

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①

2024年6月作成

親子で思春期を乗り切ろう！

横浜市リハビリテーション事業団
心理士



「思春期」のイメージって？

以前にくらべて、親とあまり話したがらない…
否定的な言葉が増えた…
やるべきことをやらない…
ちょっとしたことで感情的に反抗したり、不安定…
一方で、急に甘えてくるときも…



思春期とは？

小学校高学年～高校生（10～18歳）の頃

「子どもと大人のはざまの時期」

ものの考え方の面でも、身体的な面でも大きく変化する時期。
急激な変化によって、体と心のバランスが崩れやすく、
精神的な不調や、行動上の問題が起こりやすい

（＝思春期危機）

思春期の心の発達におけるテーマ

「親離れ」と「自分探し」



- ・自分の好きなことをしっかり持っている
- ・それを認めてくれる**家族以外**の存在

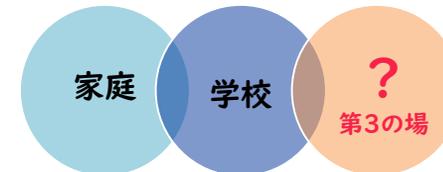
居場所

発達凸凹さんのライフスキルガイドブック、発達精神科医コラム①,p4より

家庭・学校以外の居場所

「第3の場(サードプレイス)」

なじみの仲間がいて、
対等で、集団の一員として自分らしくいられる場所



発達凸凹さんの思春期の親子の関係

メタ認知や対人感情の発達の遅れゆえに「親離れ」が難しく、
親の側も「子離れ」のタイミングを逸しやすい



親ごさんは、「**ディレクター**」から「**黒衣**(くろこ・くろご)」へ

(日々の活動の監督役)

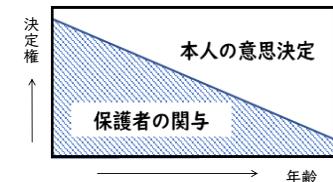
(陰ながらサポートする役割)



日戸由列・萬木はるか(2022)発達が気になる子の子育て10か条,中央法規.

本人主体にシフトチェンジ

- ・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



発達凸凹さんのライフスキルガイドブック,p6より

● 思春期を乗り切るために、今からできること ●

- 家庭・学校以外の**居場所**を見つけよう！
自分らしくいられる「居場所」
「余暇」の充実(趣味を2つ以上、承認体験が得られる場はなおよし)
- **本人主体**にシフトチェンジ！
「最終決定権」は本人に
「権利と責任」(契約関係を意識、小さな失敗も経験)
- 将来を見据えて、**ライフスキル**を育てよう！
自己管理や生活習慣など
(自分でできることは自分で／人と一緒に・人に頼ってうまくいったという経験も大事)

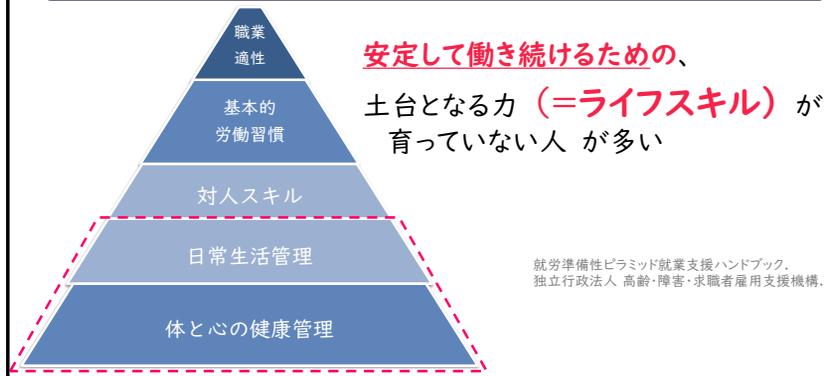
● 発達凸凹さんのライフスキル ●

ライフスキル = **生活に必要なスキル**
「日常生活の基盤となるもの」

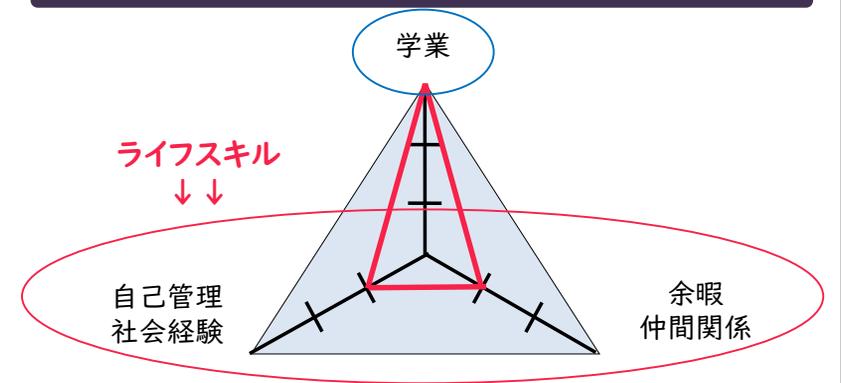
- | | |
|----------|-----------|
| 1. 身だしなみ | 6. 外出 |
| 2. 健康管理 | 7. 対人関係 |
| 3. 住まい | 8. 余暇 |
| 4. 金銭管理 | 9. 地域参加 |
| 5. 進路選択 | 10. 法的な問題 |

梅永雄二監修(2015)15歳までに始めたい!発達障害の子のライフスキル・トレーニング,講談社.

● 就労支援のスタッフからの声 ●



● 学齢期は、つつい… ●



小学生の時期のライフスキル(例)

生活習慣

起きる/寝る、朝/夜にすること、自由時間にすること

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

発達凸凹さんのライフスキルガイドブック,p2-3より

年齢に合わせて、始めたいライフスキル

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。	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いくように。
--	---	---	--



思春期を乗り切るために、今からできること

■ 家庭・学校以外の居場所をみつけよう!

自分らしくいられる「居場所」
「余暇」の充実(趣味を2つ以上、承認体験が得られる場はなおよし)

■ 本人主体にシフトチェンジ!

「最終決定権」は本人に
「権利と責任」(契約関係を意識、小さな失敗も経験)

■ 将来を見据えて、ライフスキルを育てよう!

自己管理や生活習慣など
(自分でできることは自分で/人と一緒に/人に頼ってうまくいったという経験も大事)

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!

