

令和8年

療育相談員だより

11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

秋も深まり、澄んだ空気とさわやかな風が心地よい季節となりました。道端の草花や色づき始めた木々にも秋の訪れが感じられます。季節の変わり目は体調を崩しやすい時期でもあります。皆さまどうぞご自愛ください。

今月は『あまくさ福祉まつり（疑似体験の感想）』『ライフスキル』について情報提供させていただきます。

●11月の親の集い

○日時：11月12日(木) 13:30~14:30 ※どなたでもご参加いただけます。

○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）

◆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さんや療育相談員が個別の対応も行っています。



10月の親の集いには、保護者様2名とペアレントメンターさん1名が参加されました。大人と子どもの視野角の違いや「チャイルドビジョン」について情報提供を行った後、茶話会では、日々の子育てで感じていることなど、それぞれの保護者の方の経験や思いを共有しながら情報交換が行われていました。



10月25日（日）に『あまくさ福祉まつり』が天草市民センターで開催されました。疑似体験のブースでも、来場者の方が体験されてみて色々な感想をいただきました。ありがとうございました。

やり方を教えてあげればできる！
できないことをやりやすい方へ
工夫することの大切さを実感
しました。（40代・女性）



実際に体験させていただいて、子ども達の苦手がより分かりやすく伝わったので学びになりました。少しでもこの経験を活かしていけたらいいと思います。貴重な時間をありがとうございました。（50代・女性）

実際に体験して知るということが、とても大切だとわかりました。自分が同じ立場になったときを考え、助け合えるような社会づくりになると良いと思います。（30代・女性）



障がいを持っている人がどんなに苦労しているのかを知ることができてよかった。（10代・女性）

イヤーマフを体験しました。大きい音や花火が苦手なので、イヤーマフや耳栓で軽減して楽しめるのではと気づきがありました。（50代・女性）

知識不足を痛感しました（70代・男性）

体験をしてみて、小さな気づきが大変だと分かりました。（30代・女性）



ライフスキル

将来に備えて
今を考えてみよう！



ライフスキルとは、日常生活を送るために必要なスキルのことです。身の回りのことを自分で
行うスキルや人と関わるスキルなど、将来、自分らしく生活するための大切な土台になります。

家庭生活のスキル

1. 身だしなみ

髪型や服装など外見を整え、体を清潔に保つこと。季節や場面にあった服装を選ぶことも大切です

2. 健康管理

睡眠や食事に気を配り、自分の体調の変化に気づくこと。具合が悪いときに、周りの人に伝えたり、病院を利用したりすることも含まれます

3. 住まい

掃除やごみ捨て、整理整頓など、自分が生活する場所を整えること。ひとり暮らしをする場合には、公共料金の支払いや決まりを守ることも含まれます

4. 金銭管理

お金を計画的に使い、無駄遣いを防ぐこと。買い物を通してお金の使い方や支払い方を学ぶことも大切な経験です

5. 進路選択

自分の得意なことや興味のあることを知り、進学や就労など自分に合った道を考えること



地域で活動するためのスキル

6. 外出

時間や行き先、費用などを確認し、安全に移動すること

7. 対人関係

できる範囲でマナーやルールを身につけ、周りの人と良い関係を築くこと

8. 余暇

休み時間や休日を快適に過ごせること。趣味を見つけたり、適度に休息をとったりすることも大切です

9. 地域参加

家庭と通学先以外にも、安心して過ごせる場所や相談できる人・機関を持つこと

10. 法的な問題

悪質な訪問販売や金銭トラブルなどから自分を守り、困ったときに周りの人や相談機関に助けを求めること

ライフスキルと聞くと、難しく感じるかもしれませんが、毎日の日常生活で取り組んでいることです。まずは、現状をチェックしてみましょう。

例えば…★毎朝の取り組み：

- ☐ 決まった時間に自分で起きる
- ☐ 朝食をとる
- ☐ 顔を洗う、歯を磨く
- ☐ 髪形などを整える
- ☐ 適切な服を選び、着る
- ☐ 出かける（施錠する）

★週1回の取り組み：

- ☐ 掃除、洗濯、ごみ捨て
 - ☐ 休日も一定の生活リズムで過ごす
 - ☐ 土日に余暇を楽しむ
- 他にも、昼、夜の過ごし方、月1回のスキルなどがあります。



◎大切なのは、お子さんの今の姿をよく見て、将来の生活を考えながら、そのお子さんに必要なスキルを少しずつ育てていくことです。

●教えていく時は…

子どもによって、得意なことも苦手なことも違います。

得意なこと：自信に繋がるように伸ばす

苦手なこと：無理をさせず、必要なサポートをしましょう

できているように見えても、本人が頑張りすぎていることがあります。また苦手なことを繰り返し練習することで自信を無くしてしまうこともあります。子どもの気持ちや負担にも目に向け、「どうすれば安心して取り組めるかな？」と考えることが大切です。



少しだけできたこと、少しだけ挑戦できたことを認め、子どものペースに合わせて支えていきましょう。そして、将来自分らしく生活する力を育てていきましょう。