩澤一美（監修）「クラスが変わる！子どものソーシャルスキル指導法」 ナツメ社 2016

國分康孝（監修）「エンカウンターで学級が変わるショートエクササイズ集Part2」 図書文化社 2001

腰川一恵 山口麻由美（監修）「発達障害の子をサポートするソーシャルスキルトレーニング実例集」 池田書店 2017

曾山和彦「教室でできる特別支援教育 子どもに学んだ「王道」ステップワン・ツー・スリー」 文溪堂 2014

田中和代・岩佐亜紀「高機能自閉症・アスペルガー障害・ADHD・LDの子のSSTの進め方」 黎明書房 2008

月森久江（編著）「通級指導教室と特別支援教室の指導のアイデア小学校編」 図書文化社 2017

平岩幹男「発達障害児へのライフスキルトレーニング：LST ー学校・家庭・医療機関でできる練習法ー」 合同出版 2015