

ご視聴の皆さまへ

- この配信動画は、横浜市リハビリテーション事業団を利用する小学生のお子さんをもつ保護者の方に向けて作成されたものです
- 動画および資料の著作権は、横浜市リハビリテーション事業団が保有します
- 動画および資料の無断転載、複製、転用、販売等の二次利用は、固く禁じます



ライフスキルガイド講座

2024年6月作成

困ったときに 相談できる人になるには？

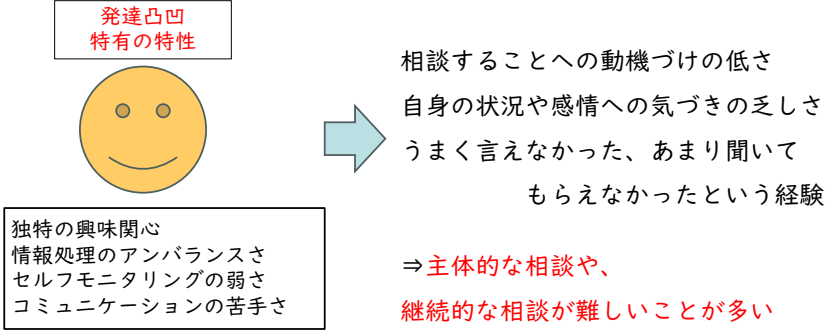
横浜市リハビリテーション事業団
心理士



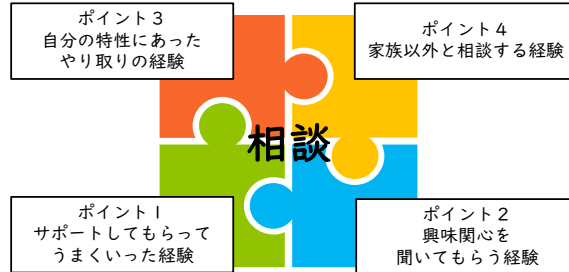
なぜ相談できることが重要なのか



発達凸凹の人と相談



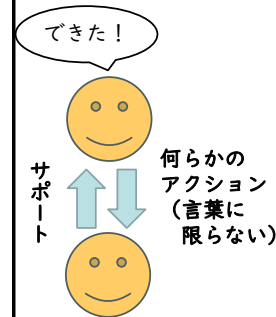
相談できる人になっていくためには



4つのポイントを積み重ねていくことが必要！

YRS
ユアーズ

ポイント1 サポートしてもらってうまくいった経験



- ・ 本人がアクションを起こしたら、
周囲に助けってもらってうまくいった経験を積む
- ・ はじめは周囲から働きかけ、
徐々に自分で要請できるように
- ・ 本人のアクションは言葉に限らず、
動作（サインやジェスチャー）、
絵カードでも本人にあった形なら何でもよい
- ・ 本人の“NO”が尊重されることも、
周囲に働きかけてうまくいった経験になる

YRS
ユアーズ

ポイント2 興味関心を聞いてもらう経験

- ・ 自分の興味関心が
他者に聞いてもらえる経験を積むこと
- ・ 自分の興味関心＝自分の内面
自分の内面がテーマの会話を、
主体的に継続的に行う経験をつめるとよい
- ・ 話をするだけではなくて、
実際の好きなもの（実物）を使うと効果的！
- ・ なかなかやめられなくなってしまう人は、
事前に時間や区切りを決めてからやるとよい



YRS
ユアーズ

ポイント3 自分の特性に合ったやり取りを経験する



- ・ 自分の頭の仕組みにあった
やり取りを経験し、積み重ねる
- ・ 視覚的な素材を用いたやり取りの中で、
「自分の状態について表明できる」、
「自分の状態が客観的に見える」経験を積む
- ・ 結果的に、具体的な解決策が提示され、
実行してうまくいった経験をつめるとよい

YRS
ユアーズ

ポイント3 自分の特性に合ったやり取りを経験する

学校は楽しいですか？

() 楽しい () 少し楽しい
() ふつう () 楽しくない

学校でいやなこと・困っていることはありますか？

() 勉強のこと
() 友達のこと
() 休み時間のこと
() 先生のこと
() 帰りのこと
() 給食のこと

↑ 楽しい ↓

学校 ゲーム

先生

国語

↓ 楽しい ↓

ストレスレベルチェック

ストレスレベル	具体的な出来事
高い 10	
9	
8	
7	学校
6	
5	
4	
3	
2	
低い 1	

⇒ 選択肢がある、位置で示せる、数値化できるなど、自分の状況を表明しやすい方法を知っていけるとよい

YRS ユアーズ

ポイント3 自分の特性に合ったやり取りを経験する

1 ○○○○
↓
2 △△△△
↓
3 □□□□

どうすればよかった？
#####

時系列の整理

	A校	B校
いいところ		
心配なところ		

優先順位の整理

○○○○について
→Aさんは「□□」
と思っている
→母は「△△」
と思っている

解決策
では、□□してみ
てはどうか。

気持ちの整理

⇒ やり取りの流れの中から、「時系列」「優先順位」「自分や相手の気持ち」が視覚的に整理され、自分の状態を客観視できるとよい

YRS ユアーズ

ポイント4 家族以外の相談できる人をもつ

外部の支援者

本人

保護者

- ・ 小学校高学年くらいで、人とのやり取りに意欲を持てるようになってきたら、**家族ではない外部の人とやり取りする機会を作っていく**
- ・ 保護者がリードして本人をサポートしていくのではなく、**外部の支援者と連携して本人をサポートしていくように切り替えていく**

YRS ユアーズ

相談の主体は家族から本人へ 相談先はより地域の相談機関へ

乳幼児期
小学生期
中高生期
青年期
成人期

保護者

保護者がリード

子離れ 親離れ

本人が主体 保護者は黒衣

本人

療育センター

幼稚園・保育園

学校

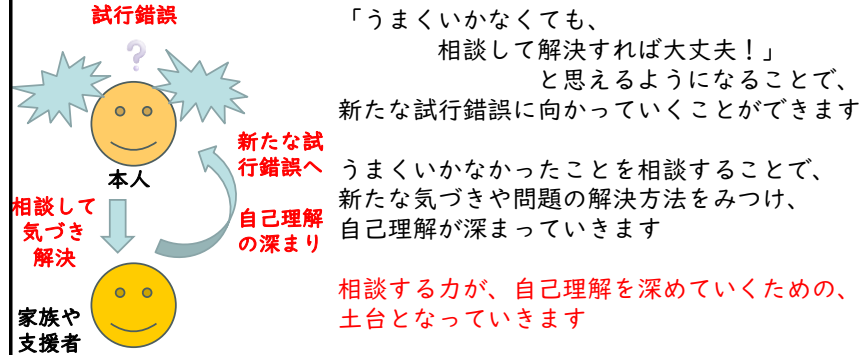
行政・基幹相談支援センター

就労支援機関

相談の主体は、保護者から本人へ(保護者は黒衣へ)
相談先は、より地域の相談機関へ(くろくろこ)

YRS ユアーズ

相談する力 = 自己理解の土台



YRS
ユアーズ

保護者のみなさんをお願いしたいこと

困ったときに相談する力は、
簡単には育ちません

ぜひ、本人が小さいころから
「相談することには価値があるんだ」という
姿勢を示していただければと思います

YRS
ユアーズ

ご視聴、ありがとうございました



「発達凸凹さんのライフスキルガイドブック」では、
横浜市リハビリテーション事業団を利用する
小学生のお子さんをもつ保護者の方むけに、
思春期・青年期を見据えて、小学校期に大切にしたいポイントを
キーワードでまとめています

ガイドブックから「**ライフスキルガイド講座**」として、
他にも以下の動画が視聴できます

- ・親子で思春期を乗り切ろう！
- ・思春期の体と心
- ・ネット・ゲームとの付き合い方
- ・子どもに特性／障害のことを伝えるべきか
- ・困ったときに相談できる人になるには？

ぜひ、ご覧ください！

YRS
ユアーズ