

## 子育て家庭を応援する「親力アップサイト」

大阪市教育委員会では、子育て家庭を応援するため、家庭教育についてのさまざまなコラムやお役立ち情報を集めた「親力アップサイト」を開設しました。コラムのテーマは、「子どもの嘘にどう対応する？」や「これって虐待？」、「はじめての小学校・中学校」などさまざまなものがあり、随時更新していく予定です。ぜひ興味のあるテーマをクリックしてみてください。少しでも、子育て中のみなさまのお力になればと思っています。



ページ番号：121316 2022年10月30日

子育てや教育に関する相談窓口（こども相談センターや各区役所など）も紹介していますので、ぜひご活用ください。

### 【親力アップサイトの内容一覧】

- [1. ピックアップ！講座のご案内](#)
- [2. 特集 子どものスマホの設定、見直してみませんか](#)
- [3. コラム集](#)
- [4. もっといろいろな講座を知りたい方へ](#)
- [5. 過去の講座の様子](#)
- [6. おうちで☆お手軽講座](#)
- [7. 「はーと&はーと」絵本（デジタルブック版）](#)
- [8. 親力アップサポーター養成事業](#)
- [9. 子育てに関する相談窓口](#)
- [10. リンク集](#)
- [11. 一時保育について（手引き・申込書はこちらから）](#)

### 1.ピックアップ！講座のご案内

#### スキルアップサロン～学び・働き・輝くあなた新しい一歩を応援します！

子育て、仕事、家事、様々な活動がんばるみなさんに毎日をもっと豊かにするスキルアップをはじめませんか？

日時：

- 令和5（2023）年2月10日（金曜日）10時20分から13時20分  
「育児中にしておこう！家事育児仕分けセミナー」 受付開始：1月10日（火曜日）
- 令和5（2023）年3月10日（金曜日）10時20分から13時20分  
「タイムマネジメントでもっとハッピーに！」 受付開始：2月10日（金曜日）

（注）それぞれ料理教室もあり

場所：大阪ガスハグミュージアム4階 キッチンスタジオ（[大阪市西区千代崎3丁目2番59号](#)）

定員：子育て中の保護者の方 24名（先着順）

参加費：1,000円（料理材料代）

申込方法：電話もしくは[いちようネット](#)  にてお申込みください。

申込先・問合せ先：大阪市教育委員会事務局生涯学習担当

電話[06-6539-3347](tel:06-6539-3347) ファックス[06-6532-8520](tel:06-6532-8520)

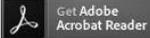
## スキルアップサロン案内チラシ

 [スキルアップサロン案内チラシ\(PDF形式, 389.75KB\)](#)



CC (クリエイティブコモンズ) ライセンス  におけるCC-BY4.0  で提供いたします。

オープンデータを探す  
大阪市オープンデータポータルサイト



Adobe Acrobat Reader DCのダウンロード(無償)

PDFファイルを開覧できない場合には、Adobe 社のサイトから Adobe Acrobat Reader DC をダウンロード(無償)してください。

## 2.特集

### 子どものスマホの設定、見直してみませんか



こんなお悩みをもつ保護者の方、いらっしゃいませんか。

「寝る時間になっても、子どもがスマホをやめない」

「子どもがどんなサイトを見ているか不安」

「フィルタリングが大切と聞くけど、どうやって設定するの？」

子どもがインターネットを安全に使える年齢になるまでは、保護者の方が子どもと話をしながら、必要なスマホの設定等をするこ  
とで、子どもを守ってあげることが大切です。

大阪市教育委員会では、保護者の方向けに、子どもがインターネットを安全に使える手助けをする「フィルタリング」の設定方法等が分かるチ  
ラシを作成しました。

ぜひ、ご覧ください！

### チラシ（子どもを守る方法知っていますか ～スマホの設定、大丈夫？～）

 [チラシ（子どもを守る方法知っていますか ～スマホの設定、大丈夫？～）\(PDF形式, 406.37KB\)](#)



CC (クリエイティブコモンズ) ライセンス  におけるCC-BY4.0  で提供いたします。

オープンデータを探す  
大阪市オープンデータポータルサイト



Adobe Acrobat Reader DCのダウンロード(無償)

PDFファイルを開覧できない場合には、Adobe 社のサイトから Adobe Acrobat Reader DC をダウンロード(無償)してください。

## 3.コラム集

### 最近のコラム

第108号「子どもも大人も性が多様である中を生きる大事なひとり～その2～」(令和3年度)

第107号「子どもも大人も性が多様である中を生きる大事なひとり～その1～」(令和3年度)

第106号「スマホ時代を生きる子どもたちと共に～その2～」(令和3年度)

第105号「スマホ時代を生きる子どもたちと共に～その1～」(令和3年度)

第104号「繊細な子ども『HSC』ってどんな子?」(令和3年度)

第103号「支援学校卒業後も豊かに歩む～『移行期』への支援～その2」(令和3年度)

第102号「支援学校卒業後も豊かに歩む～『移行期』への支援～その1」(令和3年度)

第101号「『住まい』から考えるシングルマザーの支援」(令和3年度)

第100号「日本の子育てに『ネウボラ』を：フィンランドのネウボラの基盤システム導入の最初の1歩」(令和3年度)

第99号「ひとりにしないこと—自死やこころの病気への理解 その2」(令和3年度)

第98号「ひとりにしないこと—自死やこころの病気への理解 その1」(令和3年度)

第97号「アートを楽しむことは保護者と子どもの相互理解にもつながる?!」(令和3年度)

第96号「『生きる教育』その2～『性』を学ぶことは『命』を学ぶこと」(令和2年度)

第95号「『生きる教育』その1～思いを言葉で伝える」(令和2年度)

第94号「子どもと考える防災備蓄のススメ」(令和2年度)

第93号「女性と子どもの困難～DVに気づいたらどうする?その2」(令和2年度)

第92号「女性と子どもの困難～DVに気づいたらどうする?その1」(令和2年度)

第91号「新しい時代を生きる子どもたちに求められるコミュニケーション力とは?その2 『子育ての目的』に立ち返る」(令和2年度)

第90号「新しい時代を生きる子どもたちに求められるコミュニケーション力とは? その1 子どもたちが生きる『新しい時代』を考える」(令和2年度)

第89号「親子で楽しみ育む“実験あそびの時間 その2 どうして?と質問されたら」(令和2年度)

第88号「親子で楽しみ育む“実験あそび”の時間 その1 遊びの大切さと科学」(令和2年度)

第87号「怒り・イライラに振り回されない! 子育てに活かすアンガーマネジメント」(令和2年度)

第86号「『講座つき保育』で保護者も子どももハッピーに!」(令和元年度)

第85号「ハッピーをかなえるスマホ～子どもが安全にスマホと付き合うには」(令和元年度)

第84号「働きながら子育てをするあなたにエールを」(令和元年度)

第83号「知ってますか?外国にルーツをもつ子どもたちのこと その2」(令和元年度)

第82号「知ってますか?外国にルーツをもつ子どもたちのこと その1」(令和元年度)

第81号「仕事と家庭の『本当の』両立とは その2」(令和元年度)

第80号「仕事と家庭の『本当の』両立とは その1」(令和元年度)

第79号「社会的養護の子どもへのまなざし」(令和元年度)

## コラム テーマ別

### テーマ別

赤ちゃん期・乳幼児期	子育て一般	子どもの学校生活	仕事と家庭の両立
性教育について	子どもと読書	思春期について	不登校について
発達障がいについて	虐待について	男性の育児参加	その他(スマホについて・いじめについて等)

## 4. もっといろいろな講座を知りたい方へ



- ・「いちようネット」では、子育てや家庭教育に役立つさまざまな講座を紹介しています！

[「いちようネット」\(子ども・子育て・家庭教育に関する講座案内\)](#)

## 5. 過去の講座の様子

発達がゆっくりの子のための入学準備②お子さんのこままっていることへの対策を考えましょう（令和4年3月17日実施）

 [発達がゆっくりの子のための入学準備②（報告書）\(PDF形式, 341.43KB\)](#)



CC（クリエイティブコモンズ）ライセンス  におけるCC-BY4.0  で提供いたします。

オープンデータを探す  
大阪市オープンデータポータルサイト



Adobe Acrobat Reader DCのダウンロード（無償）

PDFファイルを開覧できない場合には、Adobe 社のサイトから Adobe Acrobat Reader DC をダウンロード（無償）してください。

発達がゆっくりの子のための入学準備①小学校で始まる学習の基礎力を点検してみましょう

 [「発達がゆっくりの子のための入学準備」①報告書\(PDF形式, 329.55KB\)](#)



CC（クリエイティブコモンズ）ライセンス  におけるCC-BY4.0  で提供いたします。

オープンデータを探す  
大阪市オープンデータポータルサイト



Adobe Acrobat Reader DCのダウンロード（無償）

PDFファイルを開覧できない場合には、Adobe 社のサイトから Adobe Acrobat Reader DC をダウンロード（無償）してください。

スキルアップサロン「楽しく両立！家事をストレスなく時間半分にする仕組みづくり」（令和4年3月4日実施）

 [家事をストレスなく時間半分にする仕組みづくり\(PDF形式, 304.86KB\)](#)



CC（クリエイティブコモンズ）ライセンス  におけるCC-BY4.0  で提供いたします。

オープンデータを探す  
大阪市オープンデータポータルサイト



Adobe Acrobat Reader DCのダウンロード（無償）

PDFファイルを開覧できない場合には、Adobe 社のサイトから Adobe Acrobat Reader DC をダウンロード（無償）してください。

### 「キャッシュレス時代のお金の使い方」（令和4年1月6日実施）

 [「キャッシュレス時代のお金の使い方」報告書\(PDF形式, 311.23KB\)](#)

 [CC（クリエイティブコモンズ）ライセンス](#)  における [CC-BY4.0](#)  で提供いたします。

[オープンデータを探す](#)  
[大阪市オープンデータポータルサイト](#)

 [Adobe Acrobat Reader DCのダウンロード（無償）](#)

PDFファイルを開覧できない場合には、Adobe 社のサイトから Adobe Acrobat Reader DC をダウンロード（無償）してください。

### 子どもの自信とやる気を伸ばす「ほめない叱らない勇気づけ子育て」（令和3年10月26日実施）

 [子どもの自信とやる気を伸ばす「ほめない叱らない勇気づけ子育て」報告書\(PDF形式, 329.60KB\)](#)

 [CC（クリエイティブコモンズ）ライセンス](#)  における [CC-BY4.0](#)  で提供いたします。

[オープンデータを探す](#)  
[大阪市オープンデータポータルサイト](#)

 [Adobe Acrobat Reader DCのダウンロード（無償）](#)

PDFファイルを開覧できない場合には、Adobe 社のサイトから Adobe Acrobat Reader DC をダウンロード（無償）してください。

### 子どもの未来を豊かにする「時間管理能力の育てかた」（令和3年10月19日実施）

 [子どもの未来を豊かにする「時間管理能力の育てかた」報告書\(PDF形式, 310.98KB\)](#)

 [CC（クリエイティブコモンズ）ライセンス](#)  における [CC-BY4.0](#)  で提供いたします。

[オープンデータを探す](#)  
[大阪市オープンデータポータルサイト](#)

 [Adobe Acrobat Reader DCのダウンロード（無償）](#)

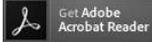
PDFファイルを開覧できない場合には、Adobe 社のサイトから Adobe Acrobat Reader DC をダウンロード（無償）してください。

### スマホ時代に生きる子どもたち～今、大人ができること（令和3年2月24日実施）

 [スマホ時代に生きる子どもたち報告書\(PDF形式, 244.32KB\)](#)

 [CC（クリエイティブコモンズ）ライセンス](#)  における [CC-BY4.0](#)  で提供いたします。

オープンデータを探す  
大阪市オープンデータポータルサイト



Adobe Acrobat Reader DCのダウンロード（無償）

PDFファイルを開覧できない場合には、Adobe 社のサイトから Adobe Acrobat Reader DC をダウンロード（無償）してください。

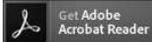
### 怒り・イライラに振り回されない！子育てに活かすアンガーマネジメント（令和3年2月18日実施）

[怒り・イライラに振り回されない！子育てに活かすアンガーマネジメント報告書\(PDF形式, 214.32KB\)](#)



CC（クリエイティブコモンズ）ライセンス  におけるCC-BY4.0  で提供いたします。

オープンデータを探す  
大阪市オープンデータポータルサイト



Adobe Acrobat Reader DCのダウンロード（無償）

PDFファイルを開覧できない場合には、Adobe 社のサイトから Adobe Acrobat Reader DC をダウンロード（無償）してください。

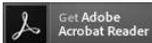
### withコロナに生きる子どもたちに求められるコミュニケーションカとは（令和3年1月29日実施）

[withコロナに生きる子どもたちに求められるコミュニケーションカとは\(PDF形式, 228.38KB\)](#)



CC（クリエイティブコモンズ）ライセンス  におけるCC-BY4.0  で提供いたします。

オープンデータを探す  
大阪市オープンデータポータルサイト



Adobe Acrobat Reader DCのダウンロード（無償）

PDFファイルを開覧できない場合には、Adobe 社のサイトから Adobe Acrobat Reader DC をダウンロード（無償）してください。

### 親子で学ぶストレスマネジメント（令和3年1月9日実施）

[親子で学ぶストレスマネジメント（令和3年1月9日）\(PDF形式, 248.34KB\)](#)



CC（クリエイティブコモンズ）ライセンス  におけるCC-BY4.0  で提供いたします。

オープンデータを探す  
大阪市オープンデータポータルサイト



Adobe Acrobat Reader DCのダウンロード（無償）

PDFファイルを開覧できない場合には、Adobe 社のサイトから Adobe Acrobat Reader DC をダウンロード（無償）してください。

**小学校入学準備講座「ぴかぴかの1年生！楽しい小学校生活を送るために・・・」(令和2年2月20日実施)** [ぴかぴかの1年生！楽しい小学校生活を送るために・・・\(PDF形式, 291.45KB\)](#) **CC (クリエイティブコモンズ) ライセンス**  における **CC-BY4.0**  で提供いたします。

オープンデータを探す  
大阪市オープンデータポータルサイト

**Adobe Acrobat Reader DCのダウンロード (無償)** 

PDFファイルを開覧できない場合には、Adobe 社のサイトから Adobe Acrobat Reader DC をダウンロード (無償) してください。

**「子育てで悩んでいませんか？～子どもの能力を伸ばすほめ方、叱り方のコツ」の様子 (令和元年12月19日実施)** [子育てで悩んでいませんか？\(PDF形式, 360.83KB\)](#) **CC (クリエイティブコモンズ) ライセンス**  における **CC-BY4.0**  で提供いたします。

オープンデータを探す  
大阪市オープンデータポータルサイト

**Adobe Acrobat Reader DCのダウンロード (無償)** 

PDFファイルを開覧できない場合には、Adobe 社のサイトから Adobe Acrobat Reader DC をダウンロード (無償) してください。

**「家庭でも仕事でも使えるコミュニケーション術」の様子 (令和元年10月15日実施)** [「家庭でも仕事でも使えるコミュニケーション術」の様子\(PDF形式, 226.72KB\)](#)**Adobe Acrobat Reader DCのダウンロード (無償)** 

PDFファイルを開覧できない場合には、Adobe 社のサイトから Adobe Acrobat Reader DC をダウンロード (無償) してください。

**「自分も周りも大切に作るコミュニケーション術」の様子 (令和元年9月24日実施)** [「自分も周りも大切に作るコミュニケーション術」の様子 \(令和元年9月24日実施\) \(PDF形式, 251.00KB\)](#)**Adobe Acrobat Reader DCのダウンロード (無償)** 

PDFファイルを開覧できない場合には、Adobe 社のサイトから Adobe Acrobat Reader DC をダウンロード (無償) してください。

**「親子で学べるストレスマネジメント講座」の様子 (令和元年7月23日実施)** [「親子で学べるストレスマネジメント講座」の様子\(PDF形式, 276.82KB\)](#)**Adobe Acrobat Reader DCのダウンロード (無償)** 

PDFファイルを開覧できない場合には、Adobe 社のサイトから Adobe Acrobat Reader DC をダウンロード (無償) してください。

## 6. おうちで☆お手軽講座



興味はあるけれど講座に出かける時間がない・・・

子どもが小さいのでなかなか出かけられない・・・

「おうちで☆お手軽講座」は、そんな方のために自宅のパソコンやスマホで簡単に学んでいただけるものです。

イラストやアニメーションがさまざまな所にちりばめられているので、「スキマ時間」で楽しみながら学ぶことができます。

はじめからでも、見たいページからでも、ぜひご覧ください。

(注) HTML版は、動きがついているもので、ゆっくり楽しく見ることができます。PDF版は動きがついておらず、短時間で見ることができます。内容は全く同じなので、お好きな方をご覧ください。

### **NEW 第7弾 多文化共生のまちづくり ～地域でくらす生活者として外国につながる中高生・若者が抱える課題、解決策を考えよう～**

【令和3年度作成】(注) HTML版

・・・外国につながる中高生・若者が抱える課題、解決につながる方策について、「支援者」「当事者」「教員」、それぞれの立場での状況、想い、周りに期待することなどをたくさん紹介しています。

### **第6弾 多文化共生のまちづくり ～地域でくらす生活者として外国にルーツのある子どもが抱える課題、解決策を考えよう～**

・・・外国にルーツのある子どもが抱える課題、解決につながる方策について、「子育て中の保護者」「支援者」、それぞれの立場での状況、想い、周りに期待することなどをたくさん紹介しています。

### **第5弾 多文化共生のまちづくり ～地域でくらす生活者として外国にルーツ・つながりをもつ隣人とのかかわりを考えよう～**

・・・外国にルーツをもつ子どもと親の状況・想い、周りに期待することなどを、就学前・小学校・中学校・高校・若者の年代別に役立つ情報などをたくさん紹介しています。

### **第4弾 発達が気になる子どものママ・パパへ ～学齢期から青年期～**

・・・発達が気になる子どもの学齢期における特徴、青年期に向けての過ごし方、どのような選択肢があるのか、社会参加にあたって、どのような準備をすれば良いのかなど、役立つ情報をたくさん紹介しています。

### **第3弾 発達が気になる子どものママ・パパへ ～乳幼児期の特徴・子育てのヒント～**

・・・「発達障がいってなに?」「どんな特徴があるの?」「子どものためにできることって?」

発達が気になる子どもたちを、どんなふうに理解してかかわっていくか、保護者としてできることなど、みなさまの子育てのヒントになることをたくさん紹介しています。

### **第2弾 子どもを伸ばす声のかけ方（教育コーチングの基本）【H28年度作成】(注) HTML版**

・・・「子どもに本当の想いが伝わらない・・・」、「どうやってほめたり、叱ったりしたらいいのかな?」

「教育コーチング」の基本、子どもに伝わるほめ方（2種類のほめ方とは）・叱り方（叱ると怒るの違い）などについて、子育てのよくある場面を例にあげながら、分かりやすく紹介しています。

### **第1弾 子どもたちのために私たちができること（保護者向け「いじめ」について）【H27年度作成】(注) HTML版**

・・・「いじめられている子どものSOSサインって?」、「子どもがいじめられたらどうすればいいの?」

いじめとは何なのか、早期発見の15のポイント、もし自分の子どもがいじめられたらどうしたらよいのかなどについて、紹介しています。

PDF版はこちらです（短時間で読みたい方はこちら。動きはついていません）

 **第7弾 多文化共生のまちづくり～地域でくらす生活者として外国につながる中高生・若者が抱える課題、解決策を考えよう～(PDF形式, 3.65MB)**

 **第6弾 多文化共生のまちづくり～地域でくらす生活者として外国にルーツのある子どもが抱える課題、解決策を考えよう～(後編)(PDF形式, 1.51MB)**

 [第6弾 多文化共生のまちづくり～地域でくらす生活者として外国にルーツのある子どもが抱える課題、解決策を考えよう～\(前編\)](#)  
(PDF形式, 1.60MB).

 [第5弾 多文化共生のまちづくり～地域でくらす生活者として外国にルーツ・つながりをもつ隣人とのかかわりを考えよう～\(PDF形式, 1.92MB\)](#).

 [第4弾 発達が気になる子どものママ・パパへ～学齢期から青年期～\(PDF形式, 1.95MB\)](#).

 [第3弾 発達が気になる子どものママ・パパへ～乳幼児期の特徴・子育てのヒント～\(PDF形式, 1.55MB\)](#).

 [第2弾 子どもを伸ばす声のかけ方（教育コーチングの基本）【後編】\(PDF形式, 774.01KB\)](#).

 [第2弾 子どもを伸ばす声のかけ方（教育コーチングの基本）【前編】\(PDF形式, 861.38KB\)](#).

 [第1弾 子どもたちのために私たちができること（保護者向け「いじめ」について）\(pdf, 547.88KB\)](#).

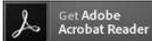


Adobe Acrobat Reader DCのダウンロード（無償）

PDFファイルを開観できない場合には、Adobe 社のサイトから Adobe Acrobat Reader DC をダウンロード（無償）してください。

**【参考】「発達が気になる子どものママ・パパへ～学齢期から青年期～」平成30年10月25日実施**

 [講座の感想・質問\(PDF形式, 342.82KB\)](#).



Adobe Acrobat Reader DCのダウンロード（無償）

PDFファイルを開観できない場合には、Adobe 社のサイトから Adobe Acrobat Reader DC をダウンロード（無償）してください。

## 7. 「はーと&はーと」絵本（デジタルブック版）



大阪市教育委員会が制作した「はーと&はーと」絵本のうち、1冊をデジタルブックにしました。ちょっとした待ち時間や電車の中などでも、お子さまと一緒に見てもらえると思いますので、ぜひご覧ください☆

[「ええぞ、カルロス」\(デジタルブック版\)](#)

「はーと&はーと」絵本とは

「子どもたちが人権にかかわる問題について、正しく理解し、健やかに育てほしい。」

そんな思いから生まれた「はーと&はーと」絵本。原作を広く一般の方より募集し、優秀賞となった作品をもとに、絵本を制作してきました。平成24年度をもちまして、絵本の制作は休止しておりますが、これまでに作成してきた絵本につきましては、読み聞かせやグループ学習などで活用していただけるようつとめております。

[詳しくはこちら](#)

## 8. 親力アップサポーター養成事業

親力アップサポーターは、子育て中の親の気持ちに寄り添い、子どものこと、親のことを気軽に情報交換できる場を提供する“話のかじとり役”として、子育て関係のイベントや話し合いの場で活動することを目指しています。

「親力アップサポーター養成講座」終了後には、フォローアップ研修や実践研修を実施し、サポーターとしてスキルアップを図ったり、自主活動を行ったりしています。

## 9. 子育てに関する相談窓口

- [子育て・教育に関する相談](#)
- [児童虐待ホットライン](#)
- [ひとり親家庭（母子・父子家庭）に関する相談](#)

## 10. リンク集

---

- [育児を応援する行政サービスガイド「すくすく」](#)
- [クレオ大阪子育て館](#)
- [こども相談センター](#)
- [こころの健康センター](#)
- [女性総合相談センター](#)
- [いちょうネット](#) （大阪市生涯学習情報提供システム）
- [家庭教育手帳](#)
- [家庭教育支援](#) （大阪府教育委員会）

一時保育あり(先着5名まで)

手話通訳あり

発達がゆっくりの子のための

# 入学準備

講師 実光 由里子さん(相愛大学人間発達学部教授)

小学校に入学するにあたり、おともだちはできるだろうか、授業についていけるだろうか、毎日楽しく過ごせるだろうか、などいろいろと不安をお持ちではないでしょうか。発達のゆっくりした子どもが1年生になるにあたり、家庭で何が取り組めるのかを学ぶ講座です。

日時

令和5年2月16日(木)  
午前10時～12時

※開場は午前9時45分から

♥講師紹介♥

相愛大学人間発達学部子ども発達学科教授。

公認心理師、臨床心理士。専門は応用行動分析学。大阪教育大学大学院修了後、大学の学生相談室、心理教育相談センター勤務を経て、心療内科クリニックの心理士として、発達検査や発達相談、カウンセリングを担当してきた。また、大阪市発達障がい者支援センター「エルムおおさか」の地域サポートコーチとして保育所や放課後等デイサービスにて子どもの発達に関連する相談活動も行ってきた。現在は、保育士、幼稚園・小学校教諭をめざす学生への指導にあっている。

会場

大阪市立総合生涯学習センター 第1研修室  
(大阪市北区梅田 1-2-2-500)

対象

小学校入学予定の子どもさんの保護者の方 50名(先着順)

参加費

無 料

主催  
問い合わせ先

大阪市教育委員会事務局 生涯学習部 生涯学習担当  
〒550-0014 大阪市西区北堀江 4-3-2  
電話:6539-3347 FAX:6532-8520

※申込方法は裏面をご覧ください



## 申込方法・申込期間

お申込みは「いちようネット」(大阪市生涯学習情報提供システム)  
<https://www.manabi.city.osaka.lg.jp/www/index.html>  
にてお願いします。令和5年1月16日(月)から受付開始(先着順)



- ・「いちようネット」にアクセスし、トップページ→「講座・イベント」→「子ども・家庭・暮らし」→「子ども・子育て・家庭教育」の順に進み、お申込みください。
- ・「いちようネット」にて講座・イベント検索で講座タイトルを入力して検索し、お申込みいただくことができます。
- ・「いちようネット」で「名前・住所・電話番号・メールアドレス」をお知らせください。
- ・手話通訳希望の方、一時保育(1歳～就学前まで 先着5名)ご希望の方は申込の際、「いちようネット」備考欄にその旨を明記の上、2月9日(木)までにお申し込みください。
- ・講師にお聞きになりたいことがあれば、(子どもさんが小学校生活を送るにあたり、心配な点など)申込みの際、「いちようネット」備考欄にご質問をご記入ください。150字程度まででお願いいたします。講座の時間中に可能な限りお応えします。

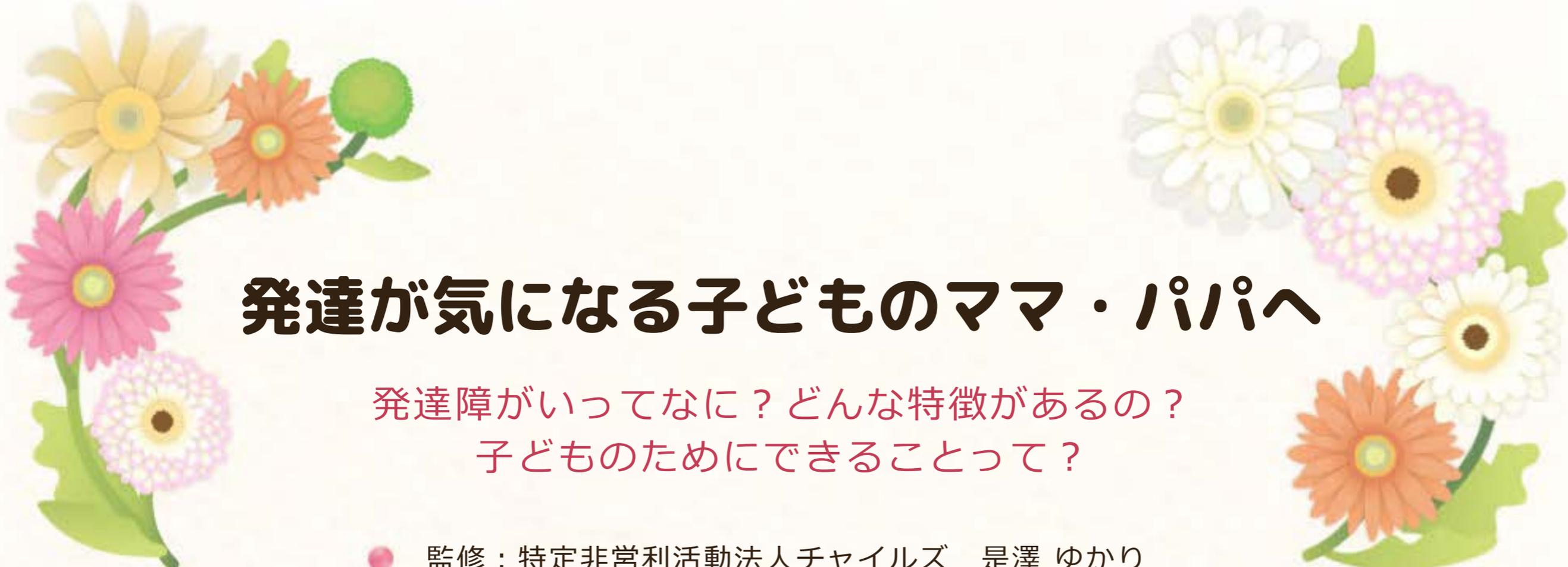
【講座参加の方々へのお願い】令和4年度家庭教育充実促進事業は国・大阪府・大阪市の方針に基づき新型コロナウイルス対策を講じたうえで開催します。 ・参加の際はマスクを着用してください。 ・入場時に検温を実施します。 ・発熱・咳など体調不良の場合は参加をお控えください。 ・入場時、手指の消毒にご協力ください。 ・新型コロナウイルス感染症拡大の状況により、講座を中止、またはオンラインでの配信など実施方法を変更する場合があります。 ・コロナウイルス感染が発生した場合、個人情報を大阪府、保健所等の関係機関に提供する場合があります。

## 会場：大阪市立総合生涯学習センター



大阪市北区梅田 1-2-2-500 大阪駅前第2ビル5階  
交通：JR東西線「北新地」駅、JR「大阪」駅  
Osaka Metro「西梅田」「梅田」「東梅田」駅  
阪神「大阪梅田」駅など

※お伺いした個人情報は、当講座に関する連絡や今後の講座企画の参考のためのみに使用し、事業終了後は廃棄処分いたします。



# 発達が気になる子どものママ・パパへ

発達障がいてなに？どんな特徴があるの？  
子どものためにできることって？

- 監修：特定非営利活動法人チャイルズ 是澤 ゆかり
- 制作：大阪市教育委員会事務局生涯学習部生涯学習担当

スタート



このコンテンツでは、発達が気になる子どもたちを、どんなふうに理解してかかわっていくかや、保護者としてできることなど、みなさまの子育てのヒントになることをたくさんご紹介しています。

はじめからでも、見たいページからでも、ぜひご覧ください。



[次へ](#) 

## メニュー

### 最初からみる

[先輩ママからのメッセージ](#)

[子どもの困り感に寄り添う支援](#)

[発達障がいってなに？](#)

[対応の心がけ 10のヒント](#)

[乳幼児期の特徴](#)

[家庭での支援の工夫](#)

[保護者の苦しみ](#)

[きょうだいへの思い](#)

[障がい受容の心理的過程](#)

[驚異的な才能](#)

[発達障がいの子どもの世界](#)

[発達障がい相談・支援機関一覧](#)

[子どもたちは何に困っているのか](#)

[リンク集](#)

## 先輩ママからのメッセージ

私は、知的障がいを伴う自閉症の息子の母親です。息子は、今20歳（2018年3月現在）ですが、とてもおだやかに育っています。自分の子どもの特性を理解して、きちんと向き合っていれば、そんなに心配しなくても、絶対に大丈夫！！

子どもに「障がい持っててごめんね」と思わせない子育てをしよう！と日々思っています。”親が望んでいる子ども”をめざすのではなく、子どもが心から楽しいと思える時間を、子どもの人生のなかに、どれだけ増やしてあげられるかを考えています。

最初の頃は、子どもの障がいを隠したいと思う気持ちがあるかもしれません。でも、隠すということは、子どもを否定することにもなるし、周りに理解を求めることも難しくなります。障がいの名称が先走らないでいいと思います。「感情表現が苦手で・・・」などといった表現でいいと思いますので、自分の子どもの特性を理解して、どうやって周りに伝えるか、支えていくかを、親として考えないといけないなと思います。

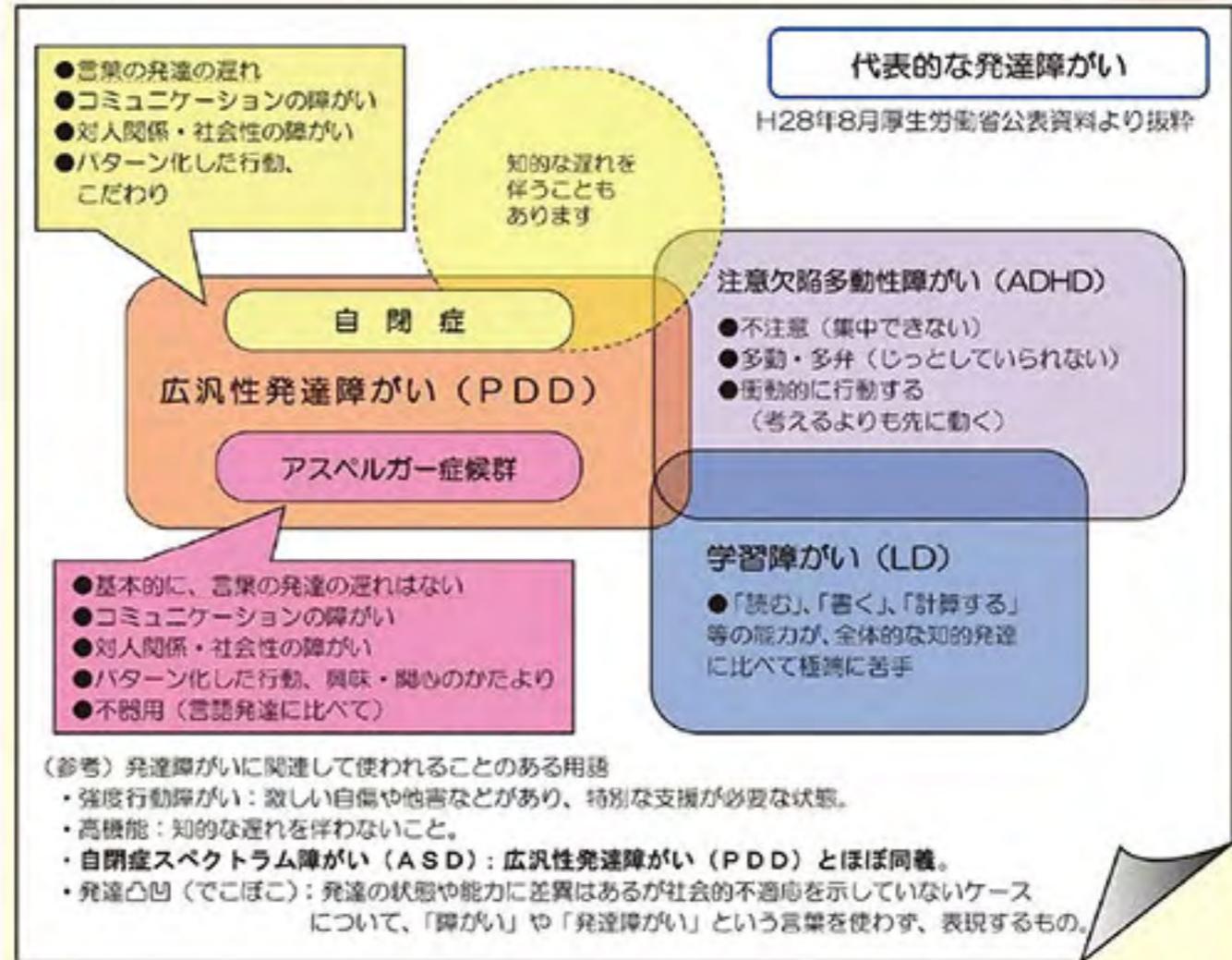
「大事なことは何を持って生まれたかではなく、持って生まれた能力をどう使いこなす、与えられた力の中で、いかに幸せに生きるかである。」と、思っています。



是澤ゆかり

## 発達障がいってなに？

自閉症スペクトラム障がい (ASD)・注意欠陥多動性障がい (ADHD)・学習障がい (LD) といった、発達への偏りの総称。育て方や性格等とは一切関係なく、脳機能の障がいであると考えられています。



## 乳幼児期の特徴

3歳くらいまでに現れることが多いです。



- ねない
- 食べない
- しゃべらない
- 返事しない
- 反応しない
- 笑わない
- 目が合わない
- 抱けない
- 指差ししない
- 後追いが無い
- 手かざし
- 手をヒラヒラさせる
- 高いところに上る
- 水遊びをし続ける
- 粉もの（洗剤・小麦粉）をまく
- つま先歩き
- おもちゃで遊ばない
- きょうだいと遊ばない
- 物並べ
- ピョンピョン跳ぶ
- 便コネ、便食い
- 多動
- 自転
- 一人笑い

## 保護者の苦しみ

### 見た目にわからない

- 黙っていると、障がいがあるかどうかわからない。

→ **でもやってることはいつも突拍子もない！**

- **保護者**は … 「しつけができてない」「愛情不足」と言われる
- **子ども**は … 「わがまま」「怠けている」と言われる
- **先生**からは … 「考えすぎ」「甘やかしすぎ」と言われる
- **専門家**からは … 「様子を見ましょう」「焦らずに」と言われる
- **親族**からは … 「いつか追いつくから大丈夫」と言われる
- **周りの保護者**には … **謝罪の嵐** 他傷行為があって謝ってばかり…

子どもが発達障がいを持っていることより、  
 子どもの行動や特性への無理解・非難の言葉などが辛い…。



## 障がい受容の過程

保護者が、子どもの障がいを受容するまで、心理的にこんな道を通ると言われています。



- |   |     |   |                      |
|---|-----|---|----------------------|
| 1 | 希望  | … | 障がいとわかるまで            |
| 2 | 否認  | … | 障がいの告知               |
| 3 | 不安  | … | 発達障がいって何             |
| 4 | 敵意  | … | うちの子が障がい者扱いなんて       |
| 5 | 悲嘆  | … | 将来に絶望                |
| 6 | 抑うつ | … | 投げやり状態               |
| 7 | 受容  | … | 障がいを受け止める            |
| 8 | 適応  | … | 障がいに応じた生活の質（QOL）を考える |

## 障がい受容の過程

### 8 適応 … 障がいに応じた生活の質（QOL）を考える

障がいを受け止めるだけではなく、子どもの障がいの特性に合わせて、**環境を整えてあげる**ことが、本当の障がい受容。なるべく早く、不安・敵意・悲嘆などの段階を終えて、ここま  
で来れたらよいのですが…。

うちの子に障がいがあるなんて  
信じられない。そんなはずない。



この段階でいつまでも止まっていると、その間、**子どもはずっと辛い**です。その子どもに合っ  
た支援を一日でも早く始められるといいなと思います。

## 発達障がいの子どもたちの世界



どうしてこんなこと  
するのかな？

- 耳をふさぐ。
- 抱っこができない。
- 何でも噛む。
- ピョンピョン跳ぶ。
- 突然パニックになる。

全部、理由があるんです。どうしてこんな行動をするのか、保護者がいろいろ考えて、観察して、想像して、探ってあげないといけません。次ページで一つの例を紹介しますね。



## 発達障がいの子どものたちの世界

抱っこすると、振り返って嫌がるんです。嫌われてるのかな…



それは、**感覚異常（過敏或いは鈍麻）**があるからなんです。

- 想像してみてください。例えば、皮膚感覚がとても過敏で、触られることが辛いのに、ぎゅっと抱っこされたら…逃げたくなくなってしまいませんか？嫌いだから、逃げるんじゃないんです。
- 子どもの行動を、保護者側から見るのではなくて、そうせざるを得ない、**子ども側の理由**に目を向けてみましょう。その理由を探れるように、子どもの障がいの特性を知って、子どもをよく見ておきましょう。
- 見え方が違う、聞こえ方が違う、感じ方が違う、考え方が違う、覚え方が違うんです。

## 感覚異常（過敏或いは鈍麻）

この敏感な感覚を避けるために行動することもあるれば、敏感な感覚を楽しむために、行動することもあります。

- 視覚
  - … 手をヒラヒラ、光モノがすき、物並べ
- 聴覚
  - … 必要な情報だけを聞き分けられない、絶対音感、声帯模写、耳ふさぎ
- 味覚
  - … 過度の偏食、冷めたものを食べない
- 嗅覚
  - … 何でも匂う、匂ってから食べる、トイレに入れない
- 触覚
  - … 抱っこができない、何でも噛む、靴下がはけない
- 前庭覚
  - … ブランコ大好き、自転
- 固有覚
  - … ピョンピョン跳ぶ、頭たたき、顎たたき、手打ち
- 自律神経系の問題
  - … 体温調節ができない、パサパサ感のあるクッキーやパンが食べられない

## 行動の動機

### ● 感覚刺激の獲得、或いは回避

教室から飛び出してしまふ

→ ざわざわしている教室の音に耐えられなかったかも？（**感覚刺激の回避**）

### ● 注目要求、或いは回避

休み時間、お友達につばを吐く

→ お友達とかかわりたいのかな？（**注目要求**）

→ 何か別の方法で、お友達とかかわるきっかけを作ってみたらどうかな？

★ 連絡帳をクラスみんなに配る係をしてもらったら、つば吐きはなくなった。

### ● 物的・活動の獲得、或いは回避

授業中に立ち歩く → 内容がわからなくてつまらない（**活動の回避**）

ちょっかいをかける → 一緒に遊びたい（**活動の獲得**）



★ 「立ち歩かない！」などと叱責するだけでは、行動改善されません。活動内容の見直しや、**コミュニケーション支援**を再考する必要があります。

## 子どもたちは何に困っているのか

### 「自分の気持ちが**伝わらない**苦しみ」

カードでもタブレットでも、何か工夫して、子どもが自分の気持ちを伝えられるようにすると、劇的にパニックが減ったということもあります。

例) アイスを買いに行きたいときは、アイスとコンビニのカードを見せることを教える



他にも…

こだわり

多動

シングルフォーカス

繰り返し質問

フラッシュバック

登校・登園を嫌がる

エコラリア

季節の変わり目の不調

ディレートエコラリア

昼夜逆転

[← 前へ](#)

[次へ →](#)

## こだわり

- **自分の好きな感覚に没頭する**

ずっと水を出しっぱなしにして触っている など



- **自分の大好きな活動（余暇活動）がない子どもが多い**

何をしたいのかわからない、退屈、好きな活動ではない…



- ★ **活動内容を見直して、没頭できる、大好きな活動を見つける**

一人で過ごせる時間を作れると、子どもは楽しいし、保護者もその時間を自由に使えます。



余暇活動がゲームの場合。ゲームを家でするのはいいけれど、学校に持っていけないので、学校でもできる活動（お絵かき・折り紙・粘土など）もあるといいですね。



## シングルフォーカス

- 全体を捉えることは苦手、一部しか見えない



- 本来の意味からずれた理解をする

運動会のダンス練習など、一部分しか見えないし注目できないので、全体の動きが分からず模倣できない。

→ ビデオに撮って、繰り返し見て覚えるなどの工夫が必要



★ 視覚情報の**整理**をする

★ シンプルに、不必要な情報には**目隠し**を

## フラッシュバック



### ● どうした？突然のパニック！



- 辛い記憶の画像を忘れることができず、しかも時間軸がない子どもは、たった今起こったことのように呼び起こされる。



- 本人が納得していない理不尽な我慢や、思いが伝わらなかった苦しみが終わっていない。  
上塗り作業（リベンジ）が必要なこともある。

私たちのように、辛い記憶が時間とともに薄れることがないんです。それは、すごくしんどいことですよ…。そんな子どもに、**辛い記憶を残さないように**、保護者は、自分の感情コントロール（アンガーマネジメントなど）を学んだりするのもよいですね。



## エコラリア

- 「ありがとうは？」と言うと、「ありがとうは」と繰り返す



- 言語に遅れがあったため、小さい頃から保護者は繰り返しエコラリアすることを求めてきた。語りかけられると、同じ言葉を返してしまう。

保護者が子どもに「ありがとうは?」「ごめんなさいは?」と言ってきたことで、子どもは大人の言うことを真似しておけばいいと思ってしまった。



- 言語表出にこだわった大人の副産物

音声言語は、意味の共有ができなければ雑音と一緒に。その子どもの理解レベルに応じて、言葉かけが本当に有効なのかを考える必要があります。

★ 即時性のエコラリアは、相手が何を言っているか分からないときに出ることもあるので、**質問の仕方を変えたり、分かりやすい言葉**にしたり…ということも考えてあげてください。

## 🌻 デイレートエコラリア

- ビデオのせりふを喋り続ける
- CMのコピーを繰り返す



- つまらなかつたり、リアルな場面がわからないため、頭に浮かんだ画像記憶の世界で遊ぶ。



★ 好きな画像を思い出しているだけなので、「やめなさい」と注意するよりは、そのままにしておくか、何か違う活動に誘って、**気をそらしてあげる**といいですよ。

## 多動

### 一時もじっとしてない



- 注意があちこちにうつり、活動に集中できない。



- 神経伝達の問題なので、行動制限するとイライラがたまる。  
安全な場所ではできるだけ野放しに！
- 投薬治療が有効。

「愛ある無関心♪」

必要な時期には、必要な薬を飲んだらいいと思います。子どもに何が合うかを、ドクターとよく相談してくださいね。子どもの行動などをメモに書いて持っていくといいですよ。



## 繰り返し質問

### 同じ質問を繰り返す



- 1 注意喚起行動（その質問をすれば答えてくれる）
- 2 不安からくる確認行動（同じ答えを言ってほしい）



- 1 コミュニケーションを取りたいと思っている子どもに、**否定的な対応は禁物！**
- 2 紙に書くなどして、いつでも確認できるようにする。  
また、本人に戻してあげる。

## 登校・登園を嫌がる

- 拒否の力の弱い子に多い。「イヤ」や「助けて」が言えない。たとえ拒否の発信をしても、毎日の小さな拒否が受け止めてもらえず、ストレスを蓄積させていく。



- 部分拒否をあきらめて、全拒否にならざるを得ない。**拒否を受け止める**対応を見直す必要がある。

### たとえば…

好き嫌いがあるけど無理して給食を全部食べていた子ども。だんだんしんどくなって、学校に行けなくなってしまった（＝全拒否）。普段の部分拒否を認めてあげないと、全拒否になってしまう。そのあたりの反動調節ができないことが多いです。

## 季節の変わり目の不調

- **5月や11月に、毎年崩れる**



- 気温や湿度の変化に体がついていかない。
- 春は、環境一変の季節。秋はイベント続きの季節。



★ 平常より、少し緩やかなスケジュールにして、乗り切る。  
いい季節なので、週末には好きな場所に出かけるなど、**余暇活動を強化**  
してモチベーションを保つ

## 🌻 昼夜逆転

- 夜寝付きが悪く、朝、起きにくい。午前中不機嫌。



- 睡眠障害を持つ子が多い。就寝時間になっても脳の興奮がおさまらない。
- 夜は寝る、昼は起きるといった概念がない。



- ★ まず睡眠時間をしっかり取るために、投薬が必要なこともある。
- ★ 毎日の生活を大人に合わせて、夕食6時、お風呂7時など、**ルーティン化した生活を**心がける。



## 困り感に寄り添う支援

今、子どもがどんなことに困っているのか、そのことに思いをめぐらして、支援を考えましょう。



### たとえば…



- うまく伝えられなくて困っている
- どうしていいのかわからなくて困っている
- 好きな活動じゃなくて困っている
- いやと言えなくて困っている
- 不快
- 不安

## 対応の心がけ 10のヒント

- 1 情緒的な関わりより、機能的な関わりを
- 2 自己選択、自己決定、自己責任を重視する
- 3 強みの強化（支援者は弱い部分をカバーする）
- 4 否定的表現を避け、肯定的表現に
- 5 抽象的表現を避け、具体的に伝える
- 6 ハードルを下げ、どうしたら褒められるかを考える
- 7 場所、もの、時間、環境の「1対1対応」を考える
- 8 自己肯定感を培う
- 9 本人同意のもと、ルールづくりをする
- 10 双方向のコミュニケーションであるかを見直す



## 対応の心がけ 1

### 1 情緒的な関わりより、機能的な関わりを

“分かりやすい、短い言葉で”

「ありのままでもいいのよ」  
というような温かい支援より、  
どう振舞えばいいのかを  
教えてほしかった  
ありのままでは、生きてこれなかったのだから  
(成人当事者：談)

 対応の心がけ 2**2 自己選択、自己決定、自己責任を重視する**

障がいがあっても、なりたい自分になることが、子どもの幸せ。でも、子どもは話せなかったり、なりたい自分を上手に表出できなかったり。そんな子どもの意見をどうやって生活の中に反映させていくのか。その方法が選択。「どっちがいい？」と、毎日毎日子どもに確認して、**決める練習**をしましょう。

小さいころから自分のことを何も決めさせてもらえなかったのに、大人になってから急に、自分のことは自分で…と言われても困る。選べない、決められない、のは経験がないからだ。また私たちは、責任を取ることもさせてもらえなかった。

(成人当事者：談)

※ 選ぶということは、もう片方を諦める練習にもなります

## 対応の心がけ 3

### 3 強みの強化（支援者は弱い部分をカバーする）

どの子どもにも、**得意なこと**、**好きなこと**が必ずあります。「何もできない」ことはありません。楽しんで過ごせる時間を見つけて、大事にしてあげたいですね。

ボクは、できない、できないと言われ続け、  
 母は、しつけがなっていないと責められ、  
 できそこない親子として生きてきた。  
 少し待ってくれたら、  
 ボクにもできることがあったのに。

（ADHDの少年の手記）

## 対応の心がけ 4

### 4 否定的表現を避け、肯定的表現に

✖ ウロウロしません → ○ ここに座ります

否定的な表現が多い大人は、ボキャブラリーの貧しさ、心の狭さを露呈する。ダメなことを指摘するより、**どう行動すればいいかを伝える**ほうが、自分も相手も気持ちいい。

## 対応の心がけ 5

### 5 抽象的表現を避け、具体的に伝える

✕ もっと、ちゃんと、しっかり、さっさと、がんばれ、ちょっと待って



✕ 「ちゃんと座りなさい！」

➔ 「背中をつけて座ってね」の方が、  
子どもは分かりやすいし、行動しやすい。

概念形成が難しい発達障がい児・者

抽象的な表現はわかりにくい。が、大人は一日中、抽象的な表現を繰り返す。

何度言ってもわからない！と叱る前に、**わかりやすく伝えているか**を振り返ろう！

## 対応の心がけ 6

### 6 ハードルを下げ、どうしたら褒められるかを考える

お子さんを、  
1日、何回、褒めてますか？  
1日、何回、叱ってますか？  
**褒め言葉**をたくさん持っていますか？  
普通のとくに褒めていますか？



**褒めてもらわないと、それが自分のいいところだと分からないんです。**

## 対応の心がけ 7

### 7 場所、もの、時間、環境の「1対1対応」を考える

空間の共有、ものの共有、情報の共有が難しいときは、  
「1対1対応」で。

例) この場所に座ると食べる、この場所に座ると勉強する、  
この場所に来れば着替える など

わかりやすい環境を考えると、  
支援はぐっとしやすくなります。

全ての境界を明確にする（終わり方の工夫）



## 対応の心がけ 8

### 8 自己肯定感を培う

#### ● 適切に認められる

周りとの比較ではなく、**個の努力や能力**を認め、伝える

#### ● 適切に評価される

結果だけでなく、経過の中の**努力を具体的に**評価する

#### ● 適切に注目される

**良い形で注目される**場面設定を作る



## 対応の心がけ 9

### 9 本人同意のもと、ルールづくりをする

お互いに機嫌の良い状況で！！社会生活のルール作りをする。

宿題せんかったら、ゲーム捨てるで！ というような

脅迫的なルールは、いけません。

例) 今日、晩御飯は7時。寝るのは9時。後の過ごし方はどうする？と子ども自身に決めてもらう。など。



ルールは、書いて、いつでも確認できるようにする。  
できたとき「当たり前」と言わず、褒めることも忘れずに！

## 対応の心がけ 10

### 10 双方向のコミュニケーションであるかを見直す

子どもたちが理解することばかりを求めない  
まずは、**大人が子どもを理解**して、そこから、子どもに理解を求める。

「いくら言ってもわからない」と  
大人が思うとき、  
子どもも、同じことを感じている…。

## 家庭での支援の工夫 1

- **家庭で支援すること = 自立を促すこと**  
 自分でできることは、時間がかかっても絶対に自分でさせる。  
 例) 洋服の首を通すのは無理だけど、袖は通せる  
 → 首にかけるまでは手伝うけれど、袖を通すのは、自分でさせる。
- **何かを自分でしてほしいときは、それに必要なスキルを  
 手順書などで覚えてもらう。スキルが全部身についてから、実践！**  
 例) お風呂に一人で入れるようになるためには、まず、シャワーの使い方や  
 洗う順序などを絵カードなどにして、覚えてから。
- **絶対必要なのは、毎日のスケジュール表**
- **視覚支援を取り入れる**  
 「言ってもわからないが、見せたらわかる」ことが多い。
- **一つの引き出しに、一つの物。ラベリングをする。**



## 家庭での支援の工夫 2

### ● 家族の一員として役割を持たせる

= 家族のなかで、存在意義を感じてもらえるように。

例) 料理を作る役割にする → みんなに「ありがとう」と言ってもらえる。

家族のなかで、子どもが存在意義を感じることができるし、居場所があると思える。



### ● 誰でも支援できるような工夫をする。

✖ 子どもが冷蔵庫の前で「うー」と言ったら、お母さんならプリンがもらえるけど、お父さんには伝わらない。 = お母さんしか支援できない。

○ プリンのカードを冷蔵庫に貼っておいて、プリンが欲しいときは、そのカードを渡す。 = 誰にでも伝わる。誰にでも支援ができる。

療育は、ヒントを学びにいくところ。家でいろいろ実践してみても、意味があると思います！



## きょうだいへの思い

- **きょうだいは、「家族」だけど「親」じゃない。**

きょうだいは、障がい児の育ちに責任を持つ人ではないことを、きちんと認識しておく。

- ➔ 責任を持たないといけないような依頼を、きょうだいに任せない。  
たとえば、多動の子どもを送迎をきょうだいに任せるとき、もし事故にあったら、きょうだいは、ずっと責任を感じなければいけなくなる…。  
きょうだいには、きょうだいの人生、育ちがあることを忘れずに。

- **「自分は自閉症じゃなくてよかった」と思われたい子育て**

- ➔ 障がいがあることで、こんなに周りに支えられて生きていけるんだなあ、きょうだいに思ってもらえるような、子育てを考えたいですね。



## 驚異的な能力

サヴァン症候群といい、自閉症者の10人に一人、知的障がい者の2000人に一人の割合で認められる。

- **カレンダーボーイ** … 特定の日曜日を言える
- **映像記憶** … 風景を少し見ただけで、細部にわたるまで描き起すことができる
- **絶対音感** … 楽譜は全く読めないが、ピアノで弾いた曲を聴き、最後まで間違えずに弾くことができる
- **音楽・美術・計算のいずれかの驚異的な才能**



発達障がいは、少なからず、脳のどこかに機能障がいがある状態です。機能障害のある脳を、その周りにある脳が補おうとして、爆発的に発達する（＝代償機能）ことがあると言われています。

# 発達障がい相談・支援機関一覧

機関名称	☎: 電話番号 Fax: ファックス番号	所在地
<small>おおさかしはったつしょう しゃしえん</small> 大阪市発達障がい者支援センター「エルムおおさか」	<small>☎:6797-6931</small> <small>Fax:6797-6934</small>	<small>ひらのくきれにし</small> 平野区喜連西 6-2-55
<small>さいみまん じどう かん そうだん</small> <b>【18歳未満の児童に関する相談】</b> <small>おおさかし そうだん あべのく すみよしく ひがしすみよしく ひらのくいがい く</small> 大阪市こども相談センター（阿倍野区、住吉区、東住吉区、平野区以外の20区）	<small>☎:4301-3100</small> <small>Fax:6944-2060</small>	<small>ちゅうおうくもりのみやちゅうおう</small> 中央区森ノ宮中央 1-17-5
<small>おおさかしなんぶ そうだん あべのく すみよしく ひがしすみよしく ひらのく</small> 大阪市南部こども相談センター（阿倍野区、住吉区、東住吉区、平野区）	<small>☎:6718-5050</small> <small>Fax:6797-1511</small>	<small>ひらのくきれにし</small> 平野区喜連西 6-2-55
<small>しゅうがく かん そうだん</small> <b>【就学に関する相談】</b> ①または② ① <small>つうがくくいき しょうがっこう ちゅうがっこう</small> 通学区域の小学校・中学校 ② <small>きょういくいんかいじむきょくしどうぶ きょういくすいしんたんどう</small> 教育委員会事務局指導部インクルーシブ教育推進担当	<small>(インクルーシブ教育推進担当)</small> <small>☎:6327-1016</small> <small>Fax:6327-1023</small>	<small>(インクルーシブ教育推進担当)</small> <small>ひがしよどがわくひがしあわじ</small> 東淀川区東淡路 1-4-21
<small>きょういく かん そうだん おおさかし そうだん きょういくそうだん</small> <b>【教育に関する相談】</b> 大阪市こども相談センター 教育相談		<small>ちゅうおうくもりのみやちゅうおう</small> 中央区森ノ宮中央 1-17-5
① <small>めんだん そうだん ようよやく</small> 面談による相談（要予約）	<small>☎:4301-3100</small> <small>Fax:6944-2060</small>	
② <small>でんわきょういくそうだん せんよう</small> 電話教育相談（こども専用）	<small>☎:4301-3140</small>	<small>でんわ そうだん</small> ※電話による相談です。
③ <small>でんわきょういくそうだん ほごしゃせんよう</small> 電話教育相談（保護者専用）	<small>☎:4301-3141</small>	
<small>しゅうろう かん そうだん</small> <b>【就労に関する相談】</b> <small>おおさかししょう しゃしゅうぎょう せいかつしえん はったつしょう しゃしゅうぎょうしえん</small> 大阪市障がい者就業・生活支援センター（発達障がい者就業支援コーディネーターがいます）	<small>☎:6776-7336</small> <small>Fax:6776-7338</small>	<small>ちゅうおう</small> （中央センター） <small>てんのうじくとうじょうちゅう</small> 天王寺区東上町 4-17
<small>ちてきしょう ともな さいいじょう かた そうだん</small> <b>【知的障がいを伴う18歳以上の方の相談】</b> <small>おおさかしりつしんしんしょう しゃ</small> 大阪市立心身障がい者リハビリテーションセンター “はーとふる” ぷらざ	<small>☎:6797-6562</small> <small>Fax:6797-8222</small>	<small>ひらのくきれにし</small> 平野区喜連西 6-2-55

## リンク集

- **発達障がいのある方への支援** (大阪市ホームページより) <http://www.city.osaka.lg.jp/fukushi/page/0000043881.html> 

発達障がいのある方やそのご家族を対象に、大阪市で行っている事業を掲載しています。
- **大阪市発達障がいガイド** <http://www.city.osaka.lg.jp/fukushi/page/0000115943.html> 

「発達障がいってなに?」「相談できる場所は?」などが載っているパンフレットです。
- **発達障がい者支援マップ** <https://www.elmosaka.org/old/index.files/support.htm> 

大阪市の発達障がいについての相談機関をまとめたホームページです。年齢と相談内容に応じた相談機関を探せるようになっています。
- **子育て家庭を応援する「親力アップサイト」** <http://www.city.osaka.lg.jp/kyoiku/page/0000121316.html> 

子育て家庭を応援するためのさまざまなコラムやお役立ち情報を集めています。

当事者の書いた本をいろいろ読んでみるのも、とても勉強になると思います！

