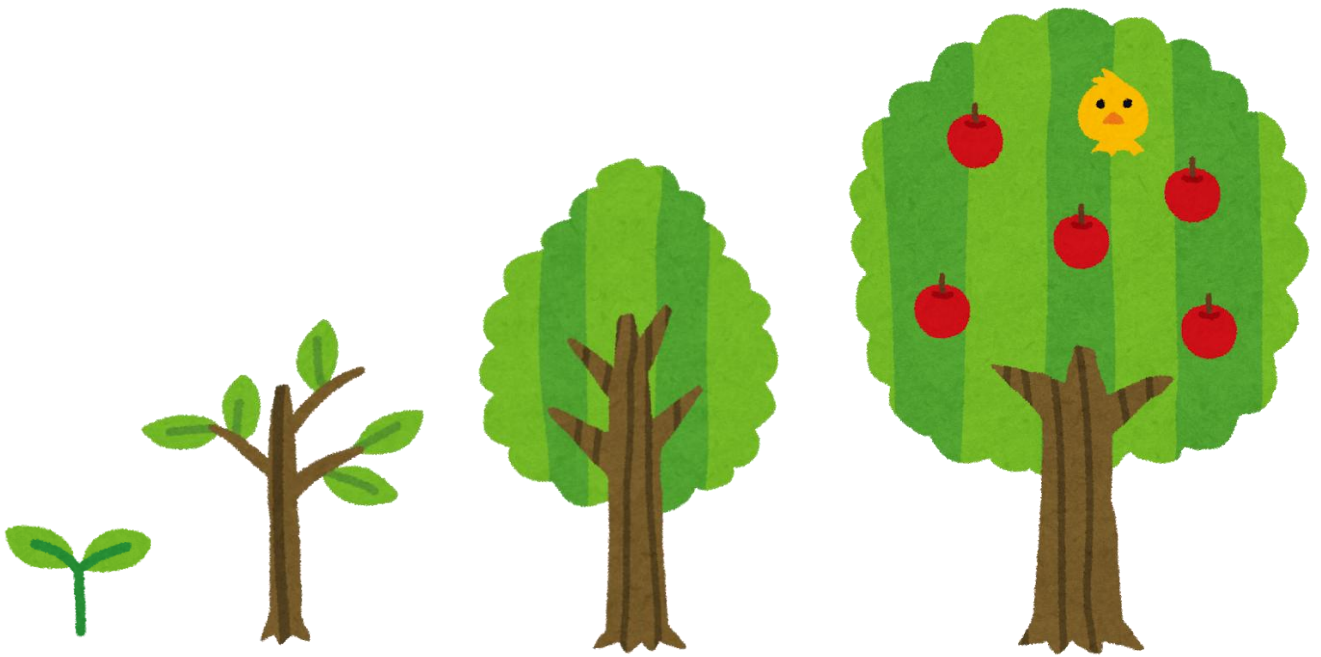


発達凸凹さんの

# ライフスキル

ガイドブック



横浜市リハビリテーション事業団

学齢前期検討会議 作成

2026年4月版

## ライフスキル = 生活に必要なスキル

小学生のライフスキルの例：

- 生活習慣：起きる/寝る、朝/夜にすること、自由な時間にすること
- 生活ルール：ネット・ゲームの時間、家庭内の役割（お手伝い）
- 自己管理：持ち物、予定（時間）、お金、体調、身だしなみ、身体(性のこと)
- 社会参加：余暇、ストレス発散、SOSが出せる、相談する、社会経験

## <小学生ってどんな時期？>

大人を頼りにしながら学習を進めていく時期。

大人をキーパーソンにしつつ、子ども同士の世界が広がる。

グループ単位の話し合いや自分の考えをまとめて発表するなどの機会が増える時期。人間関係が少しずつ複雑に。

低学年



中学年



始めたいライフスキル

家庭内でのルール作り  
家の中に自分だけの場所  
お手伝いのスタート

家庭内の役割・お手伝い  
自分の場所を整える  
お小遣いのスタート



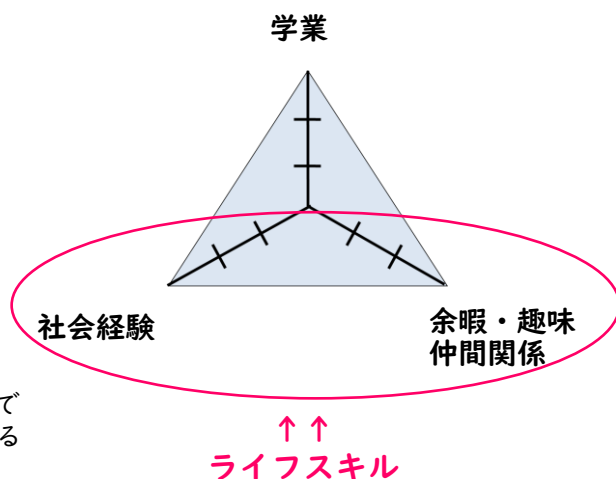
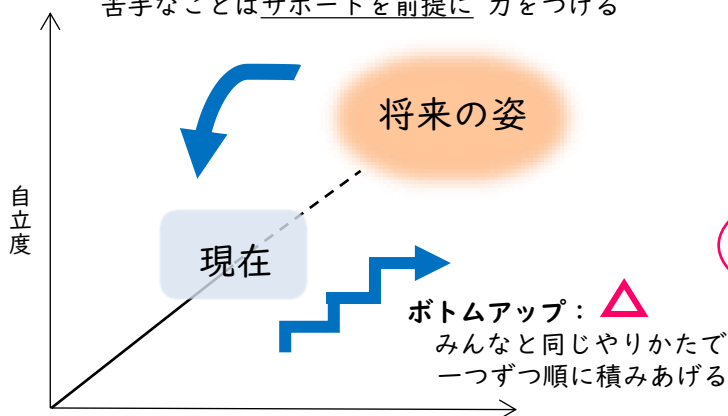
# 思春期・青年期を見据えて

■これからは、トップダウンを意識して！

■生活のバランスが大事！

トップダウン：○

大人になった将来の姿から逆算して、  
苦手なことはサポートを前提に 力をつける



思春期を迎える時期で心身  
ともに変化が大きい時期。  
自立心が芽生え、反抗的な  
言動も少し出てくるように。

子どもから大人へ、  
うつり変わっていく時期。  
他者の目を意識した振る舞い  
が多くなってくるように。

高学年



思春期  
危機

中学・高校



家庭や学校以外の居場所・承認の場

ストレス発散のバリエーション

家庭や学校で役割



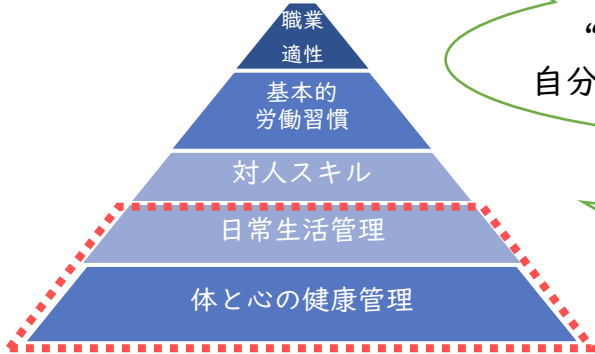
自分に合ったリフレッシュ法

社会経験の機会

人に相談する経験

## ■ 自分を大切に！：「セルフケア」

- ・生活習慣：睡眠、食事、健康管理
- ・自分の身体を知る／守る、プライベートゾーン
- ・自分だけの場所・時間（パーソナルスペース）
- ・ストレス発散／リフレッシュ法が複数ある



就労準備性ピラミッド

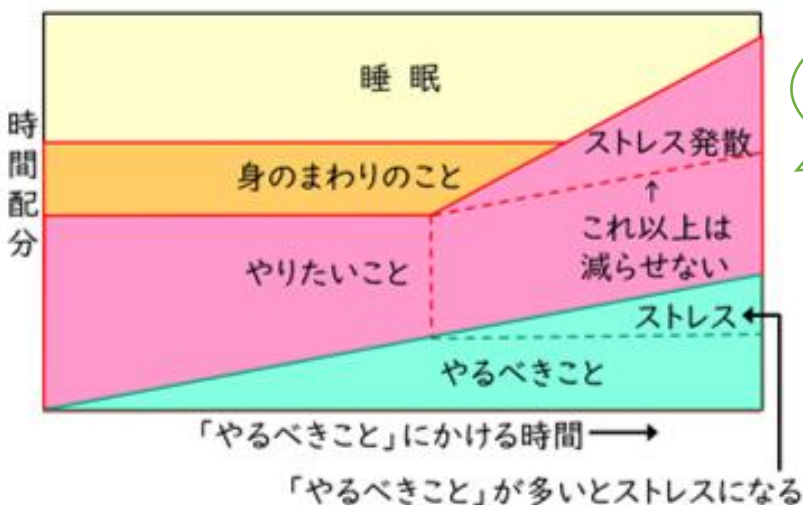
“～したらちょっとスッキリ”など、  
自分にあった切り替え方法を見つけよう！

ライフスキルは、  
安定して働きづつけるための土台！

## ■ 好きなことって大事！

「ストレス解消のために  
何か好きなことに熱中する必要がある」

信州大学 本田秀夫先生



自分が認められる場  
としても余暇は大事！

参考；本田秀夫著  
「子どもの発達障害 子育てで  
大切なこと、やってはいけないこと」

## ■ ネット・ゲームとのつきあい方

- ・ “こども”の間は、親のものを貸し出す形
- ・ 持たせる前に「わが家のルール」を決める  
(時間、場所、ルールが守れなかった時のことなど)
- ・ わが子にとって楽しいツボに、共感してみる
- ・ ルールを守れない時は早めにルールの見直し・改変を



例えば…

### 〇〇家のスマホ・ゲームのルール

- ① 1日 〇時間まで
- ② 充電はリビングでやります
- ③ 食事の時と夜〇時以降は、使いません
- ④ 何か変だと思ったら、親に話します

202★年〇月〇日 サイン：〇〇、◇◇



### 『思春期危機って何?』 …発達精神科医師コラム①

思春期とは、子どもから大人へと身体が変化する時期（第二次性徴期）のことであり、体だけではなく心も大きく変化します。急激な変化により体と心のバランスが崩れやすく、それによって生じる精神的な不調や、行動上の問題を「思春期危機」と言います。

思春期の心の発達における大きなテーマは、『親離れ』と『自分探し』です。このテーマを乗り越えるためにも、自分の好きなことをしっかり持っていること、それを認めてくれる家族以外の人々の存在は重要です。

## ■ 社会経験を積んでいこう!

…「役割と責任」、そして「承認体験」

- ・ お手伝い：家の中の役割、何をやるかは自分で選択
- ・ お小遣い：計画的に「貯め」、自分のために「使う」
- ・ 承認される場：趣味や余暇の場を2つ以上作る

好きなこと、興味のあることで  
同年代の仲間から認めてもらえる  
経験が積めるとなおいでしょう



## ■ 進路選択のポイント

- ・ 候補をしばったら、最終決定権は本人に
- ・ メリット／デメリットの「見える化」
- ・ 学校は、本人にとって「生活の場」
- ・ 決め手は、やりたいことや楽しみなこと、  
どうしても譲れないこと



学校選び比較表 (例)

	A校	B校	C校
メリット	<ul style="list-style-type: none"><li>・ 家から近い</li><li>・ 先生がやさしそう</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>・ □□部がある</li><li>・ 先生がやさしそう</li><li>・ 校舎がきれい (特に図書館)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>・ □□部がある</li><li>・ 学食がある</li><li>・ 校舎が新しい</li><li>・ 緑が多い</li></ul>
デメリット	<ul style="list-style-type: none"><li>・ 校舎がちょっと古そう</li><li>・ ○○さんが一緒かも</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>・ 家からやや遠い</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>・ 家からやや遠い</li><li>・ 通学ラッシュで大変</li><li>・ 海外研修がある</li></ul>

## ■ 「相談する」って難しい…

- ・ 家族以外にも、話ができる人を探していく
- ・ 「見せたいもの」（好き・興味のシェア）で自分について話すことからはじめよう
- ・ 趣味や習い事など日常的な場が「相談の場」になることも
- ・ 相談のためには、日常をひと休みすることをためらわないで

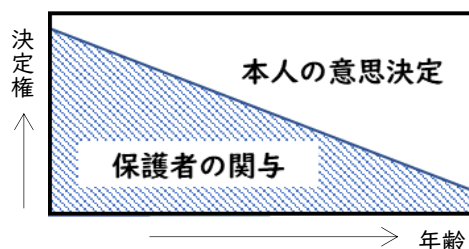


学校の「皆勤賞」をあえてねらわずに…

### 大丈夫？親子の距離感

意思決定の主体をシフトチェンジ！

- ・ 助言は最小限にし、「お母さん（お父さん）は～と思うけどなあ」と主語を意識しつつ、さりげなく…
- ・ 家族以外にも相談できる人（場所）を見つけていきましょう



### 『本人への告知はどうしたらいいの？』

#### …発達精神科医師コラム②

子どもが成長してくると、本人に診断を伝えた方が良いのか、伝える場合、いつ伝えたらよいのか悩むこともあると思います。

本人告知をどうすべきか、どの子にも当てはまる正解はありませんが、伝えるならば、本人自身が発達特性を自分らしさとして肯定的に受け入れられるかどうか重要です。発達特性は長所にも短所にもなりますし、診断を知ることが自分自身を知る手掛かりともなります。支援がうまくいっていない時期の告知は、自己否定につながる可能性もあり注意が必要です。

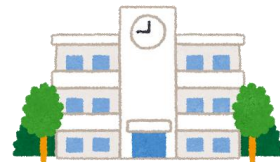
# 療育センター／リハセンターには、 どんな時に相談したらよいですか？

## ☞ お子さんへの関わり方について、悩んでいる…

- ・ 今までの対応ではうまくいかなくなった
- ・ 発達の特性や診断名などに関して改めて確認したい

## ☞ 学校生活のことで、学校と相談したがうまく解決しない…

- ・ 学校に行き渋るようになった
- ・ 友達とのトラブルが増えた



## ☞ お子さんの精神面で、不安定な様子が見られる…

- ・ よく眠れていないようだ
- ・ ふさぎこむことが増え、やる気をなくしている
- ・ イライラすることが増えた
- ・ ゲームなどにのめり込み、生活リズムが乱れている



## ☞ 学習面で、ついていけないことが増えた（一般級の場合）

- まずは学校の先生とよく相談しましょう
- 特総センターへ相談する\*方がよい場合もあります

\*横浜市特別支援教育総合センターでの教育相談のこと

## ご相談の流れ

①ご利用中のセンターへ電話して、お子さんのお名前、学年と共に「小学生のことで相談したいので、ソーシャルワーカーと話したい」とお伝えください。（午前9時から午後5時まで）



②ソーシャルワーカーが、電話にてお話を伺います。相談したい内容をお話してください。解決方法を一緒に考えます。（ご相談の内容に応じて、担当者との面談や医師の診察の予約をお取りします。）

## 相談する時のポイント

- 「どうしよう？」と思ったら、相談の第一歩はお早めに！  
ギリギリまで我慢してつらい思いを長く抱え込んでしまうと、相談の場へご本人が出向くのが、難しくなってしまうかもしれません。
- センターに相談すべきかを迷う場合も、ソーシャルワーカーが相談にのります。まずはお電話ください。

# 発達凸凹さんの 「ライフスキルガイド講座」

横浜市リハビリテーション事業団の療育センターや  
リハセンターを利用する小学生のお子さんをもつ  
保護者の方向けに、学齢期の子育てに役立つ  
考え方や情報などをお伝えする講座です



<https://x.gd/a52o55>

	タイトル 作成者（所要時間）	内 容
A	<u>親子で思春期を乗り切ろう！</u> 心理士（約15分）	「思春期は難しい…」と言われます。 発達凸凹さんのこの時期の育ちとサ ポートの仕方についてお話しします。
B	<u>困ったときに 相談できる人になるには？</u> 心理士（約19分）	困ったときに相談できる人は、大人に なって安定した社会参加を続けていけ ることがわかってきました。お子さん が困ったときに相談できる人になれる ように、大切な4つのポイントをお話 します。
C	<u>ネット・ゲームとの付き合い方</u> 心理士（約18分）	スマホ・ゲームをいつから持たせます か？使用にあたって基本知識を教え、 ご家庭のルールをきちんと決めましょ う！情報管理を通じて“社会参加に必 要なこと”を一緒に考えてみませんか？

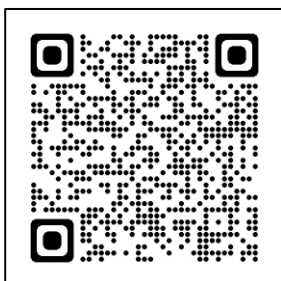
	タイトル 作成者（所要時間）	内 容
D	<p style="text-align: center;"><u>思春期の体と心</u></p> <p style="text-align: center;">発達精神科医師（約18分）</p>	<p>思春期の体と心の変化について、医学的な視点から発達障害の特性のあるお子さんの思春期を乗り越えるために大切なこととお話しします。</p>
E	<p style="text-align: center;"><u>子どもに特性/障害のことを伝えるべきか？～その目安や伝え方について～</u></p> <p style="text-align: center;">発達精神科医師（約16分）</p>	<p>発達障害のあるお子さんの成長過程において、その特徴をお子さんに伝えることで、他者と自分との違いに気づき、さらに成長していくことがあります。その際に気をつけておきたいポイントをお話しします。</p>

## スポーツ文化センター 横浜ラポール・ラポール上大岡

身体を動かす習慣づくりや、好きなことを見つけて出かける機会を体験するために、発達凸凹さんにとって利用しやすい施設です

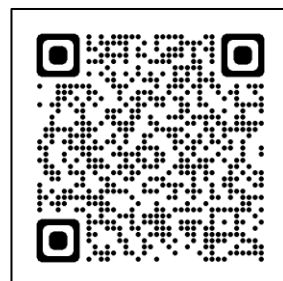
＜横浜ラポール＞  
横浜市港北区鳥山町1752

TEL045-475-2001



＜ラポール上大岡＞  
横浜市港南区上大岡西1-6-1  
ゆめおおおかオフィスタワー6～8F

TEL045-840-2151



## ■ あとがきにかえて ～発達精神科医師よりメッセージ～



どのような環境や経験が、その子の将来（心理社会的な予後）に役立つのだろうかということについて、専門家の間で昔から様々な意見が交わされてきました。そんな中、近年注目されてきているのが「ライフスキル」であり、この冊子はその要点をガイドブックとしてまとめたものです。ここで書かれていることは、言ってみればごく当たり前で地味なことかもしれませんが、でも診察をしていると、このライフスキルを学齢期から地道に積み重ねることで、安定した思春期、青年期を迎える方たちにお会いします。ライフスキルの積み重ねとは、あたかも家の土台を作っているようなイメージです。土台ですから、外から見ると最初のうちはちっぽけなものとして感じられるかもしれませんが、でも、このライフスキルという土台がしっかりしていると、土台の上に真っ直ぐで整ったその子ならではの建物が作られてきます。そして、高校生くらいになると、「この子はきっとこんな家を建てているんだな」というものが、形となってだんだん見えてきて、お子さん自身もご家族の皆さまもきっとワクワクする次のステージを迎えることでしょう。日々の積み重ねは重要ですが、あまり根を詰めすぎると長続きしません。ご家族の皆さまも、適度に気晴らしをしながら、お子さんとの大切な日々をお過ごし下さい。



※本ガイドブックの内容についてのご質問やご相談は、

ご利用中の療育センター／リハセンターにお問い合わせください

※本ガイドブックの無断転載・複製・転用・販売等の二次利用はご遠慮ください