

## はじめに

わたしたちのまわりには、「がんばっているのにうまくいかない」と感じている人がいます。運動が苦手な人、字を書くのに時間がかかる人、音や光が強く感じられて集中できない人……。

そんなとき、その人に「がんばって!」と声をかけることも大切ですが、ときには「いっしょにやろう」といってみませんか?

みんなで力を合わせたり、みんなでやり方を考えたりすることも、「合理的配慮」の一つなのです。

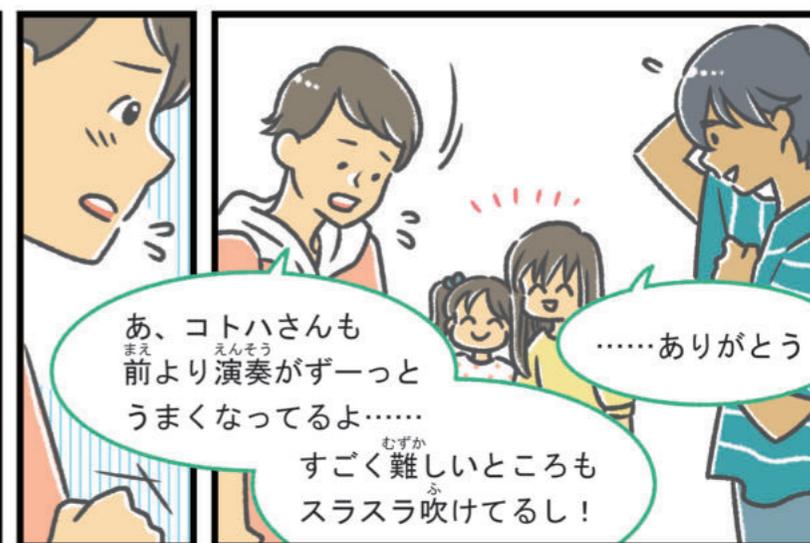
たとえば、難しいことでも小さな段階に分けて取り組んでみたり、苦手な作業を分担したりすれば、どんな人でも安心して学ぶことができ、「苦手だけど、やってみよう!」と思えるようになります。

この本では、そんな「いっしょにやろう」という気持ちから生まれる、さまざまなくふうを紹介します。だれかの苦手を思いやりながら、できることを見つけていくこと——それが、みんなが笑顔で過ごせる社会をつくる第一歩なのです。

## もくじ

できないことを、いっしょにするのも「合理的配慮」	2
はじめに	4
<b>「スモールステップ」で取り組んでみよう!</b>	6
難しいことも「小分け」にすればできる!	8
<b>だれだって「過去の自分」よりうまくなれる!</b>	10
「昨日までの自分」と比べてみよう	12
一人を思う気持ちがみんなを成長させる	14
障がいのある人にとって学校の合理的配慮	16
<b>助け合いがいちばんの合理的配慮</b>	18
<b>合理的配慮を考えよう ケース 1</b>	
マット運動が苦手なヒナタさんのためのくふうを考えよう	20
<b>合理的配慮を考えよう ケース 2</b>	
集団登校で歩くペースが合わないリュウセイくんのためのくふうを考えよう	22
<b>合理的配慮を考えよう ケース 3</b>	
調理実習で作業をうまく進められないショウタクさんのためのくふうを考えよう	24
<b>合理的配慮を考えよう ケース 4</b>	
粘土の手ざわりや体育着の肌ざわりが苦手なカレンさんのためのくふうを考えよう	26
<b>合理的配慮を考えよう ケース 5</b>	
競技のルールを守れないシオンくんのためのくふうを考えよう	28
「わたし・ぼくばかり手伝わされている」と思ったら	30
さくいん	31

だれだって「過去の自分」より  
うまくなれる!



合理的配慮を  
考えよう

ケース

1

マット運動が苦手な  
ヒナタさんのためのくふうを考えよう

考えてみよう

ヒナタさんは、頭の中ではマット運動のやり方は理解できているものの、実際に体を動かすと、動きがぎこちなくなり、うまく取り組むことができません。ヒナタさんのために、どのようにくふうをすればいいでしょうか。



考えるヒント①

一つの運動にはいくつもの動きが含まれている

たとえばボールを投げるときには、「手を後ろに引く」「目的をとらえる」「タイミングよく前に振り出す」など、たくさんの動きを同時に行っています。そして、これらをバラバラにせず、「一つの動き」としてまとめる力が必要です。

ヒナタさんのような人は、この「まとめる力」が弱かったり、それぞれの動きをコントロールすることが苦手だったりします。

考えるヒント②

緊張をほぐせるようなくふうを

苦手なことに取り組むときは、どうしても緊張してしまいます。心は体とつながっているため、心が緊張していると体もカチカチになり、うまく動かなくなるものです。スポーツ選手も、競技前には心と体の緊張をほぐすために、好きな音楽を聞いたり、ストレッチをしたりします。そこで、ヒナタさんの心も体もリラックスできるような方法を考えて、取り組んでみましょう。

みんなで考えたヒナタさんのためのくふう

スモールステップにして  
取り組んでみようよ!

たとえば前転だったら、「前転で転がる」「前にけり出す」「起き上がる」みたいに、いくつかの動きに小分けして、一つずつ取り組んでみるのはどうだろう。それぞれの動きができたなら、ぜんぶの動きをつなげられるように練習すればいいんじゃないかな?



マットに目印を  
つけるといいかも!

ヒナタさんがマット運動での動きを目で見て確認できるように、マットに目印をつけてみようよ。手をつくところや頭をつけるところ、立ち上がるころとかに星印などをつけてみない? わかりやすく練習しやすくなるし、マット運動がとくいな子も、もっと上達できるんじゃない?

みんなで体を  
ほぐしてみない?

ヒナタさん、きっと緊張して体がカチカチになっていると思うんだ。わたしも、新しい技に挑戦するときは体がこわばるし……。だから、マット運動をする前に、みんなで深呼吸やストレッチをしてみない? 体がほぐれれば緊張も減って、クラス全員が落ち着いて練習に入れると思うんだ。