

寄宿舎における「生活目標の指導」

平成26・27・28年度の生活目標の指導より

黒田 早苗・福地 陽

昭和58年度から始まった「生活目標」は長い変遷を経て現在の形に定まった。一つの目標を3年間かけて取り組み、毎年視点を変えて指導している。ここでは平成26年度から28年度の生活目標の「健康生活」を取り上げた。この3年間の取り組みを報告する。

キー・ワード：基本的生活習慣 健康管理 安全生活

1 はじめに

寄宿舎は舎生の生活の場であると同時に、教育の場であり、さまざまな教育活動が行われている。そのなかに、「生活目標の指導」がある。生活目標の指導は、昭和58年度から七つの領域（基本的生活習慣・健康安全の習慣・学習生活・経済生活・社会適応・言語生活・余暇利用）の項目の中から目標を取り上げて舎生全体に対して一斉指導を行っている。生活目標に取り組む内容は時代の変化や寄宿舎の日課の変化など応じて変えていき、現在に至っている。

2 生活目標のねらい

「生活目標の指導」が、押しつけでなく家庭生活で自然と身に付くように寄宿舎での生活の中で、舎生と指導員が話し合いながら無理なくさりげなく指導できるのが理想ではないか、寄宿舎は学校と違い安らぐ場としての役割を持つことを指導員として意識していくことが大事ではないかと考えている。それに基づいて、舎生一人ひとりに合わせて目標を立て、舎生と一緒に目標に取り組んでいくことを念頭に置いて行っている。

表1 生活目標一覧表（平成21年度から平成28年度）

期 間	領域及びねらい	生活目標
平成21年度	社会に適応するために必要な習慣、態度、技能を身につける	寄宿舎で学ぼう！ルールとマナーについて（生徒向け目標テーマ） 1学期 寄宿舎生活でのマナーについて 2学期 卒業生のお話を聞こう 3学期 聴覚障害者としての自覚
平成22年度	社会に適応するために必要な習慣、態度、技能を身につける	考えてみよう！自分の生活 自分の時間（生徒向け目標テーマ） 1学期 寄宿舎の日課について 2学期 生活プランを考えよう 3学期 自発的に行動できるように支援する
平成23年度	基本的生活を確立させる	「快適生活」（生徒向け目標テーマ） 前期 担当毎に舎生に快適に生活する上で困っていることについて話し合い、公共の場の使い方を男女子寮会議で話し合う 後期 できることから改善する 改善された内容を話し合う
平成24年度	基本的生活を確立させる	「快適生活」（生徒向け目標テーマ） 定期的に洗濯しているかアンケートをとり、それに基づいて洗濯方法・アイロンのかけ方について指導
平成25年度	基本的生活を確立させる	「快適生活」（生徒向け目標テーマ） 洗濯について取り上げる担当舎生と洗濯・部屋の掃除について話し合う
平成26年度	健康で安全な生活を送れるように意識させる	「健康生活」（生徒向け目標テーマ） 前期 保健衛生・健康管理について 後期 安全管理・非常時の備えについて部屋の整理など
平成27年度	健康で安全な生活を送れるように意識させる	「健康生活」（生徒向けの目標のテーマ） 前期 安全管理について 後期 健康管理について -わたしの健康がみんなを守る-
平成28年度	健康で安全な生活を送れるように意識させる	「健康生活」（生徒向けの目標のテーマ） 前期 安全管理について 後期 健康管理について

3 生活目標の変遷

寄宿舎では、昭和58年より生活目標を立てて舎生全員に指導をしている。平成20年度までの生活目標の変遷については、紀要第20巻、第31巻に報告されている。ここでは、平成21年度から平成28年度に取り組んできた生活目標の一覧を（表1 生活目標一覧表）示す。

生活目標を年度ごとにテーマを決めて行ってきたが、生活目標を覚えていないという舎生も多いことから、テーマを一年毎に変えるのではなく何年間か継続して行うことで舎生にも意識付けができるのではないかと指導員の反省意見があった。

そこで平成23年度から3年間は、「基本的生活を確立させる」のテーマで行った。継続して行うことが、舎生への意識付けにつながることを、基本的なことを繰り返し伝えていくことが大切ではないかということで、平成26年度から現在の継続したテーマでの取り組みに至っている。

次に、平成26年度からの3年間の取り組み「健康生活」について示す。

4 「健康生活」の概要

(1) 年間生活目標

「健康で安全な生活を送れるように意識させる」

(2) 生徒向けテーマ 「健康生活」

(3) ねらい

日々の舎生の行動をみると、食前の手洗いを行っていない、朝から体調が悪くても無理を押して登校するといった自らの健康を顧みていない様子が見られる。また、平成23年度からの生活目標で取り組んだ舎室の掃除も定着してきているものの、非常時に速やかに避難できるように「安全管理」に基づいて普段から整理整頓を意識させること、自分自身の健康管理に気を付け、健康で安全に寄宿舎生活が送れるように意識させたいと考え、このテーマに設定した。

(4) 指導計画

① 生活目標説明会 5月

午後7時からの夜の点呼後に、生活目標説明会を行った。生活目標とは何か、生活目標を立てる意義、

ねらいについて説明した。生活目標を説明した後に、舎生の目に触れるようにラウンジに生活目標を示したポスターを掲示し、舎生に意識してもらうようにした。

② グループ分け

「行動記録」健康安全の項目のなかから健康管理・安全、災害に関することのふたつを選び、指導員が前半・後半の2つのグループに分かれて取り組みを行った。詳細は5、指導内容に示す。

平成26年度	前期：健康生活	後期：安全管理
平成27年度	前期：安全管理	後期：健康生活
平成28年度	前期：安全管理	後期：健康生活

③ まとめの話 2月

夜の点呼後、食堂にて今年度の生活目標のまとめを行った。その際に、寄宿舎個別目標の反省についても担当指導員と話し考え始めるように伝えた。

5 指導内容

(1) 平成26年度

① 前期「健康生活」5月～7月

舎生の生活の様子から、健康管理に関して、3つを重点的に指導していくこととした。

a 手洗いについて

食前トイレの後に手洗いができていない舎生が見られる。そこで、保健教材ニュースなどを使い、手を洗う前後の手のひらの菌の写真を見せることで問題意識を持たせた。

・もし手を洗わなかったらというロールプレイを指導員が演じながら説明した。(トイレで手を洗わない→そのまま食堂→手洗い場を通過して、そのまま食事をする→ご飯をよそうためにしゃもじを持つ→そのしゃもじを次の人が手にとったら・・・)その話をどう感じるか考える機会を設けた。

・トイレや食堂など目につく所に手洗いを促すため「手洗いイラスト」(説明文付)を掲示した。

b 多目的室の水切りカゴ

多目的室はひとつの水切りカゴに個人の食器をいれたりしている。しかし、そのままになってしまっていることが多く、衛生的でないことや季節柄、カ

ビについての心配があることについても折りにふれ、点呼で話をした。

c 体調管理について

毎日の引き継ぎ会議のなかで、舎生の健康報告も行っている。病気になった場合の対応も含め、日々の舎生の健康管理について心掛けている。

報告のなかで、気になった場合など、当番、担当指導員を中心に舎生と健康について話をする場を設けた。



写真1 点呼を利用して講話

5月23日 石鹼について（泡石鹼・液体石鹼）
 5月26日 トイレのドライジェットを設置した理由について
 5月30日 ばい菌について
 6月10日 梅雨とカビについて（水切りかご）
 7月3日 食事前の手洗いの大切さ

点呼で伝えた内容

さらに意識を持たせるため、生活目標の掲示版を設けた。保健便りや健康に関する新聞の切り抜き記事、保健教材ニュースの掲示をすることで目を引くよう工夫した。また、点呼を用いて、定期的に指導員からラウンジに掲示したものに繋がるような話をした。点呼で話をした直後は、特に食堂の手洗い場に並ぶ様子が見られるなど、手洗いを念入りに行う姿をみることができた。

② 後期「安全な生活」

非常時に備えて舎室の整理整頓、眼鏡・補聴器などの管理に重点を置いて指導した。

a 舎室の整理整頓

・舎室の入り口付近や床に物を置かないことを徹底した。さらにペットボトルなどのゴミや菓子の食べかすについても指導した。

・洗濯前と後の洗濯物を区別させ、床に置かないように指導した。

・舎室の整理整頓をしている男女各1名ずつの舎室の写真を撮り、整理整頓の方法や工夫している所、ポイントをそれぞれ記入してもらい男女別に渡り廊下に掲示した。

b 眼鏡、補聴器などの管理

・ナイトテーブルを活用し、眼鏡、補聴器などを決まった場所に置くことを定着させた。指導員が見回りの際にナイトテーブルを活用するように声かけをした。



写真2 ナイトテーブル

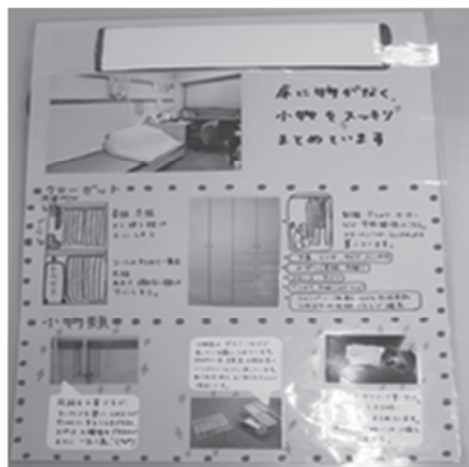


写真3 整理整頓の工夫

(2) 平成27年度の取り組み

① 前期 「安全な生活」

部屋を整理整頓することは、快適に生活できるようにするのはもちろん、万が一、避難することになった場合も考慮して普段からきれいにすることを意識させるようにした。そして舎生の様子を把握するためにアンケート（部屋掃除について・整理整頓に

ついて気を付けていること・工夫している収納方法）を作成し、結果を掲示した。それを基に担当指導員と話をする機会を設けた。また、就寝時、非常時に備えてベット脇のナイトテーブルの活用法、非常時に備えて、眼鏡・補聴器を決まった場所に置くように働きかけを行った。

表2 生活目標 アンケート集計結果（男子）

生活目標アンケート集計結果(男子)	
複数回答があるものには()内に回答者数を入れてあります。	
1 部屋を掃除する時間はどのくらいですか？	<ul style="list-style-type: none"> なるべく足元に何も無いようにしている(2) すぐに洗濯物をたたむ 日頃から散らかさないようにしている 勉強に集中しやすい環境にする 外に出やすい環境にする 特になし
<ul style="list-style-type: none"> 月に1回、1時間(2) 散らかっているなと思ったとき、きれいになるまで(3) 週に一回、30分(3) 週に一回、10分(2) 月に一回 週に一回、30分から1時間 毎日(小さな片付け) 大きな片付けを月2、3回 週に一回、15分(2) 月に二回、5分 毎日、10分 あまりしていない 気分次第、休み時間に5分 週に1、2回、40分 週に二回、1時間 	<ul style="list-style-type: none"> 3 自分なりに工夫している収納方法がありますか？ 小さな段ボールを小物入れに使う 無駄な動きをなくして工夫している 服は10着、ズボンは3本なので困らない アクセサリ、笛は吊り下げる 昨年岩下先輩が紹介してくれた収納方法を実行中 どこに置くかを覚える 使わないものは手の届かないところへ 似たような使い方やよく使うものを分ける ハンガーにかけるものは全てかけている 服をきちんとたたみ、ベッド下の引き出しに入れている 下着は段ボールで仕切りを作る クローゼットに段ボールの箱を置く ベッド裏のスペースを利用 カバン内にまとめて入れる(2) 棚を作って収納場所を増やす 部屋の中央に床のものを集める 特になし(8)
2 整理整頓するために気をつけていることはありますか？	<ul style="list-style-type: none"> 4 片付けられずに困っているものはありますか？ 服が多すぎてクローゼットに入りきらない 学校のプリント(6) 工作品 色紙がよく風に飛ばされる。画機の上にかけられているが、固定方法はあるか？ 今後のためにビニール袋をいくつか保存しているが、スッキリする収納方法は？ 洗濯かごが2つあれば十分 段ボール 隣の人のもの 洗濯物 引き出しが余っている 特になし(10)
<ul style="list-style-type: none"> 飲んだものをバラバラにしないこと 本を文庫・タイトル順に並べる 小物はまとめる とにかく気にする 気になったら即掃除機を(2) 気が済むまで掃除する 気分転換 いつか使うものだと思うものは全てしまっています 服は10着、ズボンは3本あれば大丈夫 使わないと思ったものは家に送る どこに収納すれば、使いたいときに使えるか、場所を覚えていられるか 必要なものはとりやすいところに置く(2) 自分が使うものや種類に応じて分ける(2) 出したものを元の位置に戻せるように場所を確保する(5) 服を冬と夏で分ける 	

表3 生活目標 アンケート集計結果（女子）

生活目標アンケート集計結果(女子)	
複数回答があるものには()内に回答者数を入れてあります。	
<p>1 部屋を掃除する時間はどのくらいですか？</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 週に1回、5分 ・ 週に1回、10分(8) ・ 週に1回、15分(4) ・ 週に1回、20分(3) ・ 週に1回、30分(2) ・ 週に1回、20分～1時間 ・ 週に1回、40分 ・ 週に1回、30分 ・ 週に3回、5分から20分 ・ 週に3回、30分 	<p>3 自分なりに工夫している収納方法がありますか？</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ ベルト類は吊す ・ 洗濯物は取り込んですぐに収納 ・ 大切な物は引き出しの奥に ・ 小物はまとめておく(2) ・ 箱に入れる(3) ・ クローゼットに入れるものは場所を決めている(3) ・ いらない物は捨てる ・ 服のたたみ方 ・ 水物は黒フゴンに タオルをかけて使用 ・ スプレーはホルダーにぶら下げる ・ 本棚の上に本棚に入りきらない物を並べる ・ 使わない物は実家へ送る ・ 季節で服を交換して収納(2) ・ 仕切りを作る ・ 棚の収納 ・ 毎日使う物は小物入れに入れ、手が届く所に置く ・ 日用品は見やすいボックスに入れる
<p>2 整理整頓するために気をつけていることはありますか？</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ スペース配置 ・ 動きやすいように ・ すぐに片付ける(3) ・ 物は同じ場所に置く(6) ・ 洗濯物はすぐ収納(3) ・ 次に使うときに出しやすいように気を遣う ・ ゴミは捨てる(4) ・ 物を増やさない ・ 床に物を置かない(4) ・ 机の上を毎日片付ける ・ 机の上は右か左にまとめておく ・ 散らかさない ・ 元の場所に戻す(2) ・ 服の収納 ・ 仕切りをつける ・ すぐに避難できるように ・ ベッドの上に置いている物を片付ける ・ 本棚の上は物を少なく 	<p>4 片付けられずに困っているものはありますか？</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ リュックの収納 ・ プリント(7) ・ 学校で使う物の片付け ・ 本(2) ・ 服 ・ 使用頻度の高い小物 ・ チャレンジ ・ 裏紙 ・ 荷物の容量が多く収納できない ・ 机の上 ・ 物をなくす ・ クローゼットをきれいにしたい ・ 時間が無くて、物を置きっぱなしにしてしまう ・ 洗濯物をすぐに片付けられない

② 後期 「健康生活」

気温の変動の多い2学期、風邪やインフルエンザの流行を防ぐために、寄宿舎生活とはすなわち集団生活であるという心掛けが大事であることを意識させたいと考えた。

右記の4つの重点項目として指導した。

- ・ うがい・手洗いの大切さ 基本の行動の復習
- ・ 健康な体を維持するためには、睡眠の大切について
- ・ ノロウィルス・食中毒などの情報を伝える
- ・ 気を付けていても病気になることはある、無理をしないで早めに通院・休養をするように

舎生一人ひとりが健康に生活していくのに、予防・食事・睡眠が大切だということを定期的に点呼で発信した。内容によっては、指導員が伝えるよりも、食事の大切さについては食堂栄養士の方から献立作りで意識していることを、睡眠の大切さについては、寮務主任（保健体育担当）から学校授業での内容にも関連したことを話してもらうといったように、各分野に関わっている方に話をしてもらうことで、より深めようと考えた。

その都度、話した内容に連携した情報の掲示も行った。発信した内容の振り返り、まとめの話を12月に行った。

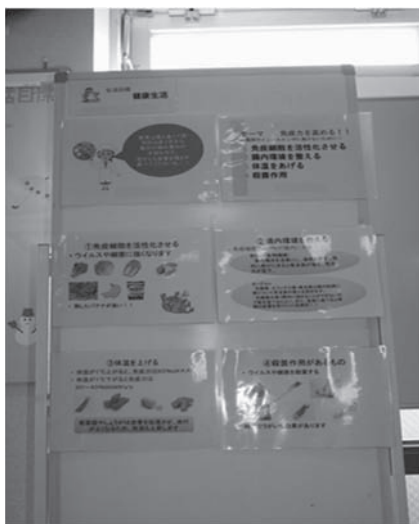


写真4 生活目標掲示版

(3) 平成28年度

① 前期「安全な生活」

平成27年度のアンケートをもとに問題点を拾い、整理整頓する上で工夫していることをポスターで呼びかけ点呼で紹介した。（例：衣類の収納方法、書類の整理方法等）

点呼でプリントを項目別に分けクリアファイルに収納している舎生から実物を見せて、整理の工夫を話してもらった。その後、指導員がクリアファイルのミニチュアを作成し掲示した。



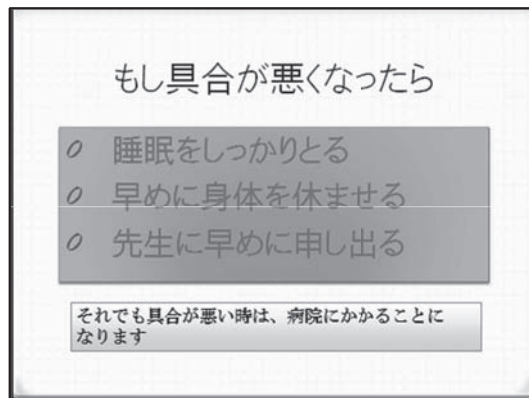
写真5 点呼を利用して整理方法を紹介

② 後期「健康生活」

健康管理については、平成27年度に引き続き、今まで繰り返して伝えていることではあるが、風邪・インフルエンザの流行を防ぐために、寄宿舎生活＝（イコール）集団生活において個人が気を付けること、うがい・手洗いの大切さといった基本的なことを点呼や掲示物で繰り返し伝えていった。

また、体調不良を起こしたときは、通院して体調管理を図ることの大切さも伝えていく場も設けた。

「通院についての指導」については、生活指導係で作成した指導案をもとに、男女子、学年別に分けて「通院するときに気をつけることは？」をテーマにして、通院時の持ち物、どの科にかかるか？症状の伝え方、診察の手順、薬の飲み方についての（図1 スライドの一部）話し合った。少人数のグループで分けたことで、和気藹々と活発に意見のやりとりができた。



病院にはいろいろな科があります		
1. 骨折した時	整形外科	せいけいげいか
2. 手を深く切ってしまったとき	外科	げいか
3. 風邪をひいたとき	内科	ないか
4. 腰が痛い時	整形外科	せいけいげいか
5. 虫歯になったとき	歯科	しか
6. 目におできができたとき	眼科	がんか
7. お母さんのお腹にいる赤ちゃんの検査のとき	産婦人科	さんぶじんか
8. 胃のあたりが痛い時	内科	ないか
9. 耳やのどが痛いとき	消化器科	しょうかきか
10. からだがかゆいとき	耳鼻科	じびか
	皮膚科	ひふか



図1 通院時に気をつけることは？



写真6 通院の話合いの様子

6 まとめ

毎年生活目標を定め舎生へ意識付けをし、指導を重ねてきた。その中から今でも継続しているものを記しておきたい。平成4年度「健康管理」では「診察のお願い」を取り上げた。舎生が診察をしてもらう際に自分の症状を書いて医師に提示するもので、今まで使用していた様式をさらに書きやすいように改良した。平成8年度「自立的な態度を育てる」では「わたしの

予定」を取り上げた。それまでは部活や学年で行事など校外に出かける際には指導員が声がけをして、食事の手続きもしていたが、舎生が自分達で予定を把握し、食事の手続きも申し出るように指導した。具体的には部活、学年のリーダーを学期ごとに決め、行事で出かける時にはリーダーが中心となって「わたしの予定」に記入し男女子寮に掲示する方式とした。平成10年度「経済生活」では「わたしの1ヶ月」を取り上げた。生活費及びこづかいが必要なときに担当指導員から随時、金銭をもらうのではなく、1ヶ月分の予算を立て金銭管理をする試みを始めた。今までも予算表はあったが、予算・決算・差額も記入できる様式に改めた。平成13年度「私たちが創る掃除の伝統」では掃除方法を取り上げた。寄宿舍改修に伴い、掃除方法を検討した。日常掃除、大掃除では手が回らない場所に重点をあてるために、月に一度のポイント掃除も設けた。また掃除を円滑にするために洗剤などを点検する在庫点検デーも設けた。以上の試みは現在では舎生にも定着している。

このように寄宿舍での指導はどんなに小さなことであっても日々の積み重ねが大切で、継続していくことが不可欠だと感じている。

〔参考文献〕

- 1) 寄宿舍 (2007)「寄宿舍個別生活目標支援計画について」筑波大学附属聾学校紀要,29,139-146
- 2) 寄宿舍 (2009)「寄宿舍における生活目標の指導」筑波大学附属聴覚特別支援学校紀,31,86-100
- 3) 木村美津子 加藤真弓 (2014)「あらゆる場面に応じた力を身につけるために」筑波大学附属聴覚特別支援学校紀要,36,80-87

診 察 の お 願 い (内科・初診)

平成 年 月 日

私は、筑波大学附属聴覚特別支援学校寄宿舎に在舎する生徒です。診察をお願いします。

千葉県市川市国府台2-2-1 TEL 047-371-4139
FAX 047-320-8252

氏名 (男・女) 平成 年 月 日生 歳

(社会保険・国民保険) 身長 cm 体重 kg

・症状の経過
現在の体温 度 分 (平熱は 度 分)

・どんなことに注意して生活したらいいですか。(次回の通院日、入浴、運動等)

・既往症 流行性耳下腺炎・急性虫垂炎・ぜんそく・麻疹・結核・風疹・水痘
心疾患 () ・腎疾患 ()

・アレルギー (ある・ない) ーある場合、その種類ー

・薬や注射に対する副作用 (ある・ない) ーある場合、その種類ー

・現在、他に治療中の病気 (ある・ない) ーある場合、病院名・薬品名ー

図2 診察のお願い (内科)

年 月分 わたしの1ヶ月 氏名

納 入 金	会 費 ￥	食 費 ￥
	光 熱 費 ￥	(朝食380円、昼食470円、夕食570円)
	別-コシ代 ￥	一日 1420円 × 日分
	￥	合 計 ￥

	予 算	決 算	差 額
生 活	納入費		
	補食		
	学用品		
	日用品		
費	衣類		
	教紙 養楽・費		
	備品費		
	その他		
	合計		

・学生会・生活会・クラブ・課立会・学校行事などの納入費

図4 わたしの1ヶ月

診 察 の お 願 い (外科・初診)

平成 年 月 日

私は、筑波大学附属聴覚特別支援学校寄宿舎に在舎する生徒です。診察をお願いします。

千葉県市川市国府台2-2-1 TEL 047-371-4139
FAX 047-320-8252

氏名 (男・女) 平成 年 月 日生 歳

(社会保険・国民保険) 身長 cm 体重 kg

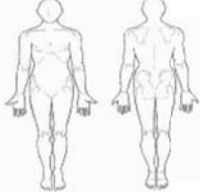
・いつ

・どこで
屋 内 : 寄宿舎・学校の教室・体育館・その他 ()
屋 外 : グラウンド・校庭・路上・その他 ()

・何をしているとき

・部位(痛いところ)

・症状と痛みのようす



・どんなことに注意して生活したらいいですか。(次回の通院日、入浴、運動等)

・アレルギー (ある・ない) ーある場合、その種類ー

・薬や注射に対する副作用 (ある・ない) ーある場合、その種類ー

・現在、他に治療中の病気 (ある・ない) ーある場合、病院名・薬品名ー

図3 診察のお願い (外科)

日時				
用件				
名前	代表:			
日 課	起床		朝食	
	昼食		夕食	
	出舎		帰舎	
その他				

図5 わたしの予定