

V 中学部の共同研究の概要

I 生活リズムの確立について

(1) 「生活リズム」の確立とは

「体でおぼえる」という言葉がある。いくら頭で考えても、それが実践と結びつかないのでは、折角の学習も何の意味もなくなってしまう。重復化する精薄児にとって、頭で考えて、生活化するような指導は、最も効率の悪い指導である。

そこで、何とか「体でおぼえさせてしまったら……。」というのが精薄児指導の原則で述べた「具体化の原則」「反復練習の原則」なのである。このことによって習慣化するのである。

生活を体でおぼえるには、習慣化するまで根気よく1日の流れの中に軌道を敷いて、その上を繰り返し歩むことで体得させていこうということである。

②生活リズム確立のための生活日課表

(2) 中学部生活日課表

	月	火	水	木	金	土
8:30	指導Ⅰ 健康管理・持ち物整理・衣服の着脱					
9:00	指導Ⅱ 手指・身体の機能訓練・運筆速習・発語訓練(会話)・合奏合唱					
9:45	指導Ⅲ 体力づくり					
10:45	作業	教科	生単	教科	教科	生作業
12:10	昼食・休憩・清掃					
13:30	作業	ク委	生	生単	作業	
14:55	作業	ク委	生	生単	作業	

〔註〕
左に示す日課表は、5月のものである。月別指導計画の内容により、帯時間以外は月により内容が異なることがある。下校指導は、3時以降30分間で行う。

そこで私達は、生活リズムを二つの視点で見ることにした。その一つは一日の流れを主とした「生活リズム」の確立である。

中学部では、毎日の活動と朝の活動を帯時間にとって繰り返しの指導を行っている。

朝の活動には、1・2校時を充当し、学級での指導と組み合わせて進めている。指導形態としてはⅠ～Ⅲに分け、Ⅰでは学級ごとに登校時の日常生活指導を中心に、Ⅱでは学級ごとに養訓的内容や合奏・劇活動等を中心に、そしてⅢでは三学級合同で体力づくりを中心に組み立てた。

そして、3校時以降は

学級ごと、時には合同学習で教科・生活単元・作業学習を組み込んだ学習を展開している。

三学級の内容を集約して示した生活日課表が、上に示すものである。このように一日、また一週間繰り返しの生活をし、リズムを体でおぼえるということは大変重要なことで、このリズムが崩れると一日の調子を崩して、登校時より座り込んだりふてたりする生徒も少なくない。

もう一つの生活リズムは、「体のリズム」を主とした生活リズムである。これは主として家庭での睡眠・食事・排便等からだの根幹にかかわるものである。

個別学習では落ち着いていても集団活動になると、いらだって自傷行為をはじめ、肉類・魚類は大好きだが野菜類はいっさい口にしないM男、極度の肥満体系のS子、夜の寝つきが悪く朝の寝起きの悪いH男、一週間近く排便がなくイライラするH子など、障害を持った子供達のほとんどが、このような生活リズムのみだれをもっている。

また、特に障害児の場合「かわいそうだから」とか「どうしていいかわからない」という理由で、人間の成長・発達にとって重要だといわれる幼児期の段階から甘やかされたり、対応を誤った「生活」が許されている場合が多い。このことが、心とからだの発達にとって重要なこの時期に、何らかの形で成長を阻害しているように感じられる。

このような問題点が、家庭での生活の中でのゆがみとしてあらわれてきていることを重視し7月に3日間、家庭の協力を得て下記のような「生活実態調査」を行い、表Iに示すように一人ひとりの「生活リズム」の現状をまとめた。

生活実態調査表

(7/16(土) / 17(日) / 18(月) 実施)

食事・睡眠・排便

◎ 食事について

	食べた物とその量	様子
朝食		

◎ あそびについて

・誰と ・どんなことを ・どのくらいの時間

◎ おやつについて

・種類 ・量

◎ 入浴について

<ul style="list-style-type: none"> ・誰と ・洗髪の様子 	<ul style="list-style-type: none"> ・洗い方 ・着替えの様子
---	---

◎ 排便について

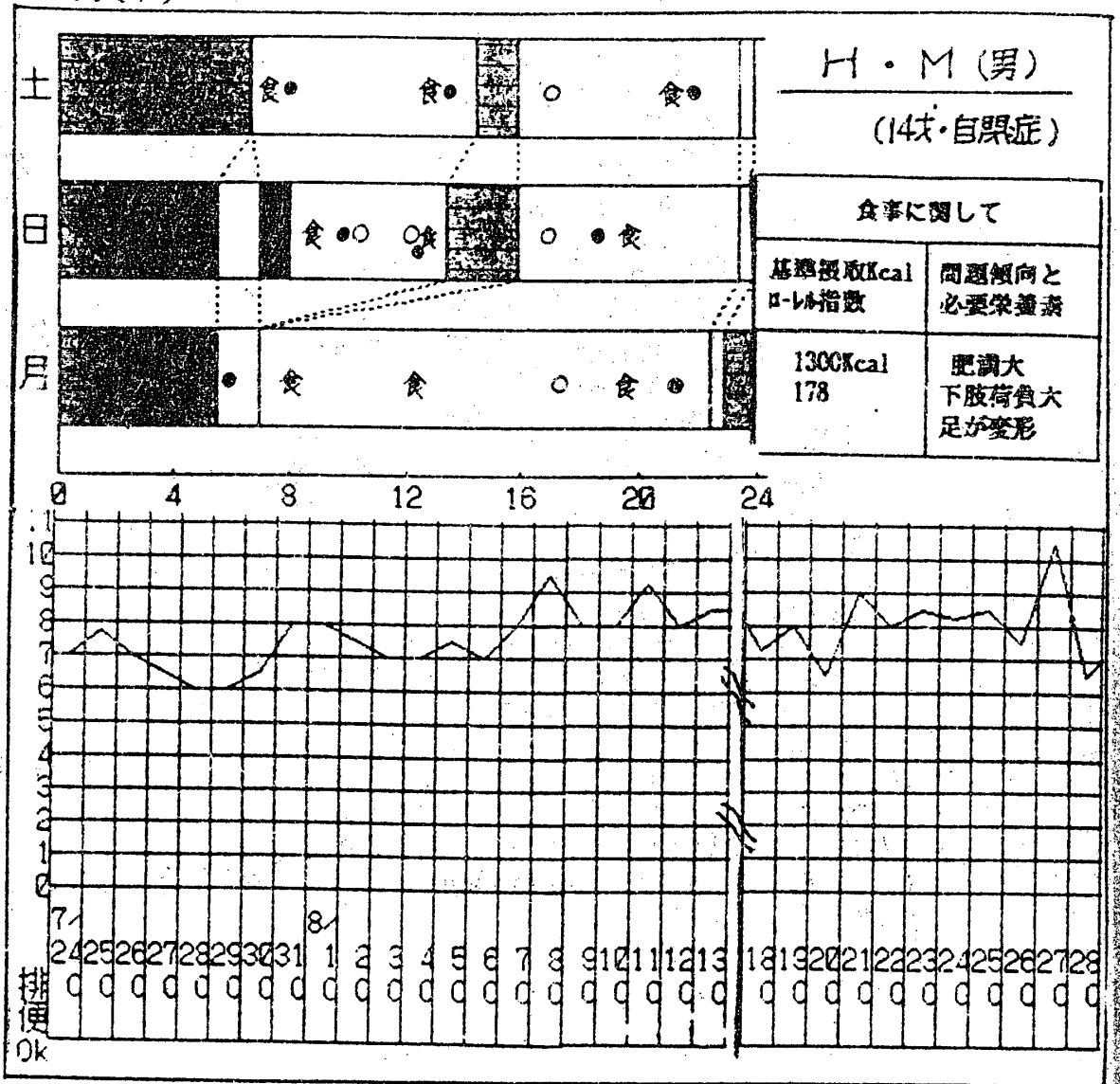
・時刻 ・様子

◎ 睡眠について

・誰と ・布団に入った時刻 ・寝入った時刻
 ・睡眠中の様子(わかる範囲で) ・目覚めの様子

(学校)

<表1>



上表のH:M (男子) は、中2の自閉症である。この結果より、たいへん寝つきが悪く睡眠時間が少ないことがよくわかる。また月曜日の朝は日曜日と同様に、もう一度眠りたいのに登校し、昼寝もできていないということがよくわかった。勿論、この月曜日はイライラの状態です学校生活をおくっていた。

そして、19名の調査結果より次のような問題点を見いだした。

* 「睡眠時間」について

・通学距離が長いので起床が早い子供や「新聞配達」のために早い子供と例外はあるが、平均した「睡眠時間」は登校日(土・月)については9時間弱となっており、やや少ない。そして、日曜日はどの子供も1~2時間、起床時間が遅くなっていることが気になる。この点は長期休業中になるとより顕著になっている点は、「生活リズム」の上で重大な問題である。

・睡眠時間と深くかかわる「よぶかし」(就寝時間)についても、10時間前後とかなり遅くなっていることも問題である。

・寝入るまでの時間についても、自閉的傾向の子供にねつきの悪い場合が顕著であり、今回の調査ではあまり解明できなかったが、目覚めから起床までの時間を考えると、かなり睡眠時間の不足の傾向を指摘できる。

・「睡眠」の深浅の度合いにまでは調査は立ち入ることができなかったこと、また、特に自閉症児の睡眠に対する科学的な測定のある方には、創造性が私達自身に求められる点など、今後の課題となった。

* 食事時間と排便について

・朝食が、起床直後（30分以内）になっている子供がほとんどである。消化活動が活発になるのは、軽い運動や散歩などの後だといわれていることから、もう少し余裕がほしい。

・排便時間は食物の消化との関係から、朝食後で一日一回でよいとされているが、この基準に合った子供は非常に少なかった。これも就寝・起床時間や食事時間とのかかわりが重視されているので、その解明と改善が課題となっている。

・学校の下校時間とのかかわりで、土曜日の昼食時間が午後2時近くになったり、間食などですませている傾向がある。

* 食事について

偏食の問題

・野菜を食べないでジュースなどの炭酸飲料やスナック菓子をたくさんとっている。

・動物性たん白質はとっているが、植物性たん白質が不足している。

このため調査結果の「必要栄養素」の項にみられるアルカリ食品（ビタミンC）やカルシウムの必要な子供が多い。

栄養のバランスの問題

偏食や間食のとりすぎ、また「便秘」がちな子供が多くみられたが、それには、食事の偏りを正し、食品の組み合わせと朝・昼・夕食への適正な配分を考える必要がある。

肥満の問題（ローレル指数を示したが、最高で標準体重を24Kgも超えている子供がみられ、運動だけでなく歩行にもゆがみ——下肢荷重大による——がみられる）

食べ物から得たエネルギーのうち、消費されなかったぶんが脂肪細胞の中に脂肪として貯蔵されるのが肥満の原因とされているが、今回の食事調査でもかなりの子供が、皮下脂肪の最大の供給源である炭水化物（米・パン・砂糖・スナック菓子）のとりすぎによる肥満であることが明らかとなった。

* その他、家庭における「生活リズム」上の諸問題

余暇時間の利用について——「障害児」であることが、地域の子供達との交流がスムーズに行っていないくて、家の中での一人遊びになりがちである。

身辺自立の課題——衣服の着脱、入浴時の様子など学校の取り組みの成果がみえる。

その結果、睡眠、排便については家庭と連携をとりながら、個に応じた指導を行うものの、食生活の改善には全員を対象にして取り組むことにした。

（取り組み）

10月20日 養護訓練講師の食事指導（一斉指導）

11月15日 養護訓練講師の食事指導（一斉指導）

12月21日 養護訓練講師の食事指導（一斉指導）

・肥満児の個別指導は随時行う。

10月16日～18日（三日間）家庭での食事の記録

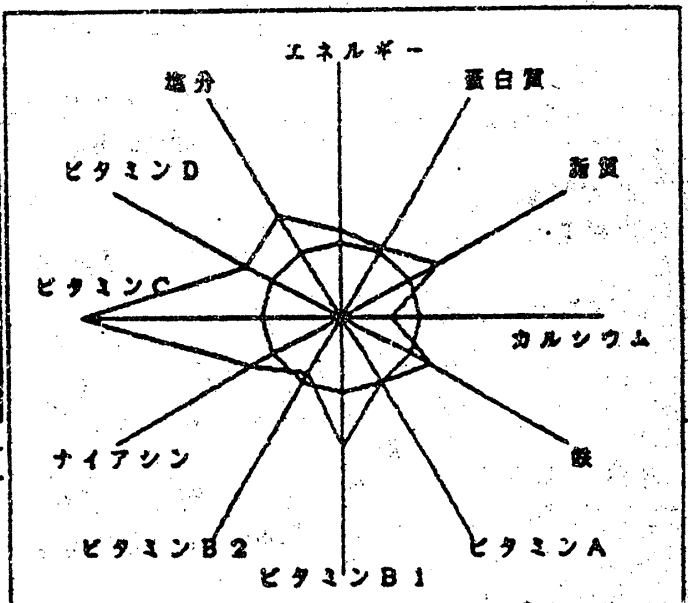
そして、3日間の食事記録は一人ひとり分析し、カロリーの過不足や食品のかたよりを見つけて、一人ひとりの指導に役立てている。

これは超肥満のS・Y児の食事記録をグラフ化したものである。S・Y児に必要なカロリーの約倍のカロリーをとっていること、そしてカルシウムの不足が顕著にあらわれている。

このような調査結果は、表Ⅱのようにまとめ必ず保護者に返し、家庭での指導に生かしてもらうようにしている。

栄養所要量レーダーチャート（摘要）

栄養素	摂取量	所要量	充足率 (%)
1234 (Kcal)	2270.4	1950	113.4
蛋白質 (g)	75.4	70	107.7
脂質 (g)	93.0	65	143.1
ビタミンA (mg)	455.1	700	65.0
鉄 (mg)	13.3	12	123.8
ビタミンD (IU)	1811.4	1800	100.6
ビタミンC (mg)	1.4	0.8	170.4
ビタミンB2 (mg)	1.0	1.1	86.4
ナイアシン (mg)	17.3	13	133.3
ビタミンB1 (mg)	158.0	80	391.9
カルシウム (IU)	136.0	100	136.0
塩分 (mg)	13.6	10	136.0



設定条件

生活区分 女子生活活動強度Ⅰ
 設定年齢 15才
 身長推計基準値 167.1 cm
 体重推計基準値 60.66 Kg

③研究発表後の取り組みと来年度の課題

研究発表後、本校の生活単元学習（学校行事単元）としての重要な単元である「学習発表会」が取り組まれたが、本年はこの単元の中に日常の「からだづくり」のテーマを生かす取り組みとする工夫がなされた。

それは、学部発表の劇構成の中に「体力づくり」で取り組む「リズム運動」を位置づけたことである。そのため、子供達はこの発表の中でいきいきと活動し、表現能力をも一層高めるという成果をあげることができた。

研究初年度としては、以上のような前達はみられたが次年度に残された「生活リズムの確立」の課題としては、次のような点を指摘しておきたい。

- ・「生活実態調査」では、子供達の一日の生活を正確に把握することが、かなり難しい（親の仕事とのかかわりで観察が完全でない）点があり、今後家庭との連携を更に深めていく必要がある。
- ・生活リズム（睡眠）の確立していない子供の場合、十分な睡眠をとれない場合の指導をどのようにすべきか、その方向性を見いだしていかなければならない。
- ・食生活の改善（肥満対策・栄養のバランス等）については、毎日の取り組みであるため、家庭に徹底した取り組みを要請していかなければならない