



# बालबच्चाको वृद्धि-विकास बारेमा चिन्ता लागेको कुरा छ की? जापानमा बच्चा हुर्काउने अभिभावक समक्ष

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

## उदाहरणको लागि कतै यस्तो भएको त छैन ?

1. भाषा (बोली) को वृद्धि-विकासमा ढिलाइ भएको छ।
2. नाम बोलाए पनि फर्केर हेर्दैन।
3. आँखामा आँखा मिलाउँदैन, मिलाउन गाह्रो हुन्छ।
4. आवाजमा एकदमै संवेदनशील (आफैले कान बन्द गर्छ)।
5. अन्य बालबालिका प्रति चासो राख्दैन।
6. शान्त पूर्वक रहन नसकी, यताउता चलिरहन्छ।
7. कुनै एकै कुरा तर्फ मात्र रुचि राख्ने (कुनै विशेष रड, ट्रेडमार्क, सिम्बोल, अक्षर, अड्क आदि)।
8. सबैसँगै सँगसँगै गतिविधि गर्ने बेलामा, अन्य बच्चाहरूले जस्तै गरी क्रियाकलाप गर्न सक्दैन।
9. टोइलेट या लुगा फेर्ने लगायतका जीवनशैलीमा बानि बसाल्न समय लाग्छ।
10. सानोतिनो कुरामा रिसाई हाल्ने, हतपत्त रिस नमर्ने।

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

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

## वृद्धि-विकास अपाङ्गता भन्नाले

"वृद्धि-विकास अपाङ्गता" भनेको, मस्तिष्कको संयन्त्रको वृद्धि-विकाससँग सम्बन्धित, धेरैजसो जन्मदैं लिएर आएको अपाङ्गता हो। वृद्धि-विकास अपाङ्गता अन्तर्गत, तलको चित्रमा देखाइए जस्तै धेरै प्रकारहरू हुन्छन्। एउटै अपाङ्गता भएपनि विशेषता अभिव्यक्त गर्न 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  
(प्रिभेजिभ डेभलपमेन्ट डिसअर्डर)  
(अटिजम स्पेक्ट्रम डिसअर्डर ASD)

अटिजम  
अस्वाभाविक रुचि, व्यवहार  
भएको एस्पेर्गर्स सिन्ड्रोम

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

\* यस बाहेक, टोरेट्स सिन्ड्रोम (जे पायो तेही बोल्ने, मुख बिगाने, जिउको कुनै भाग बड्ग्याउने आदि), स्टरेड अथवा स्ट्यामरिड (भकभकाउने), डेभलपमेन्टल कोअर्डिनेशन डिसअर्डर (अरुसँग मिलेर गर्नुपर्ने कार्य वा खेलमा लय मिलाउन नसक्ने) आदिवाइ पनि वृद्धि-विकास अपाङ्गतामा वर्गीकरण गरिएको छ।

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

- ध्यान केन्द्रित गर्ने 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)

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

## गाउँपालिका / नगरपालिकाले गर्ने स्वास्थ्य चेकजाँचमा सहभागी होऔं

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 होऔं।

- चिकित्सकद्वारा स्वास्थ्य परीक्षण हुन्छ। स्वास्थ्य चेकजाँचको खर्च, सबै 0 येन हो।
- विभिन्न स्वास्थ्य चेकजाँचको समय भने स्थानीय निकाय अनुसार फरक पर्दछ। कृपया सरकारी (वडा) कार्यालयमा बुझ्नुहोला।
- हरेक स्वास्थ्य चेकजाँच अनुसार, सहभागी हुन सकिने उमेर निर्धारण गरिएको छ।

### दुधेबालक स्वास्थ्य चेकजाँच

बालबच्चा 3 देखि 4 महिना पुगेको बखत। स्वास्थ्य कर्मीसँग चिन्ता लागेको कुरा बारेमा परामर्श गर्न सकिन्छ। पोषणविद्ले दुधको अलावा खुवाउनु पर्ने पोषण बारेमा बताइदिनुहुन्छ।

### [1 वर्ष 6 महिनाको बच्चाको स्वास्थ्य चेकजाँच]

बालबच्चा 1 वर्ष 6 महिना भएपछि 2 वर्ष पुग्नु अघि सम्मको अवधि। स्वास्थ्य कर्मीसँग चिन्ता लागेको कुरा बारेमा परामर्श गर्न सकिन्छ।

### [3 वर्षको बच्चाको स्वास्थ्य चेकजाँच]

बालबच्चा 3 वर्ष भएपछि 4 वर्ष पुग्नु अघि सम्मको अवधि। पिसाब जाँच हुन्छ। आँखा र कान (देख्ने शक्ति या सुन्ने शक्ति) को जाँच हुन्छ। स्वास्थ्यकर्मी, पोषणविद, मनोविदहरूसँग चिन्ता लागेको कुरा बारेमा परामर्श गर्न सकिन्छ।

### [स्कूल प्रवेश समयको स्वास्थ्य परीक्षण]

बालबच्चा प्राथमिक स्कूल प्रवेश गर्नु भन्दा अघिल्लो वर्षको सेप्टेम्बर तिर, गाउँपालिका / नगरपालिकाको शिक्षा परिषद् बाट सूचना प्राप्त हुन्छ। भर्ना गर्ने योजना रहेको प्राथमिक स्कूलमा गएर, स्कूल प्रवेश समयको स्वास्थ्य परीक्षणमा सहभागी होऔं। आँखा र कानको जाँच हुन्छ। सामान्य बौद्धिक जाँच हुन्छ।

### [स्कूल प्रवेश परामर्श]

शिक्षा परिषद् या शिक्षाकेन्द्रले, अपाङ्गता भएका तथा प्राथमिक स्कूलको दैनिक क्रियाकलाप सम्बन्धी चिन्ता भएका अभिभावकलाई बालबच्चा बारे परामर्श दिने गरेको छ। स्कूल 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 स्कूलमा, "विशेष सहायता कक्षा" या "विशेष पढाइको कक्षा" हुन्छन्।

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



## परामर्श गरौं

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 गरौं।
  - बाल नर्सरी स्कुल / किन्डरगार्टन गइरहेको भएमा, बालबच्चाको स्थिति बारे, समयसमयमा नर्सरी शिक्षकहरूसँग राम्रोसँग छलफल गरौं।
  - गाउँपालिका / नगरपालिका अनुसार वृद्धि-विकास परामर्श कर्मचारी द्वारा 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।
- \* परामर्श दिने व्यक्ति / ठाउँ (काउण्टर) भने, गाउँपालिका / नगरपालिका अनुसार फरक हुन्छ। विस्तृतमा स्वास्थ्यकर्मीलाई सोध्नुहोला।



## अस्पताल बारेमा

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

- विशेषज्ञ चिकित्सक भएको अस्पताल खोजौं। गाउँपालिका / नगरपालिकाको स्वास्थ्यकर्मी या वृद्धि-विकास अपाङ्गता भएकाको लागि सहायता केन्द्र आदिमा परामर्श गरौं (धेरैजसो अस्पतालहरूमा अपोइन्टमेन्ट प्रणाली अर्थात समय लिएर मात्र जानुपर्ने हुन्छ)
- पहिलो पटक स्वास्थ्य परीक्षणमा जाँदा स्वास्थ्य बिमा प्रमाणपत्र र मातृशिशु स्वास्थ्य पुस्तिका लिएर जाऔं।
- बालबच्चाको बारेमा चिन्ता लागेको कुरा होस् या घर वा बाल नर्सरी स्कुलमा उनीहरूले गर्ने व्यवहार बारेमा, अग्रिम रूपमा सडकलन 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-एन्सेफेलोग्राम (मस्तिष्कीय तरङ्ग) जाँच आदि पर्दछन्।

### 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 गरौं।

## वृद्धि-विकास अपाङ्गता भएकाको लागि सहायता केन्द्र बारेमा

### वृद्धि-विकासमा अपाङ्गता भएका व्यक्तिको सहायता सम्बन्धी ऐन बारेमा

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

## 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 चाहेको व्यक्ति, 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।

陪嘗者手帳

## सन्दर्भ सामाग्री स्वरूपको जानकारी

### ◆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](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। टोकियो अफिस सचिवालय : 03-6233-9266

<https://www.amdamedicalcenter.com/activities>

### ◆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।

### ◆विभिन्न भाषाको स्वर अनुवाद गर्ने एप्लिकेशन VoiceTra

NICT (राष्ट्रिय अनुसन्धान तथा विकास संस्था सूचना सञ्चार अनुसन्धान सङ्गठन)

यो बोल्थो 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>

### ◆CLARINET मा स्वागत छ समय स्कुल शिक्षा सम्बन्धी जानकारी साइट [शिक्षा मन्त्रालय]

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

### ◆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।

[http://icedd\\_new.nise.go.jp/](http://icedd_new.nise.go.jp/)



### [मुद्रण]

अपाङ्गता भएका व्यक्तिको लागि राष्ट्रिय रिह्याबिलिटेसन सेन्टर

वृद्धि-विकास सम्बन्धी अपाङ्गताको जानकारी तथा सहायता केन्द्र

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

