Japanese

# お子さんの発達について

# 心配なことはありますか？

## ～日本で子育てをする保護者の方へ～

国立障害者リハビリテーションセンター
発達障害情報・支援センター
http://www.rehab.go.jp/ddis/

Nepali

# बालबच्चाको वृद्धि-विकास बारेमा चिन्ता लागेको कुरा छ की?

## जापानमा बच्चा हुर्काउने अभिभावक समक्ष

अपाङ्गता भएका व्यक्तिको लागि राष्ट्रिय रिहयाबिलिटेसन सेन्टर
वृद्धि-विकास सम्बन्धी अपाङ्गताको जानकारी तथा सहायता केन्द्र
http://www.rehab.go.jp/ddis/

# はじめに

近年、日本で子育てをする外国人保護者の方が増えています。

・文化や生活習慣のちがう国で、子育てで苦労をしている方

・言葉の壁から、子育てに必要な情報が得られにくい方

・お子さんの発達について、心配している方

この冊子は、そういう外国人保護者の皆さんがすこしでも安心して子育てができるようにつくりました。

とくに、お子さんの発達について心配なことがある場合、どこへ行って、誰に相談すれば良いのかわからなくて、とまどうこともあるでしょう。

日本の各地には、お子さんの発達を心配する保護者を応援する機関（場所）があります。外国人保護者の皆さんが、必要とする情報やサポートにつながりやすくなるよう、この冊子を役立てていただければ光栄です。

国立障害者リハビリテーションセンター

発達障害情報・支援センター

# सुरुवातमा

केही वर्ष यता, जापानमा बच्चा हुर्काउने विदेशी अभिभावकहरू बढ्दै जानुभएको छ।

- संस्कृति या जीवनशैली फरक भएकोले बच्चा हुर्काउँदा अप्ठ्यारो बेहोरि रहनुभएको
- भाषाको अप्ठ्यारोल बच्चा हुर्काउँदा आवश्यक पर्ने जानकारी प्राप्त गर्न गाह्रो भइरहेको
- बालबच्चाको वृद्धि-विकास बारेमा चिन्तित भइरहनुभएको

यस पुस्तिका, त्यस्ता समस्त विदेशी अभिभावकहरूको लागि केही मात्रामा भएपनि ढुक्क भएर बच्चा हुर्काउन लागि सहयोगी बनोस् भन्ने हेतुले तयार गरेका छौँ।

विशेष गरी, बालबच्चाको वृद्धि-विकास बारेमा चिन्ता लागेको केही कुरा हुँदा, कहाँ गएर, को सँग परामर्श गरेमा ठिक होला थाहा नभएर, के गर्ने कसो गर्ने हुनसक्छ।

जापानका प्रत्येक क्षेत्रमा, बालबच्चाको वृद्धि-विकास सम्बन्धी चिन्ता भएका अभिभावकलाई सपोर्ट गर्ने निकाय (ठाउँ) हुन्छन्।

समस्त विदेशी अभिभावकहरूले, आवश्यक पर्ने जानकारी तथा सपोर्ट प्राप्त गर्न सजिलो हुनेगरी, यस पुस्तिका उपयोग गरिदिनुभएमा धन्य हुने थियौँ।

अपाङ्गता भएका व्यक्तिको लागि राष्ट्रिय रिहयाबिलिटेसन सेन्टर

वृद्धि-विकास सम्बन्धी अपाङ्गताको जानकारी तथा सहायता केन्द्र

# 目次


**子どもの発達の状態が知りたい** ..... 3

例えばこんなことはありませんか？ ..... 3
3歳まで ..... 3
3歳～6歳（小学校入学）まで ..... 4
市区町村が行う健康診査を受けましょう ..... 5
乳児健康診査 ..... 5
1歳6か月児健康診査 ..... 5
3歳児健康診査 ..... 6
就学時健康診断 ..... 7
就学相談 ..... 7
【参考】特別な支援が必要なお子さんの教育（特別支援教育）の場 ..... 8

**相談をしたい** ..... 9

相談をしましょう ..... 9
お住まいの市区町村の相談機関 ..... 10

**発達障害ってなんだろう？** ..... 11

発達障害者支援法について ..... 12
発達障害者支援センターについて ..... 12

**病院に行きたい** ..... 13

病院について、検査、個別療法 ..... 13
お子さんが発達障害と診断されたら・・・ ..... 13
快適に過ごすための薬の利用 ..... 14

**障害者手帳について知りたい** ..... 15

利用できるサービスの例 ..... 15
療育手帳 ..... 16
精神障害者保健福祉手帳 ..... 16

**暮らしに役立つ情報がほしい（参考情報）** ..... 17

外国語での相談サービス ..... 17
翻訳アプリ ..... 18
学校教育に関する情報・発達障害に関する情報 ..... 19

# विषयसूची


**बालबालिकाको वृद्धि-विकासको स्थिति थाहा पाउन चाहन्छु** ..... **3**

उदाहरणको लागि कतै यस्तो भएको त छैन ? ..... 3

3 वर्ष सम्म ..... 3

3 वर्ष देखि 6 वर्ष (प्राथमिक स्कुल भर्ना) सम्म ..... 4

गाउँपालिका / नगरपालिकाले गर्ने स्वास्थ्य चेकजाँच गराऔँ ..... 5

दुधेबालक स्वास्थ्य चेकजाँच ..... 5

1 वर्ष 6 महिनाको बालकको स्वास्थ्य चेकजाँच ..... 5

3 वर्षे बालकको स्वास्थ्य चेकजाँच ..... 6

स्कुल प्रवेश समयको स्वास्थ्य परीक्षण ..... 7

स्कुल प्रवेश परामर्श ..... 7

【सन्दर्भ सामाग्री स्वरूप】विशेष सहायता आवश्यक पर्ने बालबच्चालाई शिक्षा (विशेष सहायता शिक्षा) दिने ठाउँ ..... 8

**परामर्श लिन चाहन्छु** ..... **9**

परामर्श गरौँ ..... 9

बसोबास गर्नुभएको गाउँपालिका / नगरपालिकाको परामर्श निकाय ..... 10

**वृद्धि-विकास अपाङ्गता भनेको के होला ?** ..... **11**

वृद्धि-विकासमा अपाङ्गता भएका व्यक्तिको सहायता सम्बन्धी ऐन बारेमा ..... 12

वृद्धि-विकास अपाङ्गता भएकाको लागि सहायता केन्द्र बारेमा ..... 12

**अस्पताल जान चाहन्छु** ..... **13**

अस्पताल बारेमा, जाँच, व्यक्तिगत थेरापी ..... 13

बालबच्चालाई वृद्धि-विकास अपाङ्गता भनेर निदान गरिएमा・・・ ..... 13

सहज जीवनको लागि औषधीको प्रयोग ..... 14

**अपाङ्गता भएका व्यक्तिको पुस्तिका बारेमा थाहा पाउन चाहन्छु** ..... **15**

प्रयोग गर्न सकिने सेवाहरूको उदाहरण ..... 15

नर्सिङ पुस्तिका ..... 16

मानसिक अपाङ्गता भएका व्यक्तिको स्वास्थ्य कल्याण पुस्तिका ..... 16

**जीवन निर्वाहमा उपयोगी हुने जानकारी चाहन्छु (सन्दर्भ सामाग्री स्वरूपको जानकारी )** ..... **17**

विदेशी भाषामै दिइने परामर्श सेवा आदि ..... 17

अनुवाद गर्ने एप्लिकेशन ..... 18

स्कुलको शिक्षा सम्बन्धी जानकारी / वृद्धि-विकास अपाङ्गता सम्बन्धी जानकारी ..... 19

# 例えばこんなことはありませんか？

## 3歳まで

・ことばの発達が遅れている。
・話していたことばが消えた。
・コミュニケーションが困難、または一方的である。
・いつも同じ遊びばかりしている。

・とても嫌がる物や場所などがある。
・同じもの、同じやりかたなどにとてもこだわる。

・目が合わない、合いにくい。
・抱っこされることをいやがる。
・表情が変わらない。
・名前を呼ばれても振り向かない。

・首がすわる、座る、歩くなどの運動発達がゆっくりである。
・筋肉が柔らかい。姿勢を保つことが難しい。

・落ち着きがない。
・よく動き回るので、いつも見守っていなければならない。
・とても気が散りやすい。

・かんしゃくがひどく、なかなかおさまらない。
・自分を傷つける行為を繰り返す。
（自分の頭を打ち付ける、腕をかむなど）

・ひどい夜泣きが何か月も続いている。
・昼寝をしない。寝つきがとても悪い。
・食べ物と飲み物の好き嫌い(偏食)が激しい。

・音のするほうを向かない。
・音にとても敏感（自分で耳をふさぐ）。

# उदाहरणको लागि कतै यस्तो भएको त छैन ?

## 3 वर्ष सम्म

- भाषा (बोली) को वृद्धि-विकासमा ढिलाइ भएको छ।
- पहिला बोली सकेको शब्दहरू हराएर गयो।
- कम्युनिकेशन गर्न मुश्किल भनौ अथवा एकतर्फी हुने गर्छ।
- सँधैभरी उस्तै खेल मात्र खेलिरहन्छ।

- आँखामा आँखा मिलाउँदैन, मिलाउन गाह्रो हुन्छ।
- बोकेको मन पराउँदैन।
- अनुहारको भाव बदल्दैन।
- नाम बोलाए पनि फर्केर हेर्दैन।

- एकदमै मन नपर्ने वस्तु या स्थानहरू छन्।
- उही वस्तु, उही तरिका आदिमा एकदमै लागिपर्छ।

- मुन्टो उठाउने, बस्ने, हिँड्ने लगायतको गतिविधि गर्ने वृद्धि-विकास ढिलो छ।
- मांशपेशी कमलो छ। कुनै एउटा आसन (मुद्रा) मा रहिरहन मुश्किल छ।

- शान्त रहन नसक्ने।
- धेरै चलिराख्ने भएकोले, एकछिन पनि छोड्न पाईंदैन।
- एउटै कुरामा नअडिने चकचक गर्ने।

- सानोतिनो कुरामा रिसाई हाल्ने, हत्तपत्त रिस नमर्ने।
- आफूलाई चोट लगाउने क्रियाकलाप दोहोऱ्याउँछ।
  (आफ्नो टाउको ठोकाउने, पाखुरा टोक्ने आदि)

- धेरै महिना देखि राती अचाक्ली नै रोइरहेको छ।
- दिउँसो सुत्दैन। निन्द्रा एकदमै पातलो छ।
- खानेकुरा र पिउने कुराहरूमा, मन पर्ने र मन नपर्ने
  (असन्तुलित खाना) कुराहरू अत्यधिक छन्।

- आवाज आएको तर्फमा फर्किंदैन।
- आवाजमा एकदमै संवेदनशील
  (आफैंले कान बन्द गर्छ)।

# 3歳～6歳（小学校入学）まで

・他の子どもに興味がない。子ども同士で遊べない。
・興味が偏っている（特定の色、商標、記号、文字、数字など）。
・同じ質問や、同じ話題を繰り返す。
・一人でいることが多い。

・ルールや約束を気にしない。
・話を一方的に始めて、勝手に終わる。
・友達とうまく遊べない。乱暴をしてしまう。
・落ち着きがなく、動き回る。
・自分勝手に好きなところに行ってしまう。
・説明を最後まで聞かない。

・話しかけられている内容がわからない。
・文字や数がよくわからない。
・とても得意なことと、とても苦手なことがある。

・みんなが一緒に活動するときに、他の子と同じように行動できない。
・準備や片付けにとても時間がかかる。
・絵をかくこと、はさみを使うことが苦手。
・身体にさわられるのをいやがる。
・トイレや着替えなどの生活習慣を身につけるのに時間がかかる。

## お子さんにこのような問題があると、心配ですよね・・・

ご家族は、「困った子だな」と感じてイライラしたり、「育て方が悪いのかな」と子育てに自信がなくなることもあるかもしれません。

これらは一時的な問題かもしれませんが、もしかすると、お子さんに発達の問題、ことに発達障害があるのかもしれません。

# 3 वर्ष देखि 6 वर्ष (प्राथमिक स्कुल भर्ना) सम्म

- अन्य बालबालिका प्रति चासो राख्दैन। अन्य बच्चाहरूसँग खेल्दैन।
- कुनै एकै कुरा तर्फ मात्र रुचि राख्ने (कुनै विशेष रङ, ट्रेडमार्क, सिम्बोल, अक्षर, अङ्क आदि)।
- एउटै प्रश्न या, एउटै विषयलाई दोहोऱ्याई रहन्छ।
- धैरैजसो एक्लै बसीराख्छ।

- नियम होस् या आफ्नो बचनको पर्वाह गर्दैन।
- कुरा गर्न एकतर्फी रूपमा सुरु गरेर, आफूखुशी सकाउँछ।
- साथीहरूसँग राम्ररी मिलेर खेल्न सक्दैन। आक्रमक भइदिन्छ।
- शान्त पूर्वक रहन नसकी, यताउता चलिरहन्छ।
- आफूखुशी मनपरेको ठाउँमा गइदिन्छ।
- बुझाउन खोजेको कुरालाई अन्तिम सम्म सुन्दैन।

- गरिरहेको कुराको भित्री विषय बुझ्दैन।
- अक्षर या अङ्कहरू राम्ररी बुझ्दैन।
- एकदमै पोख्त रहेको काम र, एकदमै गर्न नआउने कामहरू छन्।

- सबैसँग सँगसँगै गतिविधि गर्ने बेलामा, अन्य बच्चाहरूले जस्तै गरी क्रियाकलाप गर्न सक्दैन।
- तयार गर्ने या मिलाउने कुराहरूमा एकदमै समय लाग्छ।
- चित्र बनाउने, कैँची चलाउने कुरामा एकदमै कमजोर छ।
- शरीरमा छोएको मनै पराउँदैन।
- टोइलेट या लुगा फेर्ने लगायतका जीवनशैलीमा बानि बसाल्न समय लाग्छ।

## बालबच्चामा यस्तो खालको समस्या भयो भने, चिन्ता लाग्छ नि हैन ....

परिवारमा, "समस्यामा पार्ने भयो यो बच्चाले" भन्ने सोचेर निराश हुने, "हुर्काउने तरिका मिलेन कि" भनेर बच्चा हुर्काउने आत्मविश्वास हराएर जाने हुन सक्छ।

यी कुराहरू अस्थायी समस्या पनि हुनसक्छन् अथवा बालबच्चामा वृद्धि-विकासका समस्याहरू, विशेष गरी वृद्धि-विकास अपाङ्गता रहेको पनि हुनसक्छ।

# 市区町村が行う健康診査を受けましょう

市区町村の役所では、無料で乳幼児健康診査（健診）を行っています。

お子さんの健康や発達の状態を確認するために大切な機会です。かならず受けましょう。

それぞれの健康診査の時期は、自治体によってちがいます。役所に確認してください。

## 乳児健康診査

**いつ？**　お子さんが3～4か月になったとき

**何をする？**
- 医師が診察します。
- 身長や体重をはかります。
- 保健師に心配なことを相談することができます。
- 栄養士が離乳食について教えてくれます。

## 1歳6か月児健康診査

**いつ？**　お子さんが1歳6か月になってから2歳になる前までの間

**何をする？**
- 医師が診察します。
- 歯科医師が診察します。
- 身長や体重をはかります。
- 保健師に心配なことを相談することができます。

# गाउँपालिका / नगरपालिकाले गर्ने स्वास्थ्य चेकजाँचमा सहभागी होऔँ

गाउँपालिका / नगरपालिकाको कार्यालयमा, निशुल्क दुधेबालकको स्वास्थ्य चेकजाँच गर्ने गरिएको छ।

बालबच्चाको स्वास्थ्य या वृद्धि-विकासको स्थिति चेक गर्नको लागि महत्वपूर्ण अवसर हुनसक्छ। जसरी भएपनि सहभागी होऔँ।

विभिन्न स्वास्थ्य चेकजाँचको समय भने स्थानीय निकाय अनुसार फरक पर्दछ। कृपया सरकारी (वडा) कार्यालयमा बुझ्नुहोला।

## दुधेबालक स्वास्थ्य चेकजाँच

कहिले? बालबच्चा 3 देखि 4 महिना पुगेको बखत

के गर्ने?

- चिकित्सकद्वारा स्वास्थ्य परीक्षण हुन्छ।
- उचाइ तथा वजन नापिन्छ।
- स्वास्थ्य कर्मीसँग चिन्ता लागेको कुरा बारेमा परामर्श गर्न सकिन्छ।
- पोषणविद्ले दुधको अलावा खुवाउनु पर्ने पोषण बारेमा बताइदिनुहुन्छ।

## 1 वर्ष 6 महिनाको बच्चाको स्वास्थ्य चेकजाँच

कहिले? बालबच्चा 1 वर्ष 6 महिना भएपछि 2 वर्ष पुग्नु अघि सम्मको अवधि

के गर्ने?

- चिकित्सकद्वारा स्वास्थ्य परीक्षण हुन्छ।
- दन्त चिकित्सकद्वारा दाँत परीक्षण हुन्छ।
- उचाइ तथा वजन नापिन्छ।
- स्वास्थ्य कर्मीसँग चिन्ता लागेको कुरा बारेमा परामर्श गर्न सकिन्छ।

## 3歳児健康診査

**いつ？**　お子さんが3歳になってから4歳になる前までの間

**何をする？**
- 医師が診察します。
- 歯科医師が診察します。
- 身長や体重をはかります。
- 尿の検査をします。
- 視覚や聴覚の検査をします。
- 保健師、栄養士、心理士などに心配なことを相談することができます。

**【視覚検査】**

6歳ごろまで、視力は発達しつづけます。できるだけ早く視力の異常や斜視を見つけて治療することができれば、回復が期待できます。

**【聴覚検査】**

聞こえの異常や耳の病気を見つける検査です。耳が聞こえないと、言葉の発達も遅れます。できるだけ早く見つけることが大切です。

- ○ 健康診査ごとに、受けることができる年齢が決まっています。
- ○ 健康診査の費用は、すべて0円です。
- ○ 決められた健康診査の日に受けられなかったときは、役所の窓口に聞いてください。

## 3 वर्षको बच्चाको स्वास्थ्य चेकजाँच

कहिले? बालबच्चा 3 वर्ष भएपछि 4 वर्ष पुग्नु अघि सम्मको अवधि

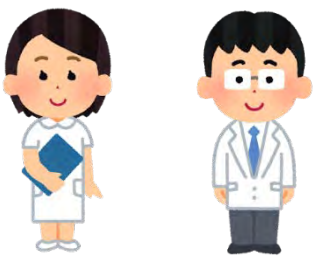
के गर्ने?

- चिकित्सकद्वारा स्वास्थ्य परीक्षण हुन्छ।
- दन्त चिकित्सकद्वारा दाँत परीक्षण हुन्छ।
- उचाइ तथा वजन नापिन्छ।
- पिसाब जाँच हुन्छ।
- आँखा र कान (देख्ने शक्ति या सुन्ने शक्ति) को जाँच हुन्छ।
- स्वास्थ्यकर्मी, पोषणविद्, मनोविद्हरूसँग चिन्ता लागेको कुरा बारेमा परामर्श गर्न सकिन्छ।

〈**आँखा जाँच**〉 लगभग 6 वर्ष सम्म, देख्ने क्षमताको वृद्धि-विकास भइरहेको हुन्छ। सकेसम्म चाँडै, देख्ने क्षमतामा असामान्यता या डेडोपना (छड्के हेराइ) पत्ता लगाएर उपचार गर्न सकेमा, बिसेक हुने आशा राख्न सकिन्छ।

〈**कानको जाँच**〉 सुन्नमा असामान्यता या कानको बिमारी पत्ता लगाउने जाँच हो। कान सुन्न नसकेमा, भाषा (बोली) को वृद्धि-विकास पनि ढिला हुन्छ। सकेसम्म चाँडो पत्ता लगाउनु महत्वपूर्ण हुन्छ।

हरेक स्वास्थ्य चेकजाँच अनुसार, सहभागी हुन सकिने उमेर निर्धारण गरिएको छ।
स्वास्थ्य चेकजाँचको खर्च, सबै 0 येन हो।
निर्धारण गरिएको स्वास्थ्य चेकजाँचको दिनमा सहभागी हुन नसकिएमा, सरकारी(वडा) कार्यालयको काउण्टरमा सोध्नुहोला।



## 就学時健康診断

**いつ？**　お子さんが小学校に入る前の年の9月ごろ、市区町村の教育委員会からお知らせが届きます（なお、外国籍または無国籍の子どもが日本の小学校に入学を希望する場合には、お住まいの市区町村の教育委員会に就学希望の申請をすることが必要です）。

**何をする？**　入学する予定の小学校に行って、就学時健康診断を受けましょう。

- 医師が診察します。
- 歯科医師が診察します。
- 身長や体重をはかります。
- 視力や聴力の検査をします。
- 簡単な知能検査をします。

## 就学相談

教育委員会や教育センターは、障害のあるお子さん、小学校での生活に心配なことがあるお子さんの相談を行っています。保育所や幼稚園の先生が、教育委員会に相談するように勧めることもあります。

就学相談は予約が必要です。予約については、教育委員会に聞いてください。

### ○障害のあるお子さんのための教育

子どもがどこで教育を受けるかは、親や子どもの考えを最大限尊重して、教育委員会が決めます。

小学校には、「特別支援学級」や「通級指導教室」があります。

「特別支援学校」は、障害が重いお子さんのための学校です。

「特別支援学級」や「特別支援学校」を見学することができます。教育委員会に聞いてください。

## स्कुल प्रवेश समयको स्वास्थ्य परीक्षण

कहिले? बालबच्चा प्राथमिक स्कुल प्रवेश गर्नु भन्दा अघिल्लो वर्षको सेप्टेम्बर तिर, गाउँपालिका / नगरपालिकाको शिक्षा परिषद् बाट सूचना प्राप्त हुन्छ (पुनश्च, विदेशी नागरिकता वा बिना नागरिकताको बालबालिकाले जापानको प्राथमिक स्कुलमा भर्ना हुन चाहेमा, बसोबास रहेको गाउँपालिका / नगरपालिकाको शिक्षा परिषद् मा स्कुल प्रवेश गर्न इच्छा भएको आवेदन गर्नुपर्ने हुन्छ)।

के गर्ने? भर्ना गर्ने योजना रहेको प्राथमिक स्कुलमा गएर, स्कुल प्रवेश समयको स्वास्थ्य परीक्षणमा सहभागी होऔँ।

- चिकित्सकद्वारा स्वास्थ्य परीक्षण हुन्छ।
- दन्त चिकित्सकद्वारा दाँत परीक्षण हुन्छ।
- उचाइ तथा वजन नापिन्छ।
- आँखा र कानको जाँच हुन्छ।
- सामान्य बौद्धिक जाँच हुन्छ।

## स्कुल प्रवेश परामर्श

शिक्षा परिषद् या शिक्षाकेन्द्रले, अपाङ्गता भएका तथा प्राथमिक स्कुलको दैनिक क्रियाकलाप सम्बन्धी चिन्ता भएका अभिभावकलाई बालबच्चा बारे परामर्श दिने गरेको छ। बाल नर्सरी स्कुल या किन्डरगार्टेनको शिक्षकले, शिक्षा परिषद् मा परामर्श गर्नको लागि सिफारिस गर्न पनि सक्दछन्।

स्कुल प्रवेश परामर्शको लागि अपोइन्टमेन्ट (समय लिने) आवश्यक छ। अपोइन्टमेन्ट (समय लिने) बारेमा, शिक्षा परिषद् मा सोध्नुहोला।

● अपाङ्गता भएका बालबच्चाको लागि शिक्षा

बालबालिकाले कहाँ शिक्षा प्राप्त गर्ने भन्ने कुरा, अभिभावक या बालबालिकाको विचारलाई अधिकतम कदर गर्दै, शिक्षा परिषद् ले निर्णय गर्दछ।

प्राथमिक स्कुलमा, "विशेष सहायता कक्षा" या "विशेष पढाइको कक्षा" हुन्छन्।

"विशेष सहायता स्कुल", गहन मात्रमा अपाङ्गता भएका बालबच्चा पढ्ने स्कुल हो।

"विशेष सहायता कक्षा" या "विशेष सहायता स्कुल" को अवलोकन गर्न सकिन्छ। शिक्षा परिषद् मा सोध्नुहोला।

# 【参考】特別な支援が必要なお子さんの教育（特別支援教育）の場

## 小学校・中学校

### 通常の学級

集団生活の中で、特別な支援が必要なお子さんに対する配慮や工夫をしています。

#### 通級による指導（通級指導教室）

ほとんどの授業を通常の学級で受けて、決まった時間（月または週に数回）だけ別の教室に通います。

お子さんの学習や生活の課題について、個別の支援を受けることができます。

### 特別支援学級

少人数の学級です。

対象のお子さんの障害によって、弱視、難聴、知的障害、肢体不自由、病弱・身体虚弱、自閉症・情緒障害の6種類の学級があります。

学校によって、設置されている学級の種類や数がちがいます。

**＊「通級指導教室」や「特別支援学級」が設置されていない学校もあります。**

## 特別支援学校

視覚障害、聴覚障害、肢体不自由、病弱、知的障害のあるお子さんのための学校です。

知的障害のある自閉症スペクトラム障害のお子さんは、知的障害のある特別支援学校の対象になります。

少人数の学級で、障害に応じた専門的な教育を行っています。

# 【सन्दर्भ सामाग्री स्वरूप】विशेष सहायता आवश्यक पर्ने बालबच्चाको शिक्षा (विशेष सहायता शिक्षा) दिने ठाउँ

## प्राथमिक स्कुल / माध्यमिक स्कुल

### सामान्य (नियमित) कक्षा

सामूहिक क्रियाकलाप गराउँदा विशेष सहायता आवश्यक पर्ने बालबच्चा प्रति मध्यनजर गर्ने ध्यान पुऱ्याउने गरिएको छ।

#### सामान्य कक्षामा हुने गाइडेन्स (विशेष पढाइको कक्षा)

लगभग सबै कक्षाहरू सामान्य (नियमित) कक्षामा लिएर, तोकिएको समय (महिना वा हप्तामा केही पटक) मात्र भिन्न कक्षाकोठामा जानुपर्छ।
बालबच्चाको अध्ययन या क्रियाकलापको चुनौती बारेमा, व्यक्तिगत सहायता प्राप्त गर्न सकिन्छ।

### विशेष सहायता कक्षा

थोरै सङ्ख्यामा विद्यार्थी राख्ने कक्षा हो।
दायरामा पर्ने बालबच्चाको अपाङ्गता अनुसार, कमजोर दृष्टि, सुन्न गाह्रो हुने, बौद्धिक अपाङ्गता, हातगोडामा अशक्तता, बिरामी/ शारीरिक रूपमा कमजोर, अटिजम / इमोसनल डिसअर्डर सम्बन्धी अपाङ्गता गरी 6 प्रकारको कक्षा रहेका छन्।
स्कुल अनुसार, व्यवस्था गरिएको कक्षाको प्रकार या सङ्ख्याहरू फरक हुन्छन्।

* "विशेष पढाइको कक्षा" या "विशेष सहायता कक्षा" को व्यवस्था नगरिएको स्कुल पनि हुन्छन्।

## विशेष सहायता स्कुल

दृष्टि शक्तिको अपाङ्गता, श्रवण शक्तिको अपाङ्गता, हातगोडामा अशक्तता, बिरामी, बौद्धिक अपाङ्गता भएका बालबच्चाले पढ्ने स्कुल हो। बौद्धिक अपाङ्गता भएका अटिजम स्पेक्ट्रम डिसअर्डर भएका बालबच्चाहरू, बौद्धिक अपाङ्गता अन्तर्गतको विशेष सहायता स्कुलको दायरामा पर्नेछन्।
थोरै विद्यार्थी सङ्ख्या भएको कक्षा हो जसमा अपाङ्गता अनुरूपको विशेषज्ञता शिक्षा प्रदान गरिने गरिएको छ।

# 相談をしましょう

子どもの特徴や発達のしかたはひとりひとり違います。心配なことがあれば早めに相談して、お子さんの特徴に合った対応をすることが大切です。

○子育ての悩みや、お子さんの発達で心配なことなどは、まずは市区町村の保健師に相談しましょう。

○保育所・幼稚園に通っている場合は、お子さんの様子について、普段から保育士とよく話し合いましょう。

○市区町村によっては、発達相談員による個別相談や、巡回相談を行っています。

○市区町村によっては、親子で一緒に通う子育て支援の教室を開いています。お子さんの発達に合った関わり方を学ぶことができます。

## こんな場所でも相談できます

○保健所、保健センター

○児童発達支援センター

○子育て支援センター、つどいの広場など

※相談できる人・場所（窓口）は、市区町村によってちがいます。くわしいことは、保健師に聞いてください。

# परामर्श गरौँ

बालबालिकाको विशेषता या वृद्धि-विकास हुने तरिका व्यक्ति पिच्छे फरक पर्दछ। चिन्ता लागेको कुरा भएमा चाँडै नै परामर्श गरेर, बालबच्चाको विशेषतासँग मिल्ने व्यवहार गर्नु महत्वपूर्ण हुन्छ।

- बच्चा हुर्काउने चिन्ता होस् या बालबच्चाको वृद्धि-विकास सम्बन्धी चिन्ता लागेको कुरा होस्, पहिला गाउँपालिका / नगरपालिकाको स्वास्थ्यकर्मीसँग परामर्श गरौँ।
- बाल नर्सरी स्कुल / किन्डरगार्टेन गइरहेको भएमा, बालबच्चाको स्थिति बारे, समयसमयमा नर्सरी शिक्षकहरूसँग राम्रोसँग छलफल गरौँ।
- गाउँपालिका / नगरपालिका अनुसार वृद्धि-विकास परामर्श कर्मचारी द्वार व्यक्तिगत परामर्श या घुम्ती परामर्श सेवा दिने गरिएको छ।
- गाउँपालिका / नगरपालिका अनुसार अभिभावक र बालबच्चा सँगसँगै जाने मिल्ने बच्चा हुर्काउने सहायताको कक्षा पनि खुलेको छ। बालबच्चाको वृद्धि-विकासको लागि मिल्दो व्यवहार कसरी गर्ने भन्ने अध्ययन गर्न सकिन्छ।

## यी ठाउँहरूमा पनि परामर्श गर्न सकिन्छ

- स्वास्थ्य चौकी (होकेन्-ज्यो), स्वास्थ्य केन्द्र (होकेन्-सेन्ता)
- शिशु वृद्धि-विकास सहायता केन्द्र
- बच्चा हुर्काउने सहायता केन्द्र, जमघट हुने चोक आदि

*परामर्श दिने व्यक्ति / ठाउँ (काउण्टर) भने, गाउँपालिका / नगरपालिका अनुसार फरक हुन्छ। विस्तृतमा स्वास्थ्यकर्मीलाई सोध्नुहोला।

# お住まいの市区町村の相談機関

**市区町村には、いろいろな相談窓口があります。**
**お子さんのことで心配があったら相談してみましょう。**

| 名称 | 対象者 | 曜日・時間 | 電話番号 | 通訳 |
|---|---|---|---|---|
| | 対応している相談内容 | | | |
| ［記入例］<br>〇□市子ども発達センター | 18歳未満の子ども、保護者 | 月～金　9時～17時<br>祝日休み | （04）<br>〇〇〇-〇〇〇 | △一部可能（〇〇語） |
| | 例）子どもの発達に関する相談、検査、妊娠、出産、子育ての相談 | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

# बसोबास रहेको गाउँपालिका / नगरपालिकाको परामर्श निकाय

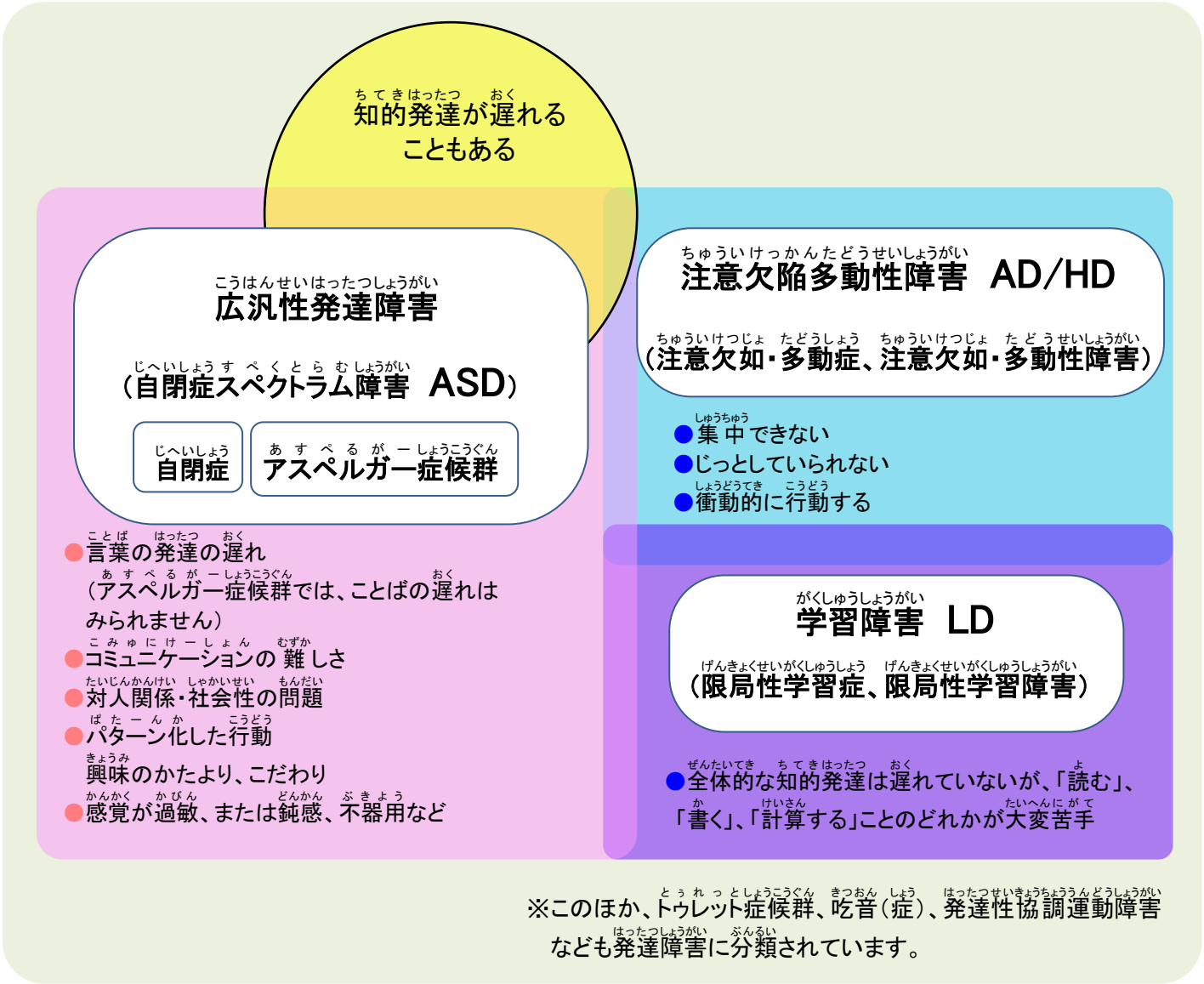
गाउँपालिका / नगरपालिकाहरूमा, विभिन्न परामर्श काउण्टर छन्।

बालबच्चाको कुरामा कुनै चिन्ता भएमा परामर्श गरेर हेरौँ।

| नाम | दायरामा पर्ने व्यक्ति | बार / समय | टेलिफोन नम्बर | दोभाषे |
|---|---|---|---|---|
| | सेवा प्रदान गरिने गरेको परामर्श विषय | | | |
| भर्ने उदाहरण］<br>○□ नगर<br>बालबालिका<br>वृद्धि-विकास केन्द्र | 18 वर्ष भन्दा मुनिका बालबालिका,अभिभावक | सोम देखि शुक्र 9 बजे देखि 17 बजे<br>रातो बिदाको दिन बन्द | (04)<br>○○○-○○○ | △आंशिक सम्भव (○○ भाषा) |
| | उदाहरण) बालबालिकाको वृद्धि-विकास सम्बन्धी परामर्श, जाँच, गर्भाधान, सुत्केरी, बच्चा हुर्काउने सम्बन्धी परामर्श | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

# 発達障害とは

「発達障害」は、脳の機能の発達が関係する、多くは生まれつきの障害です。
発達障害には下の図のようないくつかのタイプがあります。同じ障害でも特徴のあらわれかたには個人差があります。また、いくつかの発達障害をもっている人もいます。




※このほか、トゥレット症候群、吃音（症）、発達性協調運動障害なども発達障害に分類されています。

**発達障害者支援法における発達障害の定義**（2 条）…

「発達障害とは、発達障害（自閉症、アスペルガー症候群その他の広汎性発達障害、学習障害、注意欠陥多動性障害などの脳機能の障害で、通常低年齢で発現する障害）がある者であって、発達障害および社会的障壁により日常生活または社会生活に制限を受けるもの」　※ICD－10 における F80-98 に含まれる障害

# वृद्धि-विकास अपाङ्गता भन्नाले

"वृद्धि-विकास अपाङ्गता" भनेको, मस्तिष्कको संयन्त्रको वृद्धि-विकाससँग सम्बन्धित, धेरैजसो जन्मिदै लिएर आएको अपाङ्गता हो। वृद्धि-विकास अपाङ्गता अन्तर्गत, तलको चित्रमा देखाइए जस्तै धेरै प्रकारहरू हुन्छन्। एउटै अपाङ्गता भएपनि विशेषता अभिव्यक्त गर्ने तरिका व्यक्ति अनुसार फरक पर्ने गर्दछ। साथै, एक भन्दा धेरै वृद्धि-विकास अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरू पनि हुन्छन्।

बौद्धिक वृद्धि-विकास ढिला हुने पनि हुनसक्छ

**व्यापक वृद्धि-विकास अपाङ्गता**
(प्रिभेजिव डेभलपमेन्ट डिसअर्डर)
(अटिजम स्पेक्ट्रम डिसअर्डर ASD)

- अटिजम
- अस्वाभाविक रुचि, व्यवहार भएको एस्पर्गर्स सिन्ड्रोम

- बोली को वृद्धि-विकासमा ढिलाइ (एस्पर्गर्स सिन्ड्रोम मा, बोलीको ढिलाइ देखिँदैन)
- कुराकानी अर्थात कम्युनिकेशनमा मुश्किल
- पारस्परिक / सामाजिक सम्बन्धको समस्या
- एकै पाराको गतिविधि एकतर्फी रुचि, एकै तिर लागिपर्ने
- व्यवहारमा चाहिने भन्दा बढी प्रतिक्रिया दिने वा प्रतिक्रिया नै नदिने, ढङ्ग नपुऱ्याउने आदि

**सावधानी अपनाउन नसक्ने अपाङ्गता AD/HD**
(एटेन्सन डेफिसिट हाइपर एक्टिभिटि डिसअर्डर)
(एटेन्सन डेफिसिट / हाइपर एक्टिभिटि डिजिज, एटेन्सन डेफिसिट / हाइपर एक्टिभिटि डिसअर्डर)

- ध्यान केन्द्रित गर्न नसक्ने
- एकाग्र रहन नसक्ने
- आवेशमा काम गर्ने

**पढाइमा गाह्रो हुने लर्निङ डिसअर्डर LD**
(पढाइमा कुनै विशिष्ट किसिमको दुर्बलता अर्थात स्पेसिफिक लर्निङ डिजिज, स्पेसिफिक लर्निङ डिसअर्डर)

- समग्र बौद्धिक वृद्धि-विकास ढिला भएको छैन तर, "पढ्ने", "लेख्ने", "हिसाब गर्ने" मध्ये कुनै न कुनैमा धेरै कमजोर

* यस बाहेक, टोरेट्स सिन्ड्रोम (जे पायो तेही बोल्ने, मुख बिगार्ने, जिउको कुनै भाग बङ्ग्याउने आदि), स्टटरिङ अथवा स्ट्यामरिङ (भकभकाउने), डेभलपमेन्टल कोअर्डिनेशन डिसअर्डर (अरूसँग मिलेर गर्नुपर्ने कार्य वा खेलमा लय मिलाउन नसक्ने) आदिलाई पनि वृद्धि-विकास अपाङ्गतामा वर्गीकरण गरिएको छ।

**वृद्धि-विकासमा अपाङ्गता भएका व्यक्तिको सहायता सम्बन्धी ऐनमा रहेको वृद्धि-विकास अपाङ्गताको परिभाषा (धारा 2) ...**
"वृद्धि-विकास अपाङ्गता भन्नाले, वृद्धि-विकास अपाङ्गता (अटिजम, एस्पर्गर्स सिन्ड्रोम त्यस बाहेकको प्रिभेजिव डेभलपमेन्ट डिसअर्डर, लर्निङ डिसअर्डर, एटेन्सन डेफिसिट हाइपर एक्टिभिटि डिसअर्डर लगायतको मस्तिष्क संयन्त्रको अपाङ्गता हो र, सामान्यतया कम उमेरमा विकसित हुने अपाङ्गता) भएका व्यक्ति हुन् र, वृद्धि-विकास अपाङ्गता एवम् सामाजिक बाधाहरूको कारणले दैनिक जीवनयापन वा सामाजिक जीवनयापनमा अड्चन भोग्नु पर्ने व्यक्ति" *ICD-10मा रहेको F80-98 मा समावेश गरिएको अपाङ्गता

# 発達障害者支援法について

日本には「発達障害者支援法」という法律があります。発達障害のある方（子どもから大人まで）やその家族を支えるための法律です。

発達障害者支援法は、発達障害のある子どもが健やかに育ち、その家族が安心して子育てができる地域社会づくりを目指しています。

# 発達障害者支援センターについて

発達障害のある方やその家族が安心して生活できるように、地域にはいろいろな相談機関があります。

「発達障害者支援センター」は、各都道府県における支援の中心的な役割を果たしています。全ての都道府県・政令指定都市にあります。

○全国の発達障害者支援センターに関する情報は下のウェブサイトに載っています。

**発達障害情報・支援センター**

**http://www.rehab.go.jp/ddis/**

【お住まいの地域の発達障害者支援センター】

センター名：

連絡先：

# वृद्धि-विकासमा अपाङ्गता भएका व्यक्तिको सहायता सम्बन्धी ऐन बारेमा

जापानमा "वृद्धि-विकासमा अपाङ्गता भएका व्यक्तिको सहायता सम्बन्धी ऐन" भनिने कानुन रहेको छ। वृद्धि-विकास अपाङ्गता भएका व्यक्ति (बालबालिका देखि वयस्क सम्म) या निजको परिवारको सहयोगार्थ बनेको कानुन हो।

वृद्धि-विकासमा अपाङ्गता भएका व्यक्तिको सहायता सम्बन्धी ऐनले, वृद्धि-विकास अपाङ्गता भएका बालबालिका स्वस्थ रूपमा हुर्केर, निजको परिवार ढुक्क भएर बच्चा हुर्काउन सक्ने स्थानीय समाज निर्माणको लक्ष्य राखेको छ।

# वृद्धि-विकास अपाङ्गता भएकाको लागि सहायता केन्द्र बारेमा

वृद्धि-विकास अपाङ्गता भएका व्यक्ति या निजको परिवार ढुक्क भएर जीवनयापन गर्न सक्नेगरी, स्थानीय क्षेत्रमा विभिन्न परामर्श निकायहरू स्थापित रहेका छन्।

"वृद्धि-विकास अपाङ्गता भएकाको लागि सहायता केन्द्र" ले, प्रत्येक प्रान्तहरूमा हुने सहायताको केन्द्रीकृत भूमिका निर्वाह गरिरहेका छन्। सबै प्रान्तहरू तथा सरकारी अध्यादेशमा तोकिएको शहरहरूमा छन्।

○राष्ट्रभरीको वृद्धि-विकास अपाङ्गता भएकाको लागि सहायता केन्द्र सम्बन्धी जानकारी तलको वेबसाइटमा राखिएको छ।

**वृद्धि-विकास सम्बन्धी अपाङ्गताको जानकारी तथा सहायता केन्द्र**

http://www.rehab.go.jp/ddis/

【यहाँहरूको बसोबास रहेको क्षेत्रको, वृद्धि-विकास अपाङ्गता भएकाको लागि सहायता केन्द्र】

केन्द्रको नाम:

•न •न जको

सम्पर्क स्थल:

# 病院について

発達障害の診断は、専門の医師（小児科医、児童精神科医）が行います。

医師の診察を希望されるなら、次のような準備をしましょう。

〇専門の医師のいる病院を調べましょう。市区町村の保健師や発達障害者支援センターなどに相談しましょう（多くの病院は予約制です）。

〇初めての診察の時は、健康保険証と母子健康手帳を持っていきましょう。

〇お子さんのことで心配なことや、家や保育所での様子について、前もってまとめ、書いておくとよいでしょう。

## 検査、個別療法

病院では、必要があれば、専門の職員が検査や個別療法をします。

検査には知能・発達検査、聴力検査、脳波検査などがあります。

個別療法には理学療法、作業療法、言語聴覚療法、心理療法があります。

お子さんの状態によって実施する内容は異なります。

## お子さんが発達障害と診断されたら･･･

お子さんが発達障害と診断されて、ご心配なことでしょう。しかし、環境の工夫や適切なかかわり方で、お子さんの状態は着実に良くなっていきます。

対応の仕方については、担当の医師や専門の職員に相談しましょう。

# अस्पताल बारेमा

विशेषज्ञ चिकित्सक (बाल चिकित्सक, बाल मनोचिकित्सक) द्वारा वृद्धि-विकास अपाङ्गताको चेकजाँच या निदान गरिन्छ। चिकित्सकद्वारा स्वास्थ्य परीक्षण गराउन चाहनुभएको भए, निम्नानुसारको तयारी गरौँ।

- विशेषज्ञ चिकित्सक भएको अस्पताल खोजौँ। गाउँपालिका / नगरपालिकाको स्वास्थ्यकर्मी या वृद्धि-विकास अपाङ्गता भएकाको लागि सहायता केन्द्र आदिमा परामर्श गरौँ (धेरैजसो अस्पतालहरूमा अपोइन्टमेन्ट प्रणाली अर्थात समय लिएर मात्र जानुपर्ने हुन्छ)
- पहिलो पटक स्वास्थ्य परीक्षणमा जाँदा स्वास्थ्य बिमा प्रमाणपत्र र मातृशिशु स्वास्थ्य पुस्तिका लिएर जाऔँ।
- बालबच्चाको बारेमा चिन्ता लागेको कुरा होस् या घर वा बाल नर्सरी स्कुलमा उनीहरूले गर्ने व्यवहार बारेमा, अग्रिम रूपमा सङ्कलन गरेर, लेखेर राखेमा राम्रो होला।

## जाँच, व्यक्तिगत थेरापी

अस्पतालमा आवश्यकता अनुसार, विशेषज्ञ कर्मचारीले जाँच या व्यक्तिगत थेरापीद्वारा उपचार गरिन्छ। यस जाँच अन्तर्गत, बौद्धिक / वृद्धि-विकास जाँच, श्रवण शक्ति जाँच, इलेक्ट्रो-एन्सेफलोग्राम (मस्तिष्कीय तरङ्ग) जाँच आदि पर्दछन्।

व्यक्तिगत थेरापी अन्तर्गत फिजिकल थेरापी, अक्कुपेसनल थेरापी, स्पिच हियरिङ थेरापी, साइको थेरापी रहेका छन्।

बालबच्चाको स्थिति अनुसार लागू गरिने उपचार पद्धति फरक पर्दछ।

## बालबच्चालाई वृद्धि-विकास अपाङ्गता भनेर निदान गरिएमा....

बालबच्चालाई वृद्धि-विकास अपाङ्गता भनेर निदान हुँदा, चिन्ता लाग्नु स्वभाविक नै हो। यद्यपि, परिवेश राम्रो बनाउने उपायहरू या उचित व्यवहार गर्ने तरिकाहरूबाट, बालबच्चाको स्थिति निरन्तर रूपमा राम्रो हुँदै जानेछन्।

व्यवहार गर्ने तरिका बारेमा, ईन्चार्ज रहेका चिकित्सक या विशेषज्ञ कर्मचारी समक्ष परामर्श गरौँ।

# 快適に過ごすための薬の利用

医師が診察をして薬が必要だと判断した場合には、薬を飲むことを勧められます。

薬の効果や副作用について、担当の医師と十分話し合いましょう。

発達障害そのものを薬で治すことはできません。

しかし、発達障害のお子さんによくみられる症状のなかには、薬でやわらげることができるものもあります。

【代表的な薬】

○中枢神経刺激薬　注意欠陥多動性障害の多動、不注意、衝動性を軽くします。
○抗不安薬　不安な気持ちを軽くします。
○抗精神病薬　激しい興奮や妄想などをやわらげます。
○抗てんかん薬　てんかん発作を抑えます。
○睡眠薬　睡眠のリズムを整えます。

薬によって症状がやわらぐと、お子さんがもっと快適に過ごしやすくなります。
決められた回数と量を守って飲みましょう。

☆病院の医師や専門の職員の説明で、よくわからないことがあったら、遠慮しないで質問しましょう。

☆保健師や保育所・幼稚園の先生達なども、身近な頼れる存在です。お子さんの様子について普段からよく話し合い、みんなで一緒にお子さんの成長や発達を見守りましょう 。

# सहज जीवनको लागि औषधीको प्रयोग

चिकित्सकले स्वास्थ्य परीक्षण गरेर आवश्यक छ भन्ने निर्णय गरेमा, औषधी सेवन गराउन सिफारिस गरिन्छ। औषधीको प्रभाव या साइड ईफेक्ट बारेमा, ईन्चार्ज रहेका चिकित्सकसँग पर्याप्त छलफल गरौँ।

वृद्धि-विकास अपाङ्गतालाई नै भने औषधीले निको बनाउन सकिँदैन।

तर, वृद्धि-विकास अपाङ्गता भएका बालबच्चालाई धेरैजसो देखिने लक्षणहरू मध्ये, औषधीले मत्थर पार्न सक्ने लक्षणहरू पनि हुन्छन्।

【प्रतिनिधिमूलक औषधीहरू】

| | |
|---|---|
| ● केन्द्रीय स्नायु प्रणालीलाई सक्रिय गर्ने औषधी | एटेन्सन डेफिसिट हाइपर एक्टिभिटि डिसअर्डरको हाइपर एक्टिभिटि, असावधानी, आवेशमा आउने लक्षणहरू कम हुन्छ। |
| ● एन्टि- एन्जाइटि औषधी | डरचिन्ताको भावनालाई कम गर्छ। |
| ● एन्टि-साइकोटिक औषधी | अत्यधिक हिंसात्मक व्यवहार या भ्रम आदिलाई मत्थर पार्दछ। |
| ● एन्टि-एपिलेप्टिक औषधी | एपिलेप्सी सिजर (छारेरोगहरू) लाई कम गर्छ। |
| ● निदाउने औषधी | निन्द्राको लयलाई मिलाउँछ। |

औषधीद्वारा लक्षण मत्थर भयो भने, बालबच्चाहरूलाई जीवन जिउन सजिलो हुनेछ।
तोकिएको पटक सङ्ख्या र मात्राको पालना गरेर सेवन गराऔँ।

☆अस्पतालको चिकित्सक या विशेषज्ञ कर्मचारीले वर्णन गर्दा, राम्रोसँग नबुझिएको केही कुरा भएमा, अप्ठेरो नमानिकन प्रश्न गरौँ।

☆स्वास्थ्यकर्मी या बाल नर्सरी स्कुल, किन्डरगार्टेनको शिक्षकहरू आदि पनि, नजिक एवम् भरोसा योग्य पात्र हुनसक्छन्। बालबच्चाको स्थिति बारेमा समयसमयमा राम्ररी छलफल गरी, सबैजना भएर सँगसँगै बालबच्चाको हुर्काइ या वृद्धि-विकासको कामना गरौँ ।

# 障害者手帳について

障害があることを示す手帳（障害者手帳）を持っていると、障害の種類や程度によって、いろいろな福祉サービス（手当金など）を利用することができます。

手帳がほしい人は、役所で手続きをします。

手帳には、障害の種類によって「療育手帳」、「精神障害者保健福祉手帳」、「身体障害者手帳」の3種類があります。

＊手帳があると、福祉サービスを受ける場合の手続きが簡単になります。

＊手当金などの金額は、障害の種類や程度によってちがいます。

＊対象者、サービスの内容などは、市区町村によって一部ちがいます。

くわしいことは、お住まいの市区町村の福祉担当窓口におたずねください。

**【 例 】**

○手当金がもらえます。

○病院に払ったお金の一部が戻ってきます。

○税金が安くなります。

○電車、バス、航空機（国内線）などの料金が安くなります。

○有料道路の料金が安くなります。

・ほかにも、いろいろなサービスがあります

# अपाङ्गता भएका व्यक्तिको पुस्तिका बारेमा

अपाङ्गता भएको इङ्गित गर्ने पुस्तिका (अपाङ्गता भएका व्यक्तिको पुस्तिका) भएमा, अपाङ्गताको प्रकार या हद(श्रेणी) अनुसार, विभिन्न कल्याण सेवा (भत्ता रकम आदि) उपयोग गर्न सकिन्छ। पुस्तिका चाहिएको व्यक्तिले, सरकारी(वडा) कार्यालयमा प्रक्रिया अपनाउनु पर्दछ।
पुस्तिकाहरू, अपाङ्गताको प्रकार अनुसार "नर्सिङ पुस्तिका", "मानसिक अपाङ्गता भएका व्यक्तिको स्वास्थ्य कल्याण पुस्तिका", "शारीरिक अपाङ्गता भएका व्यक्तिको पुस्तिका" गरी 3 प्रकारका छन्।

* यो पुस्तिका भयो भने, कल्याण सेवा प्राप्त गर्ने बखतको प्रक्रिया सरल हुनजान्छ।
* भत्ता रकम आदिको राशि भने, अपाङ्गताको प्रकार या हद(श्रेणी) अनुसार फरक हुन्छ।
* दायरामा पर्ने व्यक्ति, सेवाको विषयहरू, गाउँपालिका / नगरपालिका अनुसार केही फरक हुनसक्छ।

विस्तृत रूपमा, यहाँहरूको बसोबास रहेको गाउँपालिका / नगरपालिकाको कल्याण ईन्चार्जको काउण्टरमा सोध्नुहोस्।

【 उदाहरण】

- भत्ता रकम पाउन सकिन्छ।
- अस्पतालमा भुक्तानी गरेको रकमको केही भाग फिर्ता पाउन सकिन्छ।
- कर रकम सस्तो हुन्छ।
- ट्रेन, बस, प्लेन (डोमेस्टिक) आदिको भाडा सस्तो हुन्छ।
- सशुल्क मार्गहरूको शुल्क सस्तो हुन्छ।

• अरुपनि, विभिन्न सेवाहरू रहेका छन्।

# 療育手帳

## 対象

○知的障害がある人
○発達障害と知的障害がある人

## 方法

○児童相談所（児童相談センター）で、障害の程度などを判定してもらいます
（18歳以上の人は、知的障害者更生相談所でおこないます）。

## 気をつけること

知的障害は、発達にしたがって障害の程度が変わる可能性があります。そのため、決められた時期に再判定をすることになっています。時期は、お住まいの都道府県などによってちがいます。

# 精神障害者保健福祉手帳

## 対象

○次のような精神障害があって、生活に援助が必要な状態が続いている人
・発達障害　・うつ病、そううつ病などの気分障害　・統合失調症
・てんかん　・薬物依存症　・高次脳機能障害
・そのほかの精神疾患（ストレス関連障害など）

## 方法

○市区町村の窓口で手続きをします。
○次の書類が必要です。
① 窓口にある申請書
② 医師の診断書　（障害年金をもらっている人は、受給証書のコピーでもよい）
③ 本人の写真

## 気をつけること

2年ごとに、更新手続きが必要です。その時には、いつも医師の診断書が必要です。

# नर्सिङ पुस्तिका

## दायरा

- बौद्धिक अपाङ्गता भएको व्यक्ति
- वृद्धि-विकास अपाङ्गता र बौद्धिक अपाङ्गता भएका व्यक्ति

## विधि

- बाल परामर्श स्थल (बाल परामर्श केन्द्र) बाट, अपाङ्गताको हद आदि निर्धारण गरी पाउन सकिन्छ (18 वर्ष वा सो भन्दा माथिको व्यक्तिको लागि भने, बौद्धिक अपाङ्गता भएका व्यक्ति पुनर्जीवन परामर्श स्थलबाट गरिन्छ)।

## ध्यान पुऱ्याउनुपर्ने कुरा

बौद्धिक अपाङ्गतामा, वृद्धि-विकास अनुरूप अपाङ्गताको हद(श्रेणी) परिवर्तन हुने सम्भावना हुन्छ। त्यसकारण, तोकिएको अवधिमा पुन: निर्धारण गर्नुपर्ने व्यवस्था गरिएको छ। उक्त अवधि भने यहाँहरू बसोबास गर्नुभएको प्रान्तहरू अनुसार फरक पर्दछ।

# मानसिक अपाङ्गता भएका व्यक्तिको स्वास्थ्य कल्याण पुस्तिका

## दायरा

- निम्नानुसारका मानसिक अपाङ्गता भएर जीवनयापन सहायता आवश्यक पर्ने स्थिति निरन्तर रहेको व्यक्ति
  - •वृद्धि-विकास अपाङ्गता •डिप्रेशन, म्यानिक डिप्रेसिभ साइकोसिस लगायतका मुड डिसअर्डर •सिजोफ्रेनिया
  - •एपिलेप्सी (छारेरोग) •लागु पदार्थको कुलत •मस्तिष्कको गहन अपाङ्गता
  - •त्यस बाहेकको मानसिक रोग (स्ट्रेस सम्बन्धित दुर्बलता आदि)

## विधि

- गाउँपालिका / नगरपालिकाको काउण्टरमा प्रक्रिया गरिन्छ।
- तलका कागजातहरू आवश्यक पर्दछ।
  - ① काउण्टरमा भएको आवेदन पत्र
  - ② चिकित्सकको निदान पत्र
    (अपाङ्गता पेन्सन प्राप्त गरिरहेको व्यक्तिले, प्राप्त गरेको प्रमाण पत्रको फोटोकपि भएपनि हुन्छ)
  - ③ मूलव्यक्तिको फोटो

## ध्यान पुऱ्याउनुपर्ने कुरा

हरेक 2 वर्षमा, नवीकरण प्रक्रिया आवश्यक हुन्छ। उक्त बखतमा, सँधै चिकित्सकको निदान पत्र आवश्यक हुन्छ।

# 参考情報

病院や相談機関によっては、外国語を話せる職員がいたり、翻訳アプリで対応をしているところもあります。
一部の地域では、自治体が通訳者を派遣するサービスもあります。

## 外国語での相談サービスなど

外国の方が利用できる電話相談サービスがあります。発達障害のことを相談する専用の相談窓口ではありません。しかし、あなたやお子さんがよく話せる言葉で診療をしてくれる病院や通訳者について、相談にのってくれます。

### ◆ 定住外国人施策ポータルサイト

都道府県の国際交流協会による電話相談窓口一覧を見ることができます。

https://www8.cao.go.jp/teiju-portal/jpn/index.html

http://www.moj.go.jp/nyuukokukanri/kouhou/nyuukokukanri10_00047.html

### ◆ 電話相談による情報サービス　AMDA国際医療情報センター

あなたの母国語で診療を受けることができる医療機関の紹介や、医療福祉制度の案内を行っています（※わかりやすい日本語で対応いたします）。

**東京オフィス事務局（月曜日から金曜日10:00～15:00）**
**電話番号：03-6233-9266**
**https://www.amdamedicalcenter.com/**

# सन्दर्भ सामाग्री स्वरूपको जानकारी

अस्पताल या परामर्श निकाय अनुसार, विदेशी भाषा बोल्न सक्ने कर्मचारी रहेको, अनुवाद गर्ने एप्लिकेशनबाट सेवा प्रदान गर्ने गरेको ठाउँहरू पनि छन्।

केही क्षेत्रहरूमा, स्थानीय स्वायत्त निकायले दोभाषे व्यक्ति खटाउने सेवा पनि उपलब्ध छ।

## विदेशी भाषामै दिइने परामर्श सेवा आदि

विदेशी व्यक्तिले उपयोग गर्न सक्ने टेलिफोन परामर्श सेवा उपलब्ध छ। वृद्धि-विकास अपाङ्गता बारेमा परामर्श गर्ने

त्यही विशेषको परामर्श काउण्टर भने होइन। तर, तपाईं या बालबच्चाले रामोसँग बोल्न सक्ने भाषा बाट उपचार गरिदिने अस्पताल या दोभाषे व्यक्ति बारेमा, परामर्श दिने गर्दछ।

### ◆ निर्धारित स्थायी बसोबासी विदेशी नागरिक सम्बन्धी नीतिको पोर्टल साइट

प्रान्तहरूको अन्तर्राष्ट्रिय भेटघाट समितिमा टेलिफोन परामर्श काउण्टरको सूचि हेर्न सकिन्छ।

https://www8.cao.go.jp/teiju-portal/jpn/index.html

http://www.moj.go.jp/nyuukokukanri/kouhou/m_nyuukokukanri10_00006.html

### ◆ टेलिफोन परामर्शद्वारा दिइने जानकारी सेवा

### AMDA अन्तर्राष्ट्रिय चिकित्सा जानकारी केन्द्र

यहाँहरूको मातृभाषाबाट उपचार गराउन सकिने चिकित्सा निकाय चिनाउने या, चिकित्सा कल्याण प्रणालीको मार्गनिर्देशन दिने गरिन्छ (*बुझ्न सकिने सजिलो जापानी भाषामा सेवा प्रदान गर्ने गरेका छौँ)।

टोकियो अफिस सचिवालय (सोमबार देखि शुक्रबार 10:00 देखि 15:00)

टेलिफोन नम्बर : 03-6233-9266

https://www.amdamedicalcenter.com/activities

# 翻訳アプリ

## ◆ Google翻訳 [開発：google,Inc]

テキスト翻訳、カメラ翻訳、手書き翻訳、音声翻訳ができるアプリです。

ダウンロード、ご利用もすべて無料です。

Google Play や、App Store からダウンロードしましょう。

## ◆ 多言語音声翻訳アプリ VoiceTra （ボイストラ）

[開発：NICT（国立研究開発法人情報通信研究機構）]

話しかけると外国語に翻訳してくれる音声翻訳アプリです。

翻訳できる言語は 31 言語で、ダウンロード、ご利用もすべて無料です。

http://voicetra.nict.go.jp/

## अनुवाद गर्ने एप्लिकेशन

### ◆ Google अनुवाद [विकास: google,Inc]

यो टेक्स्ट अनुवाद, क्यामेरा अनुवाद, हाते लेखन अनुवाद, स्वर अनुवाद गर्न सकिने एप्लिकेशन हो। डाउनलोड गर्न होस् या प्रयोग गर्न, सबै निशुल्क हुन्छ।

Google Play या, App Store बाट डाउनलोड गर्न सकिन्छ।

### ◆ विभिन्न भाषाको स्वर अनुवाद गर्ने एप्लिकेशन VoiceTra

[विकास: NICT (राष्ट्रिय अनुसन्धान तथा विकास संस्था सूचना सञ्चार अनुसन्धान सङ्गठन)]

यो बोल्यो भने विदेशी भाषामा अनुवाद गरिदिने स्वर अनुवाद गर्ने एप्लिकेशन हो।

यसमा अनुवाद गर्न सकिने भाषाहरू 31 ओटा छन् र, डाउनलोड गर्न होस् या प्रयोग गर्न सबै निशुल्क हुन्छ।

**http://voicetra.nict.go.jp/en/index.html**

## 学校教育に関する情報

### ◆ 学校教育全般に関する情報サイト【文部科学省】

#### ○ CLARINET へようこそ

海外子女教育、帰国・外国人児童生徒教育等に関するウェブサイトです。

http://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/clarinet/003.htm

#### ○ かすたねっと（CASTA-NET）

外国につながりのある児童・生徒の学習を支援する情報検索サイトです。

https://casta-net.mext.go.jp/

#### ○ 多言語・学校プロジェクト

学校と、外国につながりのある児童生徒の家庭をつなぐ、
多言語文書作成支援サイトです。

http://www.tagengo-gakko.jp/index.html

## 発達障害に関する情報

#### ○ 発達障害情報・支援センター

発達障害に関する基本的な情報、発達障害の特性と対応、発達障害を支える制度、日本の取り組みや世界の動きなどに関して、最新かつ信頼できる情報を見ることができます。

http://www.rehab.go.jp/ddis/

#### ○ 発達障害教育推進センター

発達障害のある子どもの支援・指導方法、発達障害に関する研究や教材、支援機器を見ることができます。
また、教員向けの動画による研修講義や、国の施策・法令なども見ることができます。

http://icedd_new.nise.go.jp/

## स्कुल शिक्षा सम्बन्धी जानकारी

### ◆ समग्र स्कुल शिक्षा सम्बन्धी जानकारी साइट【शिक्षा मन्त्रालय】

**● CLARINET मा स्वागत छ**

विदेशमा बस्ने बालबालिकाको शिक्षा, देश फिर्ती/ विदेशी बाल विद्यार्थी शिक्षा आदि सम्बन्धी वेबसाइट हो।

http://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/clarinet/003.htm

**● क्यास्टा-नेट (CASTA-NET)**

विदेशसँग सम्बन्ध रहेका बालबालिका / विद्यार्थीको अध्ययनमा सहायक हुने जानकारी सर्च गर्न सकिने साइट हो।

https://casta-net.mext.go.jp/

**● बहुभाषा / स्कुल प्रोजेक्ट**

स्कुल तथा विदेशसँग सम्बन्ध भएका विद्यार्थीहरूको परिवारसँग सम्बन्ध कायम राखि राख्न विभिन्न भाषामा लेख लेख्न सहायता गर्ने साइट हो।

http://www.tagengo-gakko.jp/index.html

## वृद्धि-विकास अपाङ्गता सम्बन्धी जानकारी

**● वृद्धि-विकास सम्बन्धी अपाङ्गताको जानकारी तथा सहायता केन्द्र**

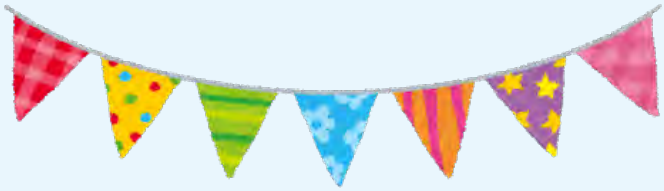
वृद्धि-विकास अपाङ्गता सम्बन्धी आधारभूत जानकारी, वृद्धि-विकास अपाङ्गताको विशेषता या लक्षण र त्यस प्रतिको व्यवहार, वृद्धि-विकास अपाङ्गतालाई सपोर्ट गर्ने व्यवस्था, जापानको पहल या संसारमा घटिरहेका घटनाहरू सम्बन्धी, नवीनतम र विश्वसनीय जानकारी हेर्न सकिन्छ।

http://www.rehab.go.jp/ddis/

**● वृद्धि-विकास अपाङ्गता शिक्षा प्रवर्द्धन केन्द्र**

वृद्धि-विकास अपाङ्गता भएका बालबालिकाको सहायता तथा गाइडेन्स विधि, वृद्धि-विकास अपाङ्गता सम्बन्धी अनुसन्धान या पठन सामग्री, टेवा दिने उपकरणहरू हेर्न सकिन्छ। साथै, शिक्षकहरूको लागि हुने भिडियोद्वारा प्रशिक्षण लेक्चर या, राष्ट्रको नीति तथा कानुनहरू पनि हेर्न सकिन्छ।

http://icedd_new.nise.go.jp/



【発行】
国立障害者リハビリテーションセンター 企画・情報部

発達障害情報・支援センター

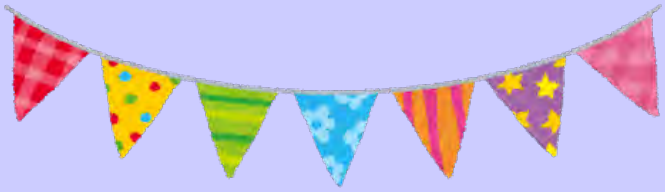
住所 〒359-8555 埼玉県所沢市並木４－１
ウェブサイト http://www.rehab.go.jp/ddis/

【監修】 髙橋 脩（豊田市福祉事業団 理事長）
【協力機関】 豊田市こども発達センター 地域療育相談室

【編集・制作】
「発達障害児支援における多言語版パンフレット等作成に関する作業部会」（発達障害情報分析会議）

【発行日】 2019年6月 （※2019年8月 一部訂正）

《パンフレットのご利用について》
当パンフレットは原則、印刷・配布は自由です。自治体等でご活用の際は発達障害情報・支援センターにご一報ください。
なお、当パンフレットについて、発達障害情報・支援センターに無断で改変をおこなうことはできません。



**【मुद्रण】**

अपाङ्गता भएका व्यक्तिको लागि राष्ट्रिय रिहयाबिलिटेसन सेन्टर एवम् योजना तथा सूचना विभाग

**वृद्धि-विकास सम्बन्धी अपाङ्गताको जानकारी तथा सहायता केन्द्र**

गाना　〒359-8555 Saitama Ken Tokoro Zawa Shi Namiki 4 - 1

वेबसाइट　http://www.rehab.go.jp/ddis/

वृद्धि-विकास सम्बन्धी अपाङ्गताको जानकारी तथा सहायता केन्द्र
अपाङ्गता भएका व्यक्तिको लागि राष्ट्रिय रिहयाबिलिटेसन सेन्टर

**【पर्यवेक्षक】**　ताकाहासि ओसामु (तोयोदा नगर कल्याण कार्य समुहको अध्यक्ष)

**【सहकार्य गर्ने निकाय】**　तोयोदा नगर बाल वृद्धि-विकास केन्द्र क्षेत्रीय नर्सिङ परामर्श कक्ष

**【सम्पादन तथा रचना】**

"वृद्धि-विकास अपाङ्गता भएका बालबालिकाको सहायतामा बहुभाषीय पम्फ्लेटहरू बनाउने सम्बन्धी कार्य समूह" (वृद्धि-विकास अपाङ्गता जानकारी विश्लेषण सभा)

**【मुद्दा मिति】　2019 अगस्त**