

# ひかりマイ・メーター2023 概要

## はじめに

「ひかりマイ・メーター2023」（以下、「マイ・メーター」）は、「こころの病気（精神疾患及び心身症）のある児童生徒が自己理解を進めること」と「教員が彼らの実態（得意な部分や不得意な部分など）を把握すること」という二つの課題をクリアするため、「特別支援学校学習指導要領解説 自立活動編」に書かれている内容を基に、兵庫県立上野ヶ原特別支援学校ひかりの森分教室で作ったツールです。

また、マイ・メーターは、こころの病気のあると認知されていない児童生徒に使うことで、彼らのこころの不調を早期に発見できるかもしれません。

なお、マイ・メーターはこころの病気のある児童生徒の自己理解、実態把握を目的としているので、「視覚障害」、「聴覚障害」、「肢体不自由」、「重度知的障害」などの障害が原因となって生じる可能性のある困難のチェックは行いません。

## 1 チェック対象

年齢制限はなく、次の二つを満たす児童生徒

- (1) マイ・メーターのチェックシートの質問内容を理解し、判断・評価できる。※本人が質問内容を理解できない場合、教員が質問内容の説明をしてもよい。
- (2) 自分に対する悪い評価が出たとしても、心理的なダメージを負うことなく、素直に受け入れることができる。

## 2 マイ・メーターの目指しているところ

- (1) 子どもの実態の網羅的把握  
教員が児童生徒の実態（得意な部分や不得意な部分など）を取りこぼすことなく把握できる。
- (2) 「評価の観点の統一」と「評価基準の統一」  
教員の経験・能力などに関係なく、どの教員がどの児童生徒をチェックしても、同様の結果が出る。
- (3) 「計画作成の容易化」と「計画の均質化」  
教員の経験・能力などに関係なく、「個別の教育支援計画」や「自立活動の個別の指導計画」を比較的容易に作成できるようになる。
- (4) 子どもの自己理解の促進  
児童生徒が自己理解を深める。

### 3 マイ・メーター利用のおおまかな流れ

- ① 教員がマイ・メーターのチェックシートを印刷する。
- ② 児童生徒が「マイ・メーター\_\_チェックシート」の各項目について回答する。
- ③ 教員が、②の内容を「マイ・メーター\_\_集計シート」ファイルに入力し、集計結果を印刷する。
- ④ 教員が、③の集計結果を参考に、教育支援計画や自立活動の指導計画などを作成し、自立活動の指導や合理的配慮をする。
- ⑤ 教員が、児童生徒に③の集計結果を見せて説明し、自分の得意な部分や不得意な部分を理解させ、今後の学習内容に目的意識を持たせる。 ※児童生徒によってはできないことがある。

### 4 チェック時期の目安

- (1) 年度初め(転入後)のなるべく早い時期
  - (2) 年度末(転出)の直前
  - (3) 「前回の実施から一か月以上経過したころ」や「一時的なものではなく、児童生徒の様子に変化が見られるようになったとき」など、児童生徒の変化を確認したいとき
- ※ 1ファイルで最大4回分の回答を入力することができる。

### おわりに

「ひかりマイ・メーター」を使えば、児童生徒一人ひとりの強みや弱みが数値で表されます。

ただし、児童生徒の回答結果を額面通りに受け取っていいとは限りません。評価が高いからと言って、「自己肯定感が高い」、「しんどくない」とは限りません。評価が低いからと言って、「自己肯定感が低い」、「しんどい」とは限りません。評価の妥当性を複数の教員で検討してください。

児童生徒が明らかに実態と違う評価をしているとき、「なぜ、そのような評価をしたのか」を考えてください。例えば、「自己肯定感が低くて、必要以上に自分を低く評価している?」、「自分を強く見せたくて、強がっている?」など。

評価の低い項目があったとき、できればそれについて本人に聞いてみてください。例えば、「なぜ?」、「どんなふうに?」など。そこから、何のことでどれくらい困っているのかが分かります。あるいは、本人は今まで意識していなかったが、重要性の高いニーズを新たに発見できるかもしれません。

このようにして、「ひかりマイ・メーター」の結果を手掛かりとして、児童生徒の実態を見極めていってください。そして、その実態に即した指導を行い、児童生徒をよりよい方向へ導いてください。

「ひかりマイ・メーター」を、こころの病気のある児童生徒だけでなく、その他の多くの児童生徒にも使っていただき、チェックの結果をもとに彼らのこころに寄り添っていただければ幸いです。