4　授業中、緊張やパニックで混乱するＤさん

Ｄさんは、他のことに気を取られ授業に参加する様子が見られなかったため、担任が声をかけるとパニックを起こすことがありました。また、嫌なことや言いたくないこと、気持ちが向いてないことを強要されると緊張し動けなくなってしまいます。さらに活動を促すと、パニックになり、他の生徒が見ている前でも大声を出したり自分の主張を繰り返し言い続けたりしてしまいます。どう配慮していけば良いでしょうか。

どうしてそうなるの？（考えられること）

◎自分の気持ちをコントロールしたり他者に伝えたりすることが苦手なため
◎納得していない活動内容への拒否反応を言葉にできないため

合理的配慮・具体的な支援（例）

１　パニックになりそうな気持ちを伝えやすい座席にする

〈①－２－１〉〈①－２－３〉

○可能な限り前の方の座席にし、教師に気持ちを伝えられるようにする。
○教師が生徒の気持ちの変化に気づきやすくする。

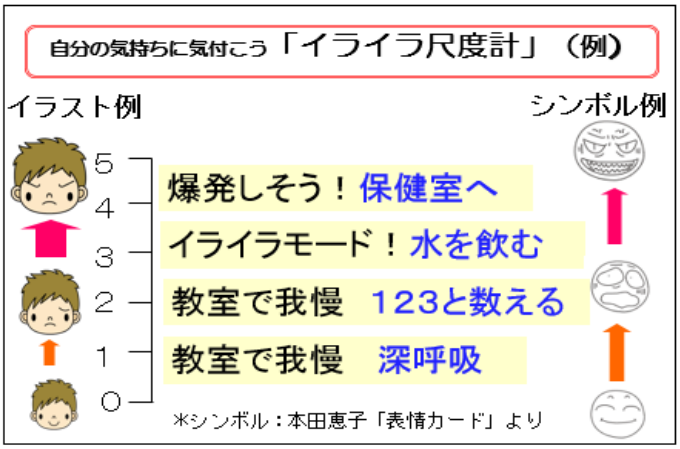




担任がさりげなく声をかけることができるので、授業を中断することなく進めることができました。

２　イライラした気持ちを段階で示す　〈①－２－３〉

○イライラした気持ちを視覚化し、意識できるようにする。示された段階により、回避行動をとることができる。（イライラ尺度計等）

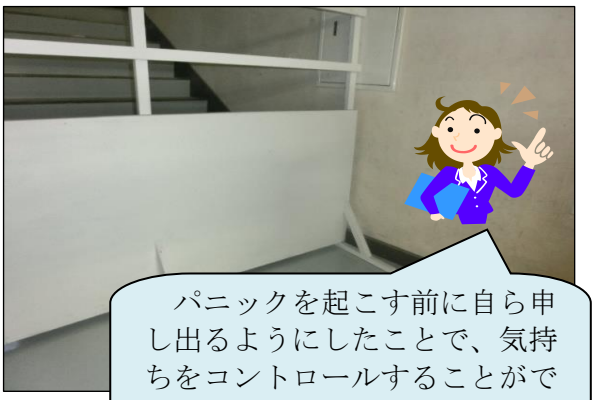




事前にイライラの度合いに応じて、どのような回避行動をとったらよいのかを話し合っておくことが大切です。

３　落ち着ける場所として退避場所を用意しておく　〈③－２〉

○イライラしたりパニックを起こしそうになったりしたら、事前に休んでも良いことを伝え、クールダウンスペース（退避場所）を活用し、気持ちを落ち着かせる。



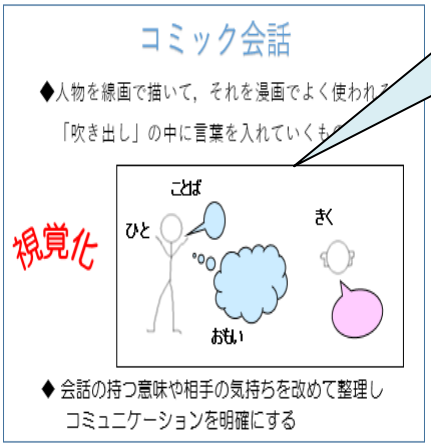
パニックを起こす前に自ら申し出るようにしたことで、気持ちをコントロールすることができるようになってきました。

４　教育相談担当が定期的に面談を行う　〈①－２－３〉

○教育相談担当が定期的に面談を行い、不安なことやパニックの原因となること等の相談にのる。

○場面の会話を整理して、イライラの原因を明確化する。

（※コミック会話等）



視覚化することで、気持ちを整理して落ち着いて過ごせるようになってきました。



５　離席が目立つＥさん

Ｅさんは、落ち着きがなく、授業中に立ち歩いてしまいます。他の生徒に話しかけたり、悪ふざけをしたりし、教師から注意を受けることも多いです。教科書や学習用具の準備が不十分で、授業に集中することが難しく、ノートを取ることも苦手で、成績が思わしくない現状です。どう配慮していけば良いでしょうか。

どうしてそうなるの？（考えられること）

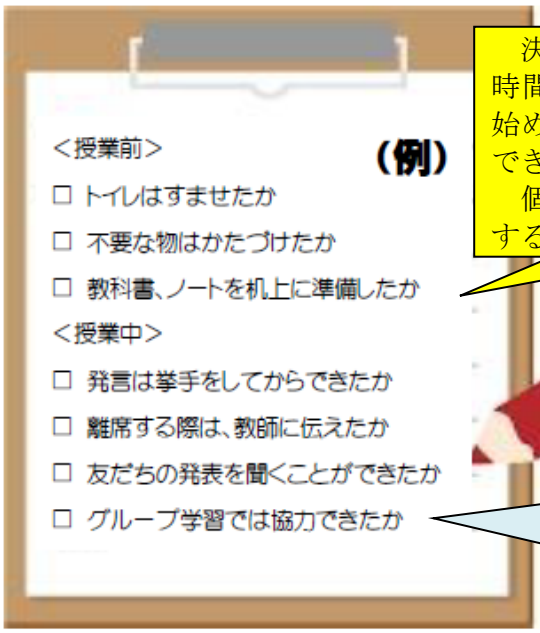
◎学習の習慣が身についておらず、授業へ向かう姿勢が不十分であるため
◎適切な状況判断、ルールの理解が難しいため
◎学習内容が理解できていないため
◎衝動のコントロールが苦手なため

合理的配慮・具体的な支援（例）

１　授業に向かうための学習規律を確立する

〈①－２－１〉〈①－２－２〉

○学校全体で統一した学習（教室内）のルールを決め、全職員で徹底し、各教科で共通理解を図る。



決めた約束は、定着するまで毎時間全員で確認してから授業を始めたり、掲示していつでも確認できるようにしたりします。
個別にチェックリストで確認するのも良いでしょう。

ルールを守ることで、ほめられる機会が増え、自己肯定感の高まりにつながりました。

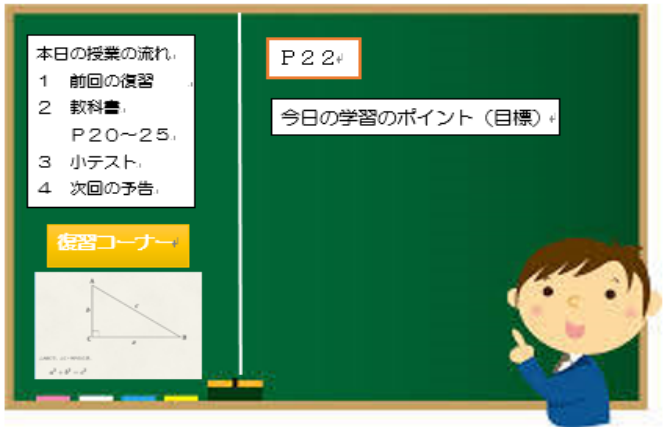
２　学習への個別のサポートをすることで、「できる」「わかる」授業づくりをする

〈①－２－１〉

○学校の実情に合わせて、ティームティーチングの指導方法、形態で授業を行う。
○集中を持続するのが苦手なことを考慮し、適切な量の学習内容を用意する。
○板書をあらかじめプリントにして配る（書く量の調整）。
○途中から参加しても学習しているところがわかるように、黒板にページ番号を提示したり、ヒントを掲示したりする（視覚化）。
○できること、答えられることから取り組み、自信とやる気につなげる（スモールステップ）。

ティームティーチングによりタイミングよく言葉をかけたことで、授業に参加できる機会が増え、意欲が高まりました。

視覚化による、わかりやすい板書です。これだけでも見通しがもて、落ち着きにつながりました。



既習したことを提示しておくことで、自分で確認して学習を進めることができます。

３　動きのある活動場面を取り入れる　〈①－２－２〉

○ヒントコーナーを作り、確認に行く時間を設ける。
○自分の考えと同じ箇所にネームプレートを貼る。
○グループ学習による席替えを取り入れる。
○プリントを配ったり教材を準備したりする役割を与える、など授業中に動ける場面を意図的に用意する。



多動性、衝動性の高い生徒は、特性として座り続けていることが難しいことがあります。動いても良い場面を意図的に用意することで、その行動を指摘されることなく、反対に認められる機会に変えることができます。

６　話し合いや発表になると黙り込んでしまうFさん

Ｆ さんは、人と関わることを避けているかのように過ごし、他の生徒と一緒にいるところも見たことがありません。話しかけても反応がなく、視線も合いません。授業中は板書を写すことはできますが、人前で発表する場面になるとその場で緊張して動けなくなってしまい何もすることができなくなってしまいます。どう配慮していけば良いでしょうか。

どうしてそうなるの？（考えられること）

◎どのように話してよいかわからなかったり、順序立てて話すことが難しかったりするため
◎人前で話すことの心理的な負担が大きく、話すことが難しいため
◎人とのやりとりをすることが苦手なため

合理的配慮・具体的な支援（例）

１　話し合いの手順や発表の仕方がわかるようにする　〈①－２－１〉
〇誰でも使えるように、話し合いの手順や話し方の例を視覚的に示す。
〇話し合いや発表の留意事項をあらかじめ伝える。
〇発表の仕方のモデルとなる生徒を見てから発表できるようにする。

発表の仕方（例）
「私は…と思います。」
「理由は…だからです。」
「△さんの意見と同じで、…だと思います。」
「質問します。〇〇というのはどういうことですか。」

初めからたくさんのことに取り組むのではなく、できそうなことから部分的に取り組みます。

話し合いの手順（例）
１　司会の人の指示に従って話す
２　発表者の意見を聞く
３　自分の意見を話す
４　どの意見が良いか考え、理由を話す
５　すぐに答えられないことがあったら、「考えています。」と伝える

他の生徒の発表の仕方を見てから発言することで、不安感を軽減することができました。

２　話す内容を思い出したり、整理したりすることができるようにする

〈①－２－１〉

○話すことを思い出したり、イメージしたりすることができるような写真や絵を用いる。

○話す内容をノートやプリントに書き、教師が確認することで安心して発表ができるようにする。

○あらかじめ発表することを予告し、見通しがもてるようにしてから指名する。

自己紹介メモ

名　　前　　私は（　　）といいます。

住んでる所　（　　）に住んでいます。

部活動のこと　中学の時は（　　）部に入っていました。

好きな物　　好きなものは（　　）です。

よろしくお願いします。

全員に配って誰でも使えるようにします。

発表順は席順や「○○さんの次だよ」とあらかじめ本人がわかるように伝えておくと良いです。待ち時間が長くなると緊張している時間も長いので、やり方が理解できたころ発表できるタイミングにします。

教師が確認したことで、意見を言うことができました。できたことを認め続けることで、自信をもてるようになりました。

３　安心して話したり、自分の考えを伝えたりすることができるような形態や、本人が伝えやすい代替手段を活用する　〈①－２－１〉〈①－２－３〉

○少人数の話し合いで、安心できる生徒や話したことを理解してもらいやすい生徒と、グループ構成し話しやすい環境をつくる。

○話すだけではなく、書いたことを見せたり、他の生徒が代読したりすることで周りの人に伝える。

○ＩＣＴ機器を使用して、人前で話す緊張感を減らす。

○困ったときにはどうすると良いか、具体的に確認し、助けの求め方を示しておく。

ペアで話し合ったことを代表者がグループに伝えたことで、自分の意見をいろいろな人に伝えることができました。



Ｆさんのようなタイプの生徒には、発表を強要されないという安心感がもてることも大切です。話し合いの記録を取るという役割で参加し、話し合いの流れを学んだり、場に慣れたりしながら、精神的な負担を減らすことも考えられます。