

自立活動

身体の動き（１）姿勢と運動・動作の基本技能に関すること
（５）作業に必要な動作と円滑な遂行に関すること

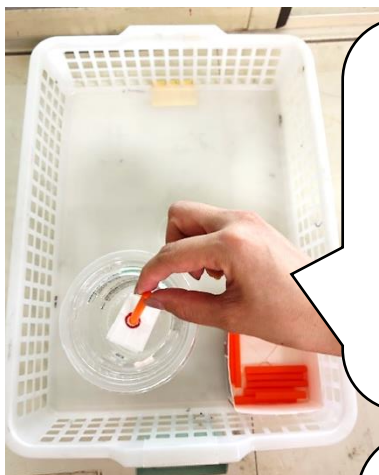
所属

小学部 1 年

ねらい

- ・手先の巧緻性を高める。
- ・手元に注目する練習をする。
- ・集中して課題に取り組む練習をする。

（どんな場面で、児童生徒の実態、ねらえる効果 配慮点など）
4月から7月までの子どもたちの様子から課題を抽出しました。「指先の巧緻性を高める」「手元に注目する」「集中して課題に取り組む」この3つを重視して教材を制作したので紹介します。



ストロープットイン
小さな穴にストローを通す活動は、手先の動かし方の練習や目と手の協応、注意集中力向上がねえます！



にんじん収穫遊び

にんじんを抜いたり、食べさせたりする動きを通して、指先のつまむ力や、引っ張る力、押し込む力を育てます！
何よりも可愛い教材で子どもたちのやる気アップ♡



アイスクャンディーマッチング
100均の教材です！指先の動きや、目と手の協応、色を認知する力を高めめます。色だけでなく文字のマッチングもでき、子どもの実態に合わせて学習することができます！



箸分け

箸上部の色ごとに仕分けします。色ごとに仕分けることで、指先の巧緻性・注意集中力だけでなく、見分ける力・整理する力も身につきます！

ひとこと！

子どもたちが楽しく課題に取り組むことができるように、教材の工夫をしています♪

自立活動

人間関係の形成（１）他者とのかかわりの基礎に関すること
（４）集団への参加の基礎に関すること
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こと

所属

小学部４年

ねらい

・友達や教師と、簡単なゲーム（乗り物すごろく）を通して、適切な関わり方（遊び方、順番、距離感など）を知り、一緒に遊んだり、関わったりする。

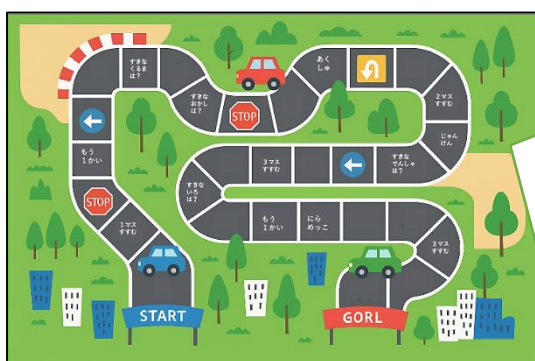
（どんな場面で、児童生徒の実態、ねらえる効果 配慮点など）

【児童の実態】

休み時間に、友達と遊びたい気持ちが強いが、関わり方が分からず、遊べないことがある。

【グループでの自立活動の時間】

友達と一緒に、簡単なルールのある「すごろく」で遊ぶ。



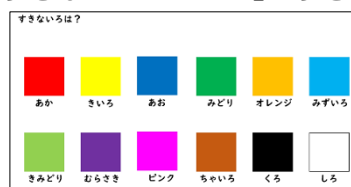
あそびかた

- ①くるまを えらぶ。
- ②じゅんばんに さいころを ふる。
- ③でためのかずだけ くるまを すずめる。
- ④とまったマスに かいてあることを よむ。
かいてあることを やってみよう！
- ⑤「GOAL」についたら、おわり！
いちばんにゴールしたひとが 勝ち

- ・マス目には、「１マスすすむ」「もう１かい」などに加えて、好きなものを紹介するお題が書かれています。
- ・児童が興味・関心をもちやすく、答えやすい内容にすることで、お互いのことを理解するきっかけになります。また、選びやすいように、選択肢も用意しています。

【お題の例】

「すきなくるまは？」「すきなでんしゃは？」
「すきなたべものは？」「すきないろは？」



【ねらえる効果】

順番や遊び方が分かり、一緒に遊ぶことができる。

ひとこと！

好きな乗り物を活用することで、楽しく遊ぶことができました。休み時間に「あそぼう」と誘って、一緒に遊ぶことが増えてきています。

自立活動

心理的な安定（２）状況の理解と変化への対応に関すること
環境の把握（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

所属

小学部５年

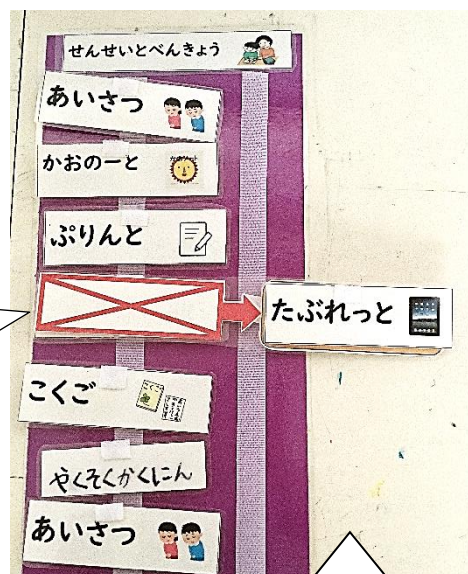
ねらい

- ・ スケジュールの追加や変更を受け入れながら、落ち着いて活動に取り組む。
- ・ 限定された場面において、手順の変更を受け入れる。

（どんな場面で、児童生徒の実態、ねらえる効果 配慮点など）



「変更カード」で
スケジュールの変
更を提示する。



実態

一日のスケジュールを提示しているが、スケジュールの変更や中止を受け入れるのが難しく、追加・中止等を行うと、不穏になる事が多い。

初めは、個別の学習の場面（限定された場面）で変更を受け入れやすいものから実施。徐々に受け入れられるようになったら、一日の流れのスケジュールでも「変更カード」を活用しながら、変更を行っていく。

ひとつこと！

児童が受け入れやすいものから、少しずつ取り組むことが大切です！

自立活動 身体の動き（５）作業に必要な動作と円滑な遂行に関すること	所属 小学部 ６ 年
ねらい ・手元をよく見ながら、両手を使ったり、非利き手で押さえたり、支えたりして、ものを組み立てる。	
【場面】朝の自立活動の時間に毎日設定した。 【実態】非利き手（右手）を使わずに片手だけで取り組むことが多く見られた（非利き手は肘をついていることが多い）。 【手立て】 1. 両手を使って組み立てる作業を用意し、部品を 1 つずつ取って進められるようにした。また、完成が分かるように写真や完成品を提示した。 2. 部品が２つのものから始め、慣れてきたら部品４つのもので部品が小さいものにし、部品の場所に数字シールを貼って順番を表示した。 【効果】 取り組みを継続していくうちに他の場面でも両手を使って取り組む様子が増えた。また、終わりが分かりやすいことから、集中して取り組むことができた。報告では、報告カードを使って、発語で「終わりました。」を伝えることもできた。	
ひとこと！ 見通しをもちやすく、手元を見ながら両手を使っての作業に取り組みやすい活動です。	



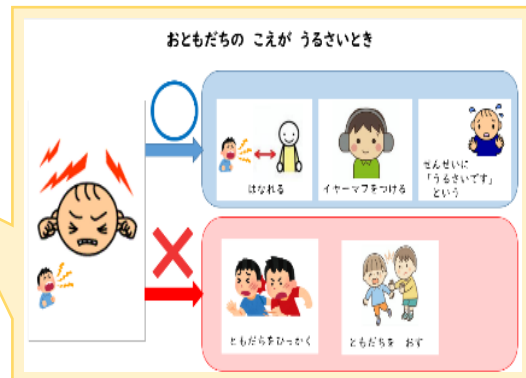
① 部品 2 つ



② 部品 4 つ

自立活動 環境の把握（１）保有する感覚の活用に関すること 身体の動き（２）姿勢保持と運動・動作の補助的手段の活用に関すること	所属 小学部６年
ねらい ・弱視の児童が、自分で見えやすい位置に課題を移動させたり、触覚を頼りに色を塗ったりする活動に取り組む。	
（どんな場面で、児童生徒の実態、ねらえる効果 配慮点など） 【場面】個別の自立活動の時間 【実態】弱視、まぶしさを感じやすい（遮光眼鏡使用） 【教材】・塗り絵（児童が好きなことを用いて） おうちぬりえ （触覚活用して） 枠線が太いぬりえ ・スケジュール （背景を黒にし、イラストや文字は見やすい大きさにする） 【効果】・視覚以外の感覚を活用しながらものを捉えたり、見やすいように自分で調整したりする技能や方法を身に付け、生活や学習等で生かすことができるようになってきている。 ・個人のスケジュールを見やすい大きさのイラストや文字のカードに変更したことで、確認時間が短くなり、ルーティーンで動くのではなく、しっかりカードを見て把握し、自分で行動することができるようになってきた。	
ひとこと！ 自分で調整しながら物を捉えるようになり、ぼんやりとした見え方（とらえ方）が、「見えた！」「わかった！」と自信をもって取り組めるようになった。	

自立活動 人間関係の形成（２）他者の意図や感情の理解に関すること （３）自己の理解と行動の調整に関すること コミュニケーション（３）言語の形成と活用に関すること	所属 小学部 １ 年
ねらい ・気持ちを表す言葉を知る。 ・絵カードを使って、不快に感じる時の対処方法や伝え方を知る。	
（どんな場面で、児童生徒の実態、ねらえる効果 配慮点など） 【実態】嫌だと言葉で伝えられず、不快に感じたときに手が出る。 【場面】自立活動の時間 ・<u>気持ちを表す言葉を知る</u> 「かおかお どんなかお」の絵本を一緒に読みながら、「嬉しい顔」「悲しい顔」など気持ちに合わせていろいろな表情をつくる。 日常の場面と関連付け、「ダダンダンを見たら、嬉しい」 「怒られたら、悲しい」「けがをしたら、悲しい、痛い」などどんな時にその気持ちになるか伝えたり、一緒に考えたりする。 ・<u>不快に感じる時の対処方法を知る</u> 「何かをうるさいと感じるとき」 「注意を受けてイライラするとき」 「友達から嫌だと感じることをされたとき」 の対処法について○の行動と×の行動をカードで示し、○の行動は青い枠へ、×の行動は赤い枠へ貼って確認する。 ・<u>伝え方を知る</u> まずは「やめてください」と言葉で伝えることができるようにコミュニケーションカードの「やめてください」を用意して、いつでも使えるように学習机に貼りました。 カードを使うことができる場面になると「やめてください」カードに気付かせ、先生に持っていくよう促しています。 ひとこと！ まずは、正しい対処法やコミュニケーションカードの使い方を知ることが大切で、取り組んでみています(^-^)	



自立活動（心理的な安定）

（１）情緒の安定に関すること

自立活動（人間関係の形成）

（２）他者の意図や感情の理解に関すること

所属

中学部 １年

ねらい

- ・自分が思った通りに進まなくても心を落ち着かせる。

【児童生徒の実態】

- ・思い通りにならないと怒ったり癇癢を起こしたりする生徒への授業

【ねらえる効果 配慮点】

- ・授業内での生徒同士のトラブルにおいて、相手の気持ちを理解することができる。

【授業の流れ】

まず初めに、相手の気持ちを考える場面を説明し、どういう気持ちになるか考えてもらう。

場面 1

星やまみ、Aくんが「外でボール遊びしよう」とさそって来ました。
しかしあなたは、今日は教室で本をよみたいと思い、「いやだ、あそびたくない」と言いました。
Aくんはかなしい色もちに変わりました。

状況を整理しよう

い つ: きょうしゅく・ひるやまみ

さそった人: Aくん・あなた

さそわれた人: Aくん・あなた

あなたは星やまみに何をしようとしていたか: 外でボール遊びたい・教室で本をよみたい

Aくんにだいてあなたは何んて言えばよかったでしょう?



あなた

場面 2

あなたがとても大切にしているボールペンを、Aさんが「かして」と言ってきました。
あなたはどうしますか?

かす場合は、なんて伝える?

かさない場合は、なんて伝える?



次に、ゲームに勝った時の相手の気持ちを考えてもらい、発表してもらう。

発表後に、実際に勝ち負けのある簡単なゲーム（神経衰弱）をする。

ゲームを始める前に、約束事を確認する。また、ゲームの最初には「お願いします」、終わりにには「ありがとうございました」と言うように話をする。

【15枚程度のトランプを使った神経衰弱】

- ① カードをめくる
- ② 同じ数が出たらカードをもらい続けて行う
- ③ 違う数字が出たらひっくり返して戻す
- ④ カードが全部なくなると終わり



勝ってもいばらない



負けても泣かない、怒らない



ひとこと!

みんなが楽しく終われるよう、活動できるといいですね。

自立活動（人間関係の形成） （４）集団への参加の基礎に関すること 自立活動（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こと	所属 中学部 １年
ねらい ・簡単なレクリエーションを通して、友達への理解を深める。	
（どんな場面で、児童生徒の実態、ねらえる効果 配慮点など） 新学年になり、生徒同士の関わりは少なく、親睦がなかなか深まらない現状があった。 【活動】 ・「ともだちカード」 生徒と教師は「ともだちカード」に自分の情報（好きな食べ物等）を書く。 回収後、教師が読み、生徒にだれのことか当ててもらう。 ・「爆弾ゲーム」 円になって座り、BGMの音楽が止まるまで、ボールを隣の人に回す。 音楽が止まったらボールを持っていた人が、カードを１枚引く。 カードを引いた人はカードに書かれた質問に答える。（質問は生徒が好きなこと、得意なことにするもの） 【配慮点】 ○やることが分かるように、手順やポイントを視覚的に提示して説明する。 ○安全面を考慮して、ボールはふわっとした感触の柔らかいものを使用する。 ○文字が読めない生徒には、教師が代読、代弁をする。答えられないときは３回までパスができるよう予め伝えておく。	
ひとこと！ クラス全員が楽しく参加できました。友達のことを知るよい機会になりました。	

○ともだちカード なまえ()

②わたしが好きなものは です。

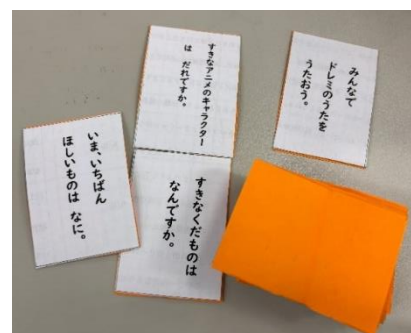
②好きな食べ物は です。

③やすみじかんは よく をしています。

④うんどうすることは です。

⑤好きなキャラクターは です。

⑥わたしは 委員会です。



自立活動（人間関係の形成）

- （２）他者の意図や感情の理解に関すること
- （３）自己の理解と行動の調整に関すること

所属

中学部 3年

ねらい ・自分の感情に気付く。
・イライラの気持ちには程度があることを知る。

新学年になって2ヶ月が経ち、環境の変化や、教師や友達との人間関係、中学部3年生としてのプレッシャーなどから、イライラする様子や心のためこむ様子が見られるようになってきたことから、自己の感情の理解につなげた。

どんなときに
こんなきもちになるのかな



しろう

イラぶんになるときって？



日常場面で、生徒がイライラしやすい場면을例示。

下のレベルの表に切って貼ったり、参考にして書いたりできるようにする。

わたしのイラぶんレベル

名前 ()

10	ばくはつ	わからない まちがえた
9	カーッとなる	わかってこない つたわらない
8	イライラ	ゲームにま
7	いやだな	わるぐちをいわれた
6	きになる	またされる
5	おなかすいた	おおいおと
4	おおいおと	
3	おおいおと	
2	おおいおと	
1	おおいおと	

きづいたこと
[11月のゲームバトルにまけた]

わたしのイラぶんレベル

名前 ()

10	しつとしたとき	
9	ばくはつ	
8	カーッとなる	おおいおと わからぬ けんかした
7	イライラ	おおいおと わからぬ またされる
6	いやだな	わるぐちをいわれた
5	きになる	おおいおと ゲームにまけた
4	おおいおと	
3	おおいおと	
2	おおいおと	
1	おおいおと	

きづいたこと
[わたしはイライラする人だと思ってきづいた]

ひとこと！

レベルの表を作ることで、イライラの度合いを自分で理解するだけでなく、他者にも知ってもらうことができた。次時には様々なイライラ解消法を紹介し、実践した。

自立活動（人間関係の形成） （２）他者の意図や感情の理解に関すること 自立活動（コミュニケーション） （２）言語の受容と表出に関すること	所属 中学部 ３年
ねらい ・ 友達が失敗した時に励ますなど、温かな関わり方を学ぶ。	
（どんな場面で、児童生徒の実態、ねらえる効果 配慮点など） 【生徒の実態】 ・ クラスの生徒 7 名中、6 名が自閉スペクトラム症を併せもつ ・ 2 名は ADHD、1 名は場面緘黙症の診断をもつ 【授業の流れ】 ① イラストを見て、B さんの気持ちを考える。 ② A さんが B さんに言った言葉を確認し、どのように言えばよかったのかを考える。 ③ 自分の意見をボードに記入し、ロールプレイで発表する。  B さん A さん 	
ひとつこと！ ・ 3 年生は朝の運動で、ドッチビーをしています。生徒の生活場面に沿った課題だったので、考えやすかったようです。 ・ 視覚的に友達の意見が分かるように、生徒の好きな色とキャラクターで発表ボードを作りました。生徒が選んだ色は、クラスのメンバーカラーになっています。	

自立活動（健康の保持） （１）生活のリズムや生活習慣の形成に関すること	所属 高等部２年
--	---------------------------

ねらい

- ・健康な生活を送るために正しい情報を知る。
- ・自分の生活を振り返る時間を設け、自分の現状を知る。

（どんな場面で、児童生徒の実態、ねらえる効果 配慮点など）

【健康に関するクイズ】

★健康に関するクイズを行い、正解を発表した後は解説やアドバイスを行う。

【生活習慣振り返りシート】

★自分の生活習慣の振り返りを行う。

【生徒の実態】

A ひとりできちんと振り返り、○をつけていた。

B ひとりで振り返りを行ったが、×をつけることに抵抗があるため、○の大きさで振り返りを行っていた。

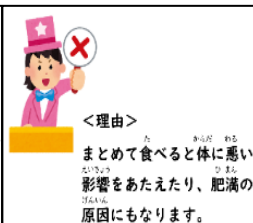
Check!	せいかつしゅうかん 生活習慣をふりかえてみよう!
2年()組 名前(A)	
【問題】下の質問を読んで、あてはまるものに○をつけよう。	
()	毎日、朝ごはんを食べている。
()	寝る直前に、食事をしたりおやつを食べたりしていない。
()	毎日、うんちをしている。
()	きちんと洗顔や歯みがきをしている。
()	外から帰ったら、手洗いをしている。
()	毎日入浴し、清潔にしている。
()	よく体を動かしている。
()	早寝・早起きができている。
()	休日も、だいたい平日と同じ時間に起きている。

Check!	せいかつしゅうかん 生活習慣をふりかえてみよう!
2年()組 名前(B)	
【問題】下の質問を読んで、あてはまるものに○をつけよう。	
()	毎日、朝ごはんを食べている。
()	寝る直前に、食事をしたりおやつを食べたりしていない。
()	毎日、うんちをしている。
()	きちんと洗顔や歯みがきをしている。
()	外から帰ったら、手洗いをしている。
()	毎日入浴し、清潔にしている。
()	よく体を動かしている。
()	早寝・早起きができている。
()	休日も、だいたい平日と同じ時間に起きている。

【第1問】

しょうじ かいふん
食事は1回をたくさん
た かいすう すく
食べれば、回数は少なくてよい。

○か×か？



【ねらえる効果】

生活習慣振り返りシートを活用することで、自分の生活を振り返り、自分の現状を知ることができる。また、改善点を見つけたり教師と一緒に考えたりすることもできる。

ひとこと！

まずは自分の現状を知ることが大切です。楽しく元気な日々を送るためにも、心と体の健康第一で！！

自立活動（人間関係の形成）

（3）自己の理解と行動の調整に関すること

所属

高等部・2年

ねらい

- ・自分の性格を考える時間を設けて、自己理解を深める。
- ・自分以外の性格を知ることによって様々な考え方があることを知る。
- ・自分の気持ちを落ち着かせる方法を考え、今後の生活に繋げる。

（どんな場面で、児童生徒の実態、ねらえる効果 配慮点など）



自分とはどんな人？

2年（ ）組

【選択肢あり】

・自分から見た自分ってどんな人？

思いやり	慎重	チャレンジ精神
協調性	真面目	素直
明るい	粘り強い	向上心がある
責任感がある	行動力	面倒見がいい

・（ ）さんから見た自分ってどんな人？

☐ 思いやり	☐ 慎重	☐ チャレンジ精神
☐ 協調性	☐ 真面目	☐ 素直
☐ 明るい	☐ 粘り強い	☐ 向上心がある
☐ 責任感がある	☐ 行動力	☐ 面倒見がいい

・自分が良いと思っているものを否定されたときどうする？

まずは、どんな気持ちになるかな？

- ① そういう考え方もあるんだなあ
- ② たまたまあわなっただけ
- ③ わかってくれる人もいるかも

・どうしたら気持ちが落ち着くか考えてみよう！

・おちゃをのむ ・しんこきゅうをする ・ほんをよむ ・えをかく ・ねる
・うんどうをする ・せんせいという ・そのた（ ）



自分とはどんな人？

2年（ ）組

【自由記述】

・自分から見た自分ってどんな人？

☒ 思いやり	☐ 慎重	☐ チャレンジ精神
☒ 協調性	☐ 真面目	☐ 素直
☒ 明るい	☒ 粘り強い	☐ 向上心がある
☒ 責任感がある	☒ 行動力	☒ 面倒見がいい

・（ ）さんから見た自分ってどんな人？

☒ 思いやり	☐ 慎重	☐ チャレンジ精神
☒ 協調性	☒ 真面目	☐ 素直
☒ 明るい	☒ 粘り強い	☐ 向上心がある
☒ 責任感がある	☒ 行動力	☒ 面倒見がいい

・自分が良いと思っているものを否定されたときどうする？

まずは、どんな気持ちになるかな？

悲しいけど、友達に受け入れてもらえる。

・どうしたら気持ちが落ち着くか考えてみよう！

深呼吸をする。

【生徒の実態】

- ・自己理解が乏しい。
- ・自己肯定感が低い。
- ・コーピング方法がわからない生徒がいる。

【配慮点】

- ・自分の性格にあてはまるものが分からないときは、学校生活を振り返り、その生徒にあてはまりそうな具体例を出し、ヒントを与える。
- ・コーピング方法が分からない生徒には、いくつか例を提示する。

【活動内容】

- ・自分の性格にあてはまるものにチェックする。
- ・友達に自分の性格にあてはまるものにチェックしてもらう。
- ・コーピング方法を考える。

【ねらえる効果】

- ・自己理解を深めることができる。
- ・友達からの意見をもらい、色んな見方や考え方があることを知ることができる。
- ・コーピング方法を知ることができる。

ひとこと！

試行錯誤の繰り返しだと思います。

自立活動（健康の保持）

所属

（Ⅰ）生活のリズムや生活習慣の形成に関すること。

高等部3年

ねらい

- ・基本的な衛生管理の習慣化を図る。
- ・卒業を前に社会的なマナーの重要性について知る。
- ・身だしなみの整え方を知り、身だしなみに必要な動作の習熟を図る。

（どんな場面で、児童生徒の実態、ねらえる効果 配慮点など）

【生徒の実態】

・歯磨きや洗顔、整髪などの身の衛生管理が難しい生徒が多い。朝、起きてすぐの状態ですぐに学校に来ることがほとんどで歯石や目ヤニ、髪がぼさぼさの様子が目につく。基本的な衛生管理の習慣がないと考えられるため卒業前の習慣化を図りたく自立活動として設定。

【結果】

○歯磨き：普段の歯磨きと違い、プラークチェッカー（歯垢染色剤）で視覚的に汚れを見ることでどこを磨けばいいのかとつまずく生徒が多かった。
○洗顔：洗顔バンドを着用し、洗顔フォームを使って洗顔することが、初めての生徒が多かった。どこから洗えばいいのか戸惑う様子が見られたが手順書を見ながら洗顔し、終わった後の爽快感が癖になり、家庭でも行う生徒が急増した。
○整髪：整髪の習慣がない生徒が多いため、自分用のくしとクラスに鏡を購入し習慣化を図った。鏡を見る習慣をつけることで歯磨きや洗顔の必要性に気づききっかけづくりにもつながる！

プラークチェッカーを使った歯磨き



初めての洗顔



ワークシート

自立活動：健康の保持「身だしなみを整えよう」

3年 氏名()

◎やってみようのコーナー!!

①歯磨き（プラークチェッカーのあとを磨ききろう）

チェックサイン

②洗顔（洗顔フォームで顔を洗ってみよう）

チェックサイン

③髪の毛（鏡を見てくしで髪をきれいに整えよう）

チェックサイン

～身だしなみ重要語録～

①「（ TPO ）に合わせた服装」を心がけよう。

②相手に（ 不快 ）な思いをさせないための身だしなみ。

③身だしなみは（ 第一印象 ）を良くする！

④オシャレは（ 自分 ）のため、身だしなみは（ 相手 ）のため。

⑤身だしなみ＝無言の（ 紹介状 ）！

今後の決意表明（私は身だしなみの〇〇に気を付けたい!!）

全体の様子



MY 鏡と MY くしで整髪



ひとこと！

衛生管理の習慣づくりは、今後70年の子どもたちの健康と印象を守る最強の武器！
なおかつ“社会”を意識するには効果的！

領域・教科名	所属（学部・学年） 寄宿舍 2棟 中学部 2年生
ねらい ・見通しをもって寄宿舍生活を送る。 ・食堂を出るまでの流れを視覚化し、終わりの時間の見通しをもつことで食堂内で走らないことを意識づける。	
支援の説明（使用方法、配慮点など）  ① 食事の流れカードを見せながら確認をする。 ② 文字や絵は本人の理解がない可能性があるため、左から1つ活動が終わるごとに職員が○カードを渡す。 ③ 全ての活動が○カードで埋まると、自室に戻る。	
ひとこと！ ・走ることは減ったが、まだ本人の気持ちの高ぶりや不調、周りの雰囲気によって走り出すことがあった。	

領域・教科名	所属（学部・学年） 寄宿舍 1 棟 中学部 1 年生
ねらい ・ 寄宿舍の日課に沿って生活することができるようになる ・ ハンガーに上手に干すことができるようになる	
支援の説明（使用方法、配慮点など） ・ 下校後や起床後の動きがわかりやすいように、イラスト付きの日課表を作成しました。 ・ シャツの干し方に課題が見られたため、実際の写真と見本の写真を掲示しました。 ＊手だてを講じてから2か月程した頃から、日課を覚え、洗濯物を上手に干すことができました。 起床後すること 布団を片づける 顔をあらう 検温 すいとう準備 きがえ れんらくちょうを入れる カーテンをあける 電気をつける 下校後すること れんらくちょうを出す きがえ シャツ・体そう服を出す せんたくものをたたむ おふろの準備 すいとうをあらう 宿題をする おわったら おやつをたべます	
ひとこと！ 日課を覚え、上手に洗濯物を干すことができました！	

領域・教科名

所属（学部・学年）

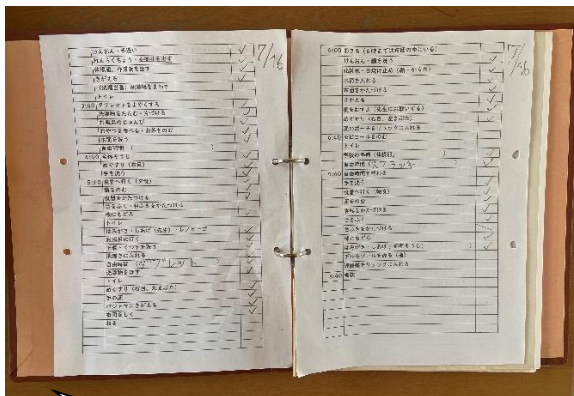
寄宿舍 女子棟 高等部 1年

ねらい

- ・初めての寄宿舍生活に見通しを持ち、落ち着いて過ごす。
- ・余暇の時間に何をするかを自分で決め、寄宿舍生活を楽しむ。

支援の説明（使用方法、配慮点など）

★スケジュール★



食堂にも持ち込みたいとのことでバイ
ンダー式の形にした。

	おやつを食べる・お茶をのむ	✓
	水筒を洗う	✓
	自由時間（「バースタイム」）	
4:40	全体そうじ	✓
	めぐすり（右目）	✓
	手を洗う	✓
5:10	食堂へ行く（夕食）	✓
	薬をのむ	✓
	食器をかたづける	✓
	台をふく・台ふきをかたづける	✓
	様にもどる	
	トイレ	
	はみがき・しあげ（先生）・レノビーゴ	✓
	お風呂に行く（洗剤のバックを持っていく）	✓
	下着・くつ下を洗う	✓
	洗濯きに入れる	✓
	自由時間（「タフタイム」）	✓
	洗濯物をほす	✓

自由時間には自分がやりたいこと
を記入できるようにした。

風呂にもっていくもの	
①	パンツ
②	ブラジャー
③	はだぎ
④	くつした
⑤	ごしごしタオル
⑥	タオル 2枚
⑦	まきタオル
⑧	ターバン
⑨	おりものシート 1枚
生理	生理用パンツ
生理	ナプキン

お風呂の準備も確認しながら、自分
でできるようになった。

ひとこと！

スケジュールを使用することで、見通しを持って落ち着いて過ごすことができています。職員が声をかけることも減り、自分で日課に取り組むことができています。時折笑顔も見られ、毎日寄宿舍生活を楽しんでいることが、担当として何よりうれしいです！