

令和7年

# 療育相談員だより



1月



〒863-0043

天草市亀場町亀川1886番地2

天草圏域児童発達支援センター

電話：23-7049 FAX：22-4985

メール：[hondo@amasha.jp](mailto:hondo@amasha.jp)

## 🎉 明けましておめでとうございます 🎉

本年も様々な情報をお届けしていきますので、どうぞよろしくお願いいたします。  
今月は、『くまもとハートウィークふれあいイベント IN 天草』『ライフスキル』についての情報をお届けします。

### ★親の集い

○子育ての悩み、試してみて良かったことやお子さんの近況など情報交換の場です。

○ペアレント・メンターや療育相談員が個別の対応も行っています。

**\*毎月第3木曜日開催（奇数月10:00~11:30・偶数月13:00~14:30）**

今月の『親の集い』は・・・

○日 時：**令和7年1月16日（木）10:00~11:30**

○場 所：**天草圏域児童発達支援センターすくすく園 会議室**

（天草市社会福祉協議会本渡支所内）



去る12月8日~10日に開催された『くまもとハートウィークふれあいイベント IN 天草』の疑似体験コーナーには、福祉、教育関係者、ご家族、一般市民の方など、220名の方がご来場くださいました。



### 体験後の感想

熊本県立大学の学生さん『言葉のイメージの体験』

- 想像以上に一つひとつのことに一生懸命取り組む（エネルギーがいる）必要があることを実感しました。子供にも良い体験をさせられて良かったです。（40歳代）
- 一口に発達障がいと言っても様々なものがあり、それを受け入れる側の問題も強く考えさせられた1日でした。（50歳代）
- 体験してみることで、物事（取り組むこと）への集中の仕方や、のめり込み方が少しわかった気がした。対応する機会があったら気配りを工夫したいと思いました。（20歳代）
- 中々やさしいようで実際は難しかったです。（80歳代）
- 普通にできている事が、思うようにできないことを初めて体験させてもらい良かったです。（60歳代）
- 軍手をはめてシールを貼るのがむずかしかった。（10歳代）
- 学校、保育、学童などのスタッフさん、職員研修で体験できるようにして皆さんに発達障がいについての理解を深めてもらえたら良いなあと思います。（30歳代）
- つい、声掛けで急かしてしまいそうなのでゆっくり時間をかけ「待つこと」が大切だとわかりました。（40歳代）
- 見た目ではわからない感覚や視野など体験して分かったので理解できるように心掛けたいと思いました。（50歳代）

# ライフスキル



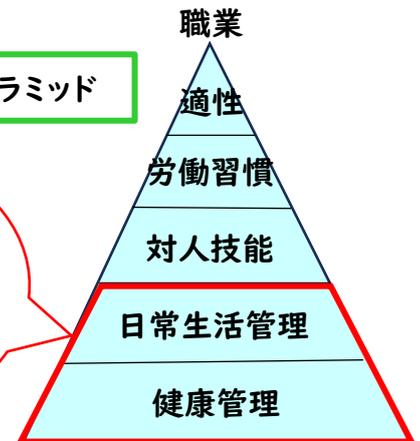
ライフスキルとは、日常生活の欲求や難しい問題に対して効果的に対処できるように、適応的、前向きに行動するために必要な能力です。

人によって生活は異なりますので、必要なライフスキルもそれぞれに違います。

●ライフスキル:WHO(世界保健機構)より

- ① 意思決定
- ② 問題解決
- ③ 創造的な思考
- ④ 批判的な思考
- ⑤ 効果的なコミュニケーション
- ⑥ 対人関係
- ⑦ 自己認識
- ⑧ 共感性
- ⑨ 感情への対処
- ⑩ ストレスへの対処

## 職業準備性ピラミッド



将来仕事をするうえで、**ライフスキル**が大切です。特に下段の2つを整えておきましょう。



お子さんが大人になったときの生活を想像して、どのようなライフスキルが必要か考えてみましょう。

## ☆ライフスキルの例 (一部を掲載しています)

### ○毎日(朝)のライフスキル

- ・決まった時間帯に自分で起きる
- ・顔を洗う、歯を磨く
- ・朝食をとる(調理する、食器洗う)
- ・髪型などを整える(ひげそり、化粧)
- ・適切な服装を選び、着る
- ・その日の天気、持ち物を確認する



### ○毎日(昼)のライフスキル

- ・予定の場所、時間に移動する(乗り物を使う)
- ・先生や友人にあいさつをする(近所、同僚)
- ・昼食をとる(給食、配膳)
- ・休憩時間に適切な余暇をとる/トイレを済ませる
- ・当番の仕事、クラブ活動をする
- ・あいさつをして、帰宅する



### ○週間/月間/その他のライフスキル

#### 【週間】

- ・爪切り
- ・掃除/洗濯/ゴミ出し
- ・休日も一定の生活リズムで過ごす
- ・土日に余暇を楽しむ

#### 【月間】

- ・散髪に行く・旅行などの余暇を楽しむ
- ・おこづかいの管理(計画的に使う、お金を支払う)

- ・不要な物をまとめて捨てる

#### 【その他】

- ・必要に応じて病院にかかる
- ・貯金をする
- ・勧誘を断る



まず、お子さんのできているところ・できていないところを確認してみましょう。心理状態や特性等お子さんの状態を理解したうえで、苦手なことは無理せず、工夫やサポートをしながら、将来に向けてスキルを習得していきましょう。