

# 『期待できるスキル（ライフスキル）』とは

期待できるスキル（ライフスキル）とは、「個人が日常生活において直面する様々な課題や難題に上手に適応し、かつ積極的に行動していくことができる能力」とWHO（世界保健機関）が提唱した用語で、以下のような10のスキルに分類される。

- 1 情動対処スキル**  
自分の感情をコントロールできる能力のこと
- 2 ストレス対処スキル**  
ストレスや悩みに負けずに生きていける能力のこと
- 3 自己認知スキル**  
自分の性格や長所、短所などがわかるようになる能力のこと
- 4 他者理解スキル**  
相手の気持ちになって感じ、考えることができる能力のこと
- 5 コミュニケーションスキル**  
相手の話をよく聞き、自分の思いを相手に正しく伝えることができる能力のこと
- 6 対人関係スキル**  
人間関係を維持しながら、自分がやりたいことを主張できる能力のこと
- 7 意思決定スキル**  
自分でよく考え、もっとも良い選択ができる能力のこと
- 8 問題解決スキル**  
直面する重要な問題に対処する能力のこと
- 9 創造的思考スキル**  
良いものをつくり出そうと考えることができる能力
- 10 批判的思考スキル**  
本当に正しいかどうかを自分の頭で判断することができる能力のこと

