

给外国背景的孩子、青少年与家庭的指南
遇到这些情况，我该怎么办？

~ 给小学生到高中生的孩子与家长 ~



国立障碍者康复中心
发展障碍信息·支持中心

前言

近年来，在日本生活的外国背景儿童与青少年越来越多。日本的语言、生活方式和规则，和大家原本的国家可能有很多不同之处。在照顾孩子的过程中，难免会遇到各种困难；也有一些家庭可能因为不熟悉日文，而无法顺利取得想知道的信息。

其中，有些家长可能想了解有关「发展迟缓/障碍」的相关讯息；也有人会担心，自己的孩子或自己是否可能有发展迟缓/障碍的状况。

这本手册的目的，就是希望大家更容易理解发展迟缓/障碍，以及日本能提供的各种支持服务。本指南内容主要是写给小学生到高中生的孩子及其家庭。

在日本，有许多专业机构与服务，能协助有发展迟缓/障碍的孩子与家庭。愿意提供协助的专业人员也很多。如果您有任何担心或当你不知道该怎么办时，请不要犹豫，随时都可以向我们寻求协助。希望这本手册能对您有所帮助。

国立障碍者康复中心
发展障碍信息·支持中心
(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)

另外，我们也有专门为学龄前（上小学前）幼儿家庭制作的手册，如有需要也可以参考。

「对孩子的发育有担心的地方吗？」
—— 给在日本养育孩子的家长 ——
(有25种语言的翻译版)



目录

1. 发展障碍的孩子常见的行为	3
小学生	3
初中生·高中生	4
2. 发展障碍的介绍	5
什么是发展障碍？	5
关于外国背景儿童的语言发展与发展障碍	6
<参考> 学好母语，也有助于日语的学习	7
3. 想要咨询看看	8
该向谁咨询？	8
发展障碍的相关问题咨询	8
学校生活相关的咨询	9
<参考> 可接受特别支持的学习场所(特别支持教育)	11
关于孩子其他的咨询	12
工作相关问题咨询	13
居住地的咨询单位	14
4. 想去医院看诊	15
关于医院挂号	15
评估及适合个别孩子的练习	16
当确定孩子是发展障碍时	16
关于用药	17
5. 发展障碍者相关法律与手册	18
发展障碍者支持法	18
障碍者歧视消除法	18
障碍者手册	19
6. 周围的人可以做的事	21
7. 有想查询的事情时	22
想查询发展障碍相关信息	22
想查询学校教育相关信息	22
日常生活上有帮助的信息	23
可使用外语进行咨询的信息	23
翻译app	24
日文与中文的专有名词集	25

1 . 发展障碍的孩子常见的行为

发展障碍的孩子常会出现以下行为。

如果这些行为在各种场合都会出现，或长时间持续，代表孩子可能有发展障碍的特质或倾向。

小学生

- ✓ 上课时，会一直动椅子或说话，很难专心。
- ✓ 上课时会站起来走动，甚至离开教室。
- ✓ 很难排队或等待，常无法等到别人用完就急着要换自己。
- ✓ 很难控制情绪，常常不知道该怎么办。
- ✓ 经常忘记作业或学校要带的东西。
- ✓ 准备或整理东西需要花很长时间。

- ✓ 对味道或气味很敏感，对食物的种类很挑剔。
- ✓ 玩游戏、衣服、日常生活活动或规则等，总是希望都保持一样，很难接受改变。
- ✓ 想说话时就直接说，不会等待对方响应，也可能常常突然中断插话。
- ✓ 常不遵守规则或约定。
- ✓ 很难和朋友一起做事情，常单独行动。
- ✓ 很难听懂老师的话，只靠老师口头说明常无法完成交代的事情。

- ✓ 无论日文或其他母语(如中文)，在阅读文字都有困难，读文章时也常不太能理解。
- ✓ 写字或写文章时有困难。
- ✓ 简单的加减法也可能无法正确计算。
- ✓ 一边看黑板、一边动手抄笔记感到很困难。
- ✓ 手部动作不灵活，因此做美劳或操作小物品会有困难。
- ✓ 说话时可能出现重复、拉长或停顿开头音等不流畅现象。
- ✓ 与家人互动正常，但在外面(如学校)时可能较少开口或不愿主动说话。

初中生·高中生

- ✓ 常忘记或弄丢课本、笔记本、铅笔等学习用品。
 - ✓ 常很快花光每月的零用钱。
 - ✓ 整理收纳能力较差，常有忘记带物品的情况。
 - ✓ 情绪容易大幅波动，生气时可能说出激烈的话语、会拍打或大声喊叫。
 - ✓ 容易因为其他事物分心，很难持续专心学习。
 - ✓ 即使很小心，仍常犯错。
-
- ✓ 说话时不太考虑别人的感受，常自己一直讲，难以持续对话。
 - ✓ 不喜欢参与团体活动，经常单独行动。
 - ✓ 对他人的情绪或想法较不敏感，对于未明确说出口的社会暗规则也不易理解。
 - ✓ 习惯按照熟悉的方式进行活动，在需要中断或转换到新活动时较容易感到困难。
 - ✓ 对衣物颜色、材质等有强烈偏好。
 - ✓ 对某些让他感到不舒服的声音特别敏感，可能因此较难专注，也较容易感到疲累。
 - ✓ 面对临时的计划改动时容易感到困扰，需要较多时间来调整情绪。
-
- ✓ 上课时较难维持专注，仅靠口头指示往往不足以完成作业。
 - ✓ 在数学课程中特别容易出现理解困难，对抽象概念或多步骤问题的掌握度较低。
 - ✓ 具备基本对话能力，但在阅读与书写（日文或母语）方面需要投入较多时间与精力。
 - ✓ 在听讲的同时抄写黑板内容具有相当难度，难以同时处理视觉与动作的多重任务。
 - ✓ 说话时可能出现重复、拉长或停顿开头音等不流畅现象。
 - ✓ 与家人互动正常，但在外面（如学校）时可能较少开口或不愿主动说话。



孩子在学校和在家可能会有不同的行为表现。
建议向老师询问孩子在学校的状况。

2 . 发展障碍的介绍

什么是发展障碍(発達障害)?

发展障碍的孩子，其大脑运作方式可能与同龄的其他孩子有所不同。这种差异多数自出生便存在。发展障碍包括多种类型，即使相同诊断的孩子，行为表现仍可能不同；部分孩子可能同时具有两种以上的发展障碍诊断特征。

但发展障碍的孩子也可能有很多自己的优势，例如：

- 透过观察(尤其是看)记忆事物的能力较佳
- 对数字或细节记忆力佳
- 对新事物保持高度好奇心
- 精力充沛
- 能察觉细微的变化或差异

< 发展障碍主要的类型 >

有 * 的词是DSM-5-TR中发展障碍的诊断名称

有些可能有
合并智能障碍

自闭症光谱障碍：ASD *

- 与人对话或表达情绪、感受比较困难
- 难以理解他人的心情，或依情境调整自己的行为
- 喜欢重复做同样的事情，或只专注于自己喜欢的事
- 对光、颜色、声音、气味、味道等感受比一般人敏感，可能觉得不舒服，也可能对某些事物较不敏感
- 语言发展可能比同龄孩子慢

依照诊断的时期不同，有些孩子可能被诊断为亚斯伯格症、自闭症，或广泛性发展障碍（PDD）。

注意力不足过动症：ADHD *

- 长时间专注做同一件事比较困难
- 活动量大、话多
- 常常不经思考就行动

学习障碍：SLD *

- 特别是在「阅读」、「书写」或「数学」方面，可能会有困难。

■ 图雷特氏症（Tourette症/俗称妥瑞氏症）、儿童期口语流畅障碍（俗称口吃 / 结巴）、以及发展性协调障碍，也都属于发展障碍的一种。

关于外国背景儿童的语言发展与发展障碍

如果孩子的爸爸或妈妈是外国人，或者孩子本身是双国籍，那么在日本，这样的孩子通常被称为「外国背景孩子」或「有外国根的孩子」。

这些孩子和家人通常会使用两种语言生活，我们称这样的人为「双语者 (Bilingual)」，也有人会使用三种以上语言。

有时，家人或周遭的人会有疑问，例如：「孩子说话比较慢是为什么？」「孩子是发展迟缓/障碍吗？」「会不会是多语环境或周围人的影响？」等等。

那么，双语孩子是如何学习语言的？什么时候我们该考虑孩子可能有发展障碍呢？

● 孩子的语言是如何发展的？

从婴儿开始的语言习得过程，各种语言大致上是相同的：

- 约一岁时，孩子会用手势和肢体动作来表达（例如挥手说再见、用手指指向物品或人）。
 - 接着开始说话（发出有意义的声音）（例如「爸爸」、「妈妈」）。
 - 约一岁半到两岁时，孩子可以理解并说出50～100个单字，也会开始使用简单短句表达（例如「出去、走走」）。
- 对双语环境成长孩子来说，如果有其中一个语言符合发展里程碑，而其中一种语言发展较慢，通常不需要太担心。

● 双语孩子语言发展的四个重点：

- 孩子可能会同时使用日语和爸爸或妈妈的另一个母语说话。
大约在2～3岁时，孩子可能会将两种语言混在一起使用，这对双语孩子来说是很正常的现象。
- 孩子掌握的日语和母语词汇量可能不同。如果只看日语，词汇量可能会显得较少。因此在评估孩子的语言能力时，可以将两种语言的词汇量加总来计算。如果加总后的总词汇量和一般日本孩子相当或更多，就不需要过度担心。
- 大约在4岁左右，孩子会开始区分两种语言的使用情境。孩子能够理解两种语言的不同，并会依照对象、场合或对话内容选择使用哪一种语言。例如：来自同国家的孩子使用母语，对日本朋友则使用日语。能做到这点，表示孩子的语言运用能力已经相当良好。

- 刚来日本的孩子（约4~8岁）有时会暂时不说话，这段沉默可能持续约6个月左右。之后，孩子会开始用手势表达情感、打招呼，并能表达自己想要的东西。孩子刚来日本而暂时不说话的状况，并不是「情境性缄默症（Selective Mutism）」，须持续观察并给予支持。

● 學習新語言需要時間：

由于孩子来日本的时间点不同，有些人在上小学前就来，有些则是入学后才来。

而语言学习所需的时间取决于语言的难度：

- **生活用语（会话能力）**：生活所需约 2000 个词汇，一般约两年可以掌握。
- **阅读与写作（学习用语）**：学习基础平假名、短句阅读与书写，一般约两年可达成。
- **课业用语（学科用语）**：阅读、书写学科用语可能需要五到七年才能熟练。

因此，孩子在学习说话、阅读或书写新语言时，通常需要较长的时间。家长在观察孩子语言能力的发展时，可以将这段时间作为参考，预估孩子掌握语言的进度。

< 参考 > 学好母语，也有助于日语的学习

过去常被认为，孩子要同时学习两种语言很困难，甚至会造成语言或智力发展变慢。然而现在已经证实，这种想法是错误的。

孩子如果母语学得好，他们学日语也会比较快、比较好。相反地，如果孩子母语使用很少，可能变得只讲日语。这时候，孩子和爸爸或妈妈沟通可能会变得困难，情感表达也可能受影响，心与心的连结会比较不容易。

建议家长持续用自己的母语和孩子说话。例如：爸爸妈妈在家里总是用母语和孩子沟通；在学校或和日本朋友相处时，孩子使用日语。（一人一语的规则）

有发展障碍的孩子也一样。

研究发现，即使是自闭症光谱障碍（ASD）、唐氏症等特殊需求的孩子，也能学习两种语言。因此，家长可以安心依照「一人一语」的原则，和孩子用母语说话。

3. 想要咨询看看

在你居住的地方，有可以协助发展障碍孩子或其家庭的单位。如果有任何担心或困扰，建议尽早寻求咨询。

有些单位会提供口译，有些没有。可以先上网，或透过电话、e-mail询问：「是否有口译服务？」如果没有口译服务，建议准备好翻译软件或App以协助沟通。

该向谁咨询？

首先可以向居住地的区役所或市役所咨询。区役所或市役所可以提供发展障碍相关咨询，并依孩子的年龄或问题内容，转介家长前往合适的咨询单位。



发展障碍的相关问题咨询

● 发展障碍者支持中心（発達障害者支援センター）

发展障碍者支持中心主要支持有发展障碍的孩子与成人。日本全国各地都有设立此中心。

- 有发展障碍的孩子或成人可以前往咨询。
- 担心孩子或自己可能有发展障碍的人，以及家人，也可以咨询。
- 咨询中心会聆听你的困难，并介绍可以提供支持的单位或资源。

< 发展障碍者支持中心在哪里呢？ >

可以透过官方网站查询：

<https://www.rehab.go.jp/ddis/action/center/>



学校生活相关的咨询

在学校里，有很多人可以协助孩子，也有各种专门为有学校生活或学习困难的孩子与青少年设置的教育资源。

● 班主任（担任の先生）

如果孩子在学校遇到困难，可以先向班主任询问了解状况。

● 医务室和医务室老师（保健室）

学校里设有医务室（保健室），如果孩子不想待在教室、或有受伤、身体不舒服时，都可以使用保健室。孩子也可以向保健室的老师说明自己遇到的困难。

● 特别支持教育协调员（特别支援教育コーディネーター）

特别支持教育协调员会与家长、学校老师及相关专业人员讨论，协助孩子在学校中能安心学习和生活。

● 学校心理老师（スクールカウンセラー）或学校社工（スクールソーシャルワーカー）

这些专业人员会陪伴孩子一起讨论困难，并提供必要的协助。部分服务可能需要事先预约。如果想要咨询，可以先询问担任老师或特别支持教育协调员请他们协助安排。



— 想咨询孩子国中毕业后的安排 —

大多数孩子在国中毕业后会升上高中。高中在日本叫做「高校」，种类有很多：

- **全日制普通科**：一般的高中
- **职业科**：可以学习商业、工业、农业等专业课程
- **定时制普通科**：每天上课时间较短
- **综合高等学校**：提供多种不同课程选择
- **学分制高等学校**：可以自行选择上课内容

此外，还有其他类型的高中：

- **通信制高中**：可以在家透过在线等方式学习
- **特别支持学校高中部**：专门为有障碍诊断的孩子设置的学校

选择高中时，可以依照孩子的优势及弱项，以及未来的梦想来做选择。

< 选择学校时的建议 >

- 可以先实地参观想去的学校。
- 参加学校的说明会，了解学校环境与课程。
- 向国中的班导师或特别支持教育协调员咨询意见。

— 高中入学前的准备 —

如果孩子在国中考试时曾经使用过特别支持教育的辅助，也可以在高中入学考试时申请相应的协助。这种特别辅助措施称为「合理配慮」（请参考第18页）。

- 想就读公立高中时，可向当地教育委员会咨询。
- 想就读私立高中时，可直接向学校询问。
- 部分公立高中在入学考试时，设有外国学生专用名额。
- 考试时，也可能提供汉字的片假名读音等协助。

如果想了解更多细节，可向国中的班导师询问。

— 高中毕业后的选择 —

高中毕业后，也有很多不同的方向：

- 继续升学到大学或专门学校
- 求职与就业

建议根据孩子的优势、兴趣，做出适合的决定。如果想升大学或专门学校，也可以提前规划或思考毕业后的安排。

● 可以接受特别支持教育的班级或学校（请看下方图表）

下列出了可以接受特别支持教育的班级（学级）和学校。请与孩子和老师讨论。
选择适合孩子的班级或学校非常重要。

< 参考 > 可接受特别支持的学习场所(特别支持教育)

小学・初中

普通班

大家一起上课，同时针对需要特别支持的孩子进行调整。

通级指导 (通级指导教室)

- 大部分课程在普通班教室进行。
- 每月2~3次或每周2~3次，在特别教室上课。
- 针对学习或生活上困难的地方，提供符合孩子需求的学习方式。

特别支援班

- 一个班级的学生数较少。
- 根据孩子的诊断，有7种类型的班级。

(智力障碍、肢体障碍、体弱、弱视、听觉障碍、语言障碍、自闭症或情绪障碍)

- 不同学校可能设有的班级种类不同。

★ 有些学校没有设立「通级指导教室」或「特别支持班」。

特别支援学校

有视觉障碍、听觉障碍、肢体障碍、体弱、智力障碍的孩子专门的学校。

自闭症并合并智力障碍的孩子，会就读智力障碍专门的特别支持学校。

一个班级的学生数少，提供符合孩子需求的学习方式。

高中部会安排课程，帮助孩子为毕业后的生活或工作做准备。

国中毕业后（高中）

升上高中后，在上课或考试时，可以与学校讨论并接受支持。
另外，若就读设有通级指导教室的学校，孩子可以在固定时间接受特别支持。

大学、专门学校等

- 学校内设有协助有障碍学生或提供校园生活咨询的场所，例如保健中心、学生咨商室、障碍学生支持室等。
- 孩子在上课或考试时，可以获得需要的协助。
- 在校园生活中遇到困难，也可以向这些单位寻求协助。

关于孩子其他的咨询

● 咨询教育相关事务

可以在特别支持教育中心或教育中心咨询教育相关问题。你居住地方的教育咨询室（教育相談室）也可以提供咨询。所有諮詢都是免費的。

● 儿童家庭支持中心（児童家庭支援センター）

在儿童家庭支持中心可以咨孩子或生活相关事物。家人或小区居民也都可以来咨询。所有咨询都是免费的。

● 儿童咨询所（児童相談所）

17岁以下的孩子，以及照顾者（爸爸或妈妈等）都可以向児童相談所咨询遇到的困难。也可以咨询关于发展障碍（発達障害）的问题，以及育儿上的困难。

● 法务少年支持中心（法務少年支援センター）

孩子、家人或学校老师等，都可以向法务少年支持中心咨询。例如，孩子做了不好的行为，也可以来咨询。

你所说的内容不会被透露给其他人。所有咨询都是免费的。

咨询电话号码：0570-085-085

打此电话后，会转接到离你最近的法务少年支持中心。

● 孩子可以咨询的地方（こども家庭庁「相談窓口情報」）

这里有列出孩子可以去咨询的地方，也有列出遇到困难时可以咨询的单位。所有咨询都是免费的。

<https://www.cfa.go.jp/children-inquiries>



工作相关问题咨询

● 公共就业服务中心（ハローワーク）

ハローワーク是可以諮詢就業相關事務的地方。为正在找工作的人提供免费咨询。

- 可以请教如何制作履历、准备面试练习
- 可以练习工作上需要的技能
- 可以学习如何选择工作
- 可以学习找工作的相关知识

在ハローワーク里有职业咨询部门（職業相談部門）和专门支持部门（専門援助部門）。专门支持部门会协助需要特别支持的人寻找工作。如果想了解更多，可以参考下方网站，或直接向附近的ハローワーク咨询。

< ハローワーク在哪里？ >

可以通过网站查询所在位置。

https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_27019.html



● 地区身心障碍者职业中心（地域障害者職業センター）

地区身心障碍者职业中心是专门为身心障碍者提供工作相关咨询的机构。中心会与ハローワーク合作，提供工作咨询、能力评估，以及工作前后持续的支持。

所有服务都是免费的，可以通过电话或传真联系。

< 地域障害者職業センター在哪里？ >

可以通过网站查询所在位置。

<https://www.jeed.go.jp/location/chiiki/index.html>



● 身心障碍者就业与生活支援中心（障害者就業・生活支援センター）

身心障碍者就业与生活支援中心为身心障碍者提供生活和工作方面的咨询服务。可以咨询生活相关的问题，例如健康或理财，也可以咨询工作相关事宜。

所有服务都是免费的。

< 障害者就業・生活支援センター在哪里？ >

可以通过网站查询所在位置。

http://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_18012.html



居住地的咨询单位

这一页可以作为备忘，记录你居住的地方可以咨询的单位。

名称	谁可以利用	星期・时间	电话号码	翻译
	可以咨询的内容			
[例] 〇〇市 □□センター	0岁到17岁的儿童及家人	星期一到星期五 上午9点到下午5点，假日休息	0123-45-6789	提供〇〇语翻译服务
	例) 儿童发展、评估、怀孕、生产等育儿相关咨询			

4 . 想去医院看诊

如果你担心孩子可能有发展障碍，可能会感到犹豫，不知道是否该去医院。

如果有熟悉的诊所或医师，可以先向他们咨询。「かかりつけ医」的意思是「了解你们情况的医生」。可以先把目前困扰的事情告诉这位医师，再询问是否需要转介去其他医院看诊。

关于医院挂号

专科医师会评估/诊断孩子是否有发展障碍。

- 国中以下建议去小兒科、小兒神經科或兒童精神科
- 高中生以上建议去精神科

去医院之前，可以先做好以下准备：

- 先查清楚哪家医院有发展障碍(発達障害)专门的医师，不清楚时可以向市区役所或发达障害者支持中心询问
- 医院需要预约，建议提早安排

< 看诊时需要带的物品 >

- ✓ 医保卡(健康保険証)
- ✓ 母子手帳 (有的话)
- ✓ 笔记本 (写下目前困扰的事或想要咨询的问题)

< 医师可能会询问的事情 >

可以事先想好并准备以下信息：



- 孩子小时候的状况？曾遇到什么困扰？
- 为什么觉得孩子可能有发展障碍？
- 现在遇到的困难有哪些(行为、学习等)？
- 如果有可以显示担心的行为或问题的照片或影片，也准备好给医师看
- 如果怀疑有学习障碍 (SLD)，可以带成绩单(通知表)或作文
- 若曾经做过评估或诊断，也请带报告书过来

评估及适合个别孩子的练习

必要时，专业人员会进行各种评估，并设计适合每个孩子的语言或其他训练计划。为了规划支持方法，会进行以下各种评估：

- **智力评估**(知能检查)：了解孩子的智力能力、强项与弱项
- **发展评估**(尧达检查)：评估孩子的整体发展状况
- **听力评估**(听力检查)：确认孩子听觉能力
- **脑波评估**(脑波检查)：检视脑部运作情况

必要时，专业人员会设计符合孩子需求的练习，并陪同孩子进行训练。依孩子的障碍特性，练习内容会有所不同。

当确定孩子是发展障碍时

当确认孩子有发展障碍时，家长可能会感到非常担心。但其实，有许多方式可以帮助孩子生活更顺利，或用更容易理解的方法传达讯息给孩子。运用这些技巧，可以减少孩子遇到的困难。

发展障碍的孩子可能有弱项，但也有许多强项。我们要观察孩子已经会做的事情，并找出他的优势。

如果不确定该怎么做，请务必向医师或其他专业人员寻求协助。

关于用药

当医师认为需要用药时，可能会问：「要不试试看吃药？」对于用药有不明白或担心的地方，请务必直接向医师询问。

对于发展障碍的孩子，药物可以帮助降低某些令人担心的行为。例如：

- 情绪容易大幅波动的孩子，服药后情绪波动会变小
- 无法长时间专注同一件事的孩子，服药后可以专注的时间变长

<常用药物>

- **中枢神经刺激剂**（中枢神経刺激薬）：帮助 ADHD 的孩子更容易集中注意力
- **抗焦虑药**（抗不安薬）：减轻焦虑或紧张的情绪
- **抗精神病药**（抗精神病薬）：控制情绪波动，帮助孩子安心生活
- **抗癫痫药**（抗てんかん薬）：抑制抽搐发作
- **安眠药**（睡眠薬）：帮助孩子更容易入睡或延长睡眠时间

药物有时可以让生活更顺利。医师会决定每天吃几次、每次吃几颗，务必遵照指示服药。

- ✓ 对药物有不明白的地方，请向医师或药师询问。
- ✓ 有疑问一定要提问，不要自行决定或放着不管。



5 . 发展障碍者相关法律与手册

发展障碍者支持法

这是一部帮助有发展障碍的孩子及其家庭的法律。法律是国家的规范。这部法律于 2004 年制定，于 2016 年进一步改订，以提供更完善的支持。

这部法律适用对象包括日本国民，以及在日本设有户籍（有住民票）的外国人。

障碍者歧视消除法

这部法律的目的是消除对障碍者的歧视。若因为障碍而没有提供必要的协助或调整，或以不平等的方式对待，就是歧视。

法律规定，为了让障碍者能平等参与社会生活，周遭的人应提供合理的协助。让障碍者能安心生活，也让所有人都能在安全、友善的环境中生活。

如果你觉得自己受到歧视，可以向当地政府咨询，设有户籍的外国人也可以申请协助。

※什么是「合理调整(配慮)」？

对大多数人来说，生活中的场所或服务都很容易使用，但对障碍者来说，可能会遇到某些不便。

因此，将环境或服务调整得更方便障碍者(每个人)使用，就称为「合理调整」。

当障碍者提出「如果能这样调整，对我会更方便」的需求，而且这样的调整并不困难时，原则上就应该予以协助。

举例

自闭症（ASD）的孩子因教室太吵，无法好好吃午餐。

孩子提出希望「可以在安静的地方吃午餐」，学校就应尝试提供保健室或其他安静的地方，让孩子能安心用餐。

障碍者手册

障碍者手册是提供给身心障碍者使用的证明文件。

持有手册后，依照不同的障碍类型与等级，可以使用各项社会福利与支持服务。

想申请手册的民众，可以到市区役所或户政相关窗口办理；只要有住民票的外国人，也同样具备申请资格。

持有手册的人，可能享有以下协助与补助（会依个人情况与手册类型而有所不同）：

- ✓ 申请社会福利或相关服务时，手续会更简便
- ✓ 可领取部分补助金(手当金)
- ✓ 就医时的部分负担费用能申请补助
- ✓ 税金减免
- ✓ 乘坐火车、公交车、飞机等交通工具可享折扣
- ✓ 高速公路与部分收费道路的过路费可优惠

< 注意事项 > 不同的障碍类型与等级，可申请的支持内容会有所差异。

如果想了解更详细的信息，建议向市区役所或负责福祉业务的窗口咨询，他们可以提供最适合您家庭的说明与指引。

障碍者手册主要有三种：

1. 疗育手册（療育手帳）
2. 精神障碍者保健福祉手册（精神障害者保健福祉手帳）
3. 身体障碍者手册（身体障害者手帳）

● 疗育手册（療育手帳）

谁可以申请？

- 有智能障碍(知的障害)诊断的人
- 发展障碍合并智能障碍诊断的人

申请方式

- 透过儿童咨询所(児童相談所)申请。会评估障碍的类型及程度。
(若已满 18 岁以上，请至知的障害者更生相談所咨询)

注意事项

- 智能障碍的程度可能会变化。需定期评估障碍程度，而评估时间依居住地而异。

● 精神障碍者保健福祉手册（精神障害者保健福祉手帳）

谁可以申请？

- 有下列障碍诊断且生活需要支持的人：
 - 发展障碍
 - 情绪障碍（忧郁症、躁郁症/双极性障碍等）
 - 精神分裂症
 - 癫痫
 - 药物依赖症
 - 高阶脑功能障碍
 - 其他心理疾病

申请方式

- 在户政机关（市区役所）办理。申请时需要准备：
 1. 申请书（可向户政机关索取）
 2. 诊断证明书
 - ・ 若已有领取障碍年金，可提供受给证书(受給者証)复印件
 3. 申请人照片

注意事项

- 每两年需要更新并重新办理手续，届时需再次提供诊断证明书。

6. 周围的人可以做的事

这里介绍一些和发展障碍的孩子或大人相处时，周围的人可以尝试小技巧。这些方法不分国籍，都可以用在和发展障碍的人沟通上。

✓ 赞美已经做到的事情，不责骂还做不到的事

提醒或指导时，可以先肯定孩子或对方已经做得好的地方或努力的部分，再慢慢说明有哪些做法会更好。发展障碍者有时难以完成一般人觉得简单的事情，或需要更多时间才能做到。

✓ 用眼睛可以看懂的方式说明

光靠口头说明，有些发展障碍者比较不容易理解。搭配图画、照片或示范会更清楚。对正在学日语的孩子来说，可视化的说明尤其有帮助。



✓ 想让对方做事或沟通时，用简单且明确的方式说明

口头说明时尽量使用短句，一次只说一件事情。发展障碍者常难以理解含糊的表达，使用明确的说法或举例能让对方更容易掌握。

✓ 规则要说得明白、简单

发展障碍者有时不容易注意到周围的规则，因此当他们不知道怎么做时，用温柔、简单的方式告诉他们会更好。

例：不要在走廊跑 → 走廊要走路，这是规矩喔。

✓ 创造安心的空间

有些自闭症光谱的孩子，对声音、气味、光线等比较敏感。尽量减少这些刺激，能让孩子在环境中更安心。

✓ 创造容易专注的环境

注意力不足过动症(ADHD)的人有时很难长时间专注。可以缩短每次专注的时间，也避免同时进行两件以上的东西。完成一件事再做下一件，会更容易维持注意力。

7. 有想查询的事情时

想查询发展障碍相关信息

● 发展障碍信息・支持中心（発達障害情報・支援センター）

这个网站提供让你了解发展障碍的相关信息。可以了解发展障碍的人常见的行为表现，以及提供支持的方法。此网站也提供关于发展障碍的制度，以及日本和世界各地的最新信息。

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



● 发展障碍导览入口（発達障害ナビポータル）

这个网站是由日本政府设立。提供发展障碍者、家人及支持者的相关信息。网站可以切换成英语、韩语、葡萄牙语、中文。

使用日语时，虽然不是全部，但可以在汉字上加上平假名（读法）。

<https://hattatsu.go.jp/>



● 发展障碍教育推进中心（発達障害教育推進センター）

提供如何支持发展障碍孩子的方法和教学信息。提供有关发展障碍的研究、教材，以及支持用的工具。也提供学校老师的研习影片，以及国家制度和法律的相关信息。

<http://icedd.new.nise.go.jp/>



想查询学校教育相关信息

● CLARINET（クラリネット）欢迎您

这是一个为从海外回国的日本孩子，或外籍背景孩子提供相关信息的网站。

https://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/clarinet/main7_a2.htm



● かすたねっと (CASTA-NET)

这个网站提供外国背景孩子学习上相关的信息。

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



● 多语言·学校专案 (多言語・学校プロジェクト)

这是一个为学校老师提供的网页，整理了学校在向外籍背景孩子及其家庭提供信息时，如何转换成外语的实用方法和点子。

<https://data.casta-net.mext.go.jp/tagengo-gakko.jp/index.html>



日常生活上有帮助的信息

● 外国人生活支持入口网站 (外国人生活支援ポータルサイト)

这个网站提供你在日本生活所需的各种信息，也可以查询各地可提供咨询的机构。

<http://www.moj.go.jp/isa/support/portal/index.html>



● 多文化共生工具库 (多文化共生ツールライブラリー)

可以查询各地协助外国人的方法，或外国人在日本生活所需的信息，也可以下载相关工具。

https://www.clair.or.jp/j/multiculture/tool_library/index.html



可使用外语进行咨询的信息

有专为外国人设置的电话咨询服务。该服务不仅提供与发展障碍相关的咨询，也可询问可使用外语的医院信息，或了解翻译服务的相关安排。

● AMDA国际医疗信息中心（AMDA国際医療情報センター）

该单位可以介绍可使用你母语进行咨询的医院，也能提供有关日本医院与医疗制度的相关信息。电话咨询时会使用简单易懂的日语。

东京办公室咨询时间：周一到周五 上午10:00～下午3:00

电话号码：03-6233-9266

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



● 可提供发达障碍咨询的医院

有些医院有会说外语的人员，也可以使用翻译软件。部分地方有提供口译服务（依居住地不同而异）。

<https://hattatsu.go.jp/special/pamphlet-for-foreign-parents/>



未列出的医院也可能可以提供咨询或挂号，建议直接联络想去的医院确认。

● 法律援助中心（法テラス）

提供外语咨询服务，说明日本法律相关内容，并介绍可咨询的单位。

<https://www.houterasu.or.jp/site/yasasiinihongo/tagengo.html>



翻译软件

● 多语言语音翻译软件 VoiceTra（ボイストラ）

这是一款可以将你说的话翻译成外语的App，目前可以翻译成 31 种语言，可以免费使用。由日本国立研究开发法人情报通信研究机构(NICT)制作。

网站：<http://voicetra.nict.go.jp/>

※市面上也有其他免费翻译软件，可以依照自己使用习惯选择适合的工具。



日文与中文的专有名词集

日本語	ローマ字	简体中文
アスペルガー症候群	Asuperugā shōkōgun	亚斯伯格综合征
医師／医者	Ishi/isha	医师 / 医生
うつ病	Utsu byō	忧郁症
学習障害／LD	Gakushū shōgai/LD	学习障碍 / Learning Disorder, LD
気分障害	Kibun shōgai	情绪障碍
教育委員会	Kyōiku iinkai	教育委员会
教育センター	Kyōiku sentā	教育中心
薬	Kusuri	药
限局性学習症／SLD	Genkyokusē gakushū shō	特定学习障碍 / Specific learning disorder ,SLD
言語障害	Gengo shōgai	语言障碍
言語聴覚療法	Gengo chōkaku ryōhō	语言治疗 / 语言听觉治疗
検査	Kensa	评估
抗精神病薬	Kō seishinbyō yaku	抗精神病药
抗てんかん薬	Kō tenkan yaku	抗癫痫药
抗不安薬	Kō fuan yaku	抗焦虑药
効果／作用	Kōka/sayō	效果 / 作用
高次脳機能障害	Kōjinō kinō shōgai	高阶脑功能障碍
高等学校(高校)	Kōtō gakkō (kōkō)	高中
広汎性発達障害	Kōhansē hattatsu shōgai	广泛性发育障碍 / Pervasive developmental disorder,PDD
公立学校	Kōritsu gakkō	公立学校
合理的配慮	Gōri teki hairyo	合理调整
作業療法	Sagyō ryōhō	作业治疗
歯科医師／歯医者	Shikaishi/haisha	牙科医师 / 牙医
視覚検査	Shikaku kensa	视力检查
肢体不自由／身体障害	Shitai fujiyū/shintai shōgai	肢体障碍 / 身体障碍
児童家庭支援センター	Jid katei shien sentā	儿童家庭支持中心
児童精神科医	Jidō seishinkai	儿童精神科医师
児童相談所	Jidō sōdanjo	儿童咨询所
児童期発症流畅症／吃音	Jidō-ki hasshō ryūchō shō/kitsuon	儿童期口语流畅障碍 / 口吃(stuttering)
自閉症	Jiheishō	自闭症
自閉スペクトラム症／ASD	Jiheī supekutoramu shō/ASD	自闭症光谱障碍 / Autism spectrum disorder,ASD
弱視	Jakushi	弱視

障害	Shōgai	障碍
障害年金	Shōgai nenkin	障碍年金
障害者差別解消法	Shōgai sha sabetsu kaishō hō	障碍者歧视消除法
障害者就業・生活支援センター	Shōgai sha shūgyō seikatsu shien sentā	(身心)障碍者就业生活支持中心
障害者手帳	Shōgaisha techō	(身心)障碍手册
小学校	Shōgakkō	小学
情緒障害	Jōcho shōgai	情绪障碍
小児科医	Shōnikai	小儿科医师
小児神経科医	Shōni shinkēkai	小儿神经科医师
職業科	Shokugyō ka	职业科
私立学校	Shiritsu gakkō	私立学校
身体障害者手帳	Shintai shōgaisha techō	身心障碍者手册
診断	Shindan	诊断
診断書	Shindansho	诊断书
心理療法	Shinri ryōhō	心理治疗
心理士	Shinrishi	心理师
睡眠薬	Suimin yaku	安眠药
ストレス関連障害	Sutoresu kanren shōgai	压力相关障碍
精神科医	Seishinkai	精神科医师
精神障害者保健福祉手帳	Seishin shōgaisha hoken fukushi techō	精神障碍者保健福祉手册
全日制普通科	Zen nichī sē hutsūka	全日制普通科
専門学校	Senmon gakkō	专门学校
そううつ病／双極性障害	Sō utsu byō / Sōkyokusei shōgai	躁郁症 / 双极性障碍
相談	Sōdan	咨询
大学	Daigaku	大学
単位制高等学校	Tanni sē kōtō gakkō	学分制高等学校
担任の先生	Tannin no sense	班导师
地域障害者職業センター	Chīki shōgai sha syokugyō sentā	地区身心障碍者职业中心
知的障害	Chiteki shōgai	智能障碍
知的障害者更生相談所	Chiteki shōgaisha kōsei sōdanjo	智能障碍者辅导中心
知能検査	Chinō kensa	智力测验
注意欠如多動症／ADHD	Chūi ketsujo tadōshō/ADHD	注意力不足过动症 / ADHD
中学校	Chūgakkō	国中
中枢神経刺激薬	Chūsū shinkei shigeki yaku	中枢神经兴奋剂
聴覚検査	Chōkaku kensa	听力检查
通級指導教室	Tsūkyū shidō kyōshitsu	通级辅导教室
通常学級	Tsūjō gakkū	普通班
通信制高等学校	Tsūshinsē kōtō gakkō	通信制高等学校
通訳	Tsūyaku	口译
手当	Teate	津贴

定期試験	Teiki shiken	定期考试
定時制普通科	Teiji sē hutsūka	定时制普通科
てんかん	Tenkan	癫痫
統合失調症	Tōgō shicchō shō	思觉失调症 / 精神分裂症
トゥレット症候群	Turetto shōkōgun	图雷特症候群
特別支援学級	Tokubetsu shien gakkū	特别支持班
特別支援学校	Tokubetsu shien gakkō	特别支持学校
難聴	Nanchō	重听
入学試験(入学者选拔)	Nyūgaku shiken (nyūgaku sha senbatsu)	入学考试
脳波検査	Nōha kensa	脑波检查
発達	Hattatsu	发展
発達検査	Hattatsu kensa	发展评估
発達障害	Hattatsu shōgai	发展障碍
発達障害教育推進センター	Hattatsu shōgai kyōiku suishin sentā	发展障碍教育推进中心
発達障害情報・支援センター	Hattatsu shōgai jōhō shien sentā	发展障碍信息支持中心
発達障害者支援センター	Hattatsu shōgai sha shien sentā	发展障碍者支持中心
発達障害者支援法	Hattatsu shōgai sha shien hō	发展障碍者支持法
発達性協調運動障害	Hattatsu sē kyōchō undō shōgai	发展性协调运动障碍
病院	Byōin	医院
病弱／身体虚弱	Byōjaku/shintai kyojaku	体弱 / 身体虚弱
副作用	Fuku sayō	副作用
福祉サービス	Fukushi sabisu	福祉服务
法務少年支援センター	Hōmu shōnen shien sentā	法务少年支持中心
保健師	Hokenshi	保健师
保健室の先生、保健室	Hoken shitsu no sense, hoken shitsu	保健室老师 / 保健室(医务室)
保険証	Hoken shō	医保卡
母子健康手帳／母子手帳	Boshi kenkō techō(boshi techō)	母子健康手册/母子手册
薬剤師	Yakuzaishi	药师
薬物依存症	Yakubutsu izon shō	药物依赖症
予約	Yoyaku	预约
理学療法	Rigaku ryōhō	物理治疗
療育手帳	Ryōiku techō	疗育手册



MEMO

给外国背景的孩子、青少年与家庭的指南

遇到这些情况，我该怎么办？

～给小学生到高中生的孩子与家长～〔简体中文版〕

发行日 2025年12月

监 修 高桥 修（豊田市福祉事业団 理事長）

编辑制作 発達障害情報分析会议 作业部会

（提供与具有国外背景的发展障碍儿童及成人支持相关的信息）

发 行 国立障碍者康复中心 企画・资讯部 发展障碍信息・支持中心

（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）

〒359-8555 埼玉県所沢市並木4-1 官方网站: <https://www.rehab.go.jp/ddis/>

插画・设计 くすはらくう

设计协助 一般社団法人やさしいコミュニケーション協会

本手册的设计与插图由以下研究经费制作：厚生劳动科学行政推进调查事业费 「关于《身心障碍者综合支援法》适用范围的检讨及建立障碍福祉计划所需资料运用方式之研究(障害者総合支援法の対象範囲の検討と障害福祉計画の作成に向けたデータ利活用の手法の確立に関する研究)」
(研究代表:今橋久美子)



〔关于本手册的使用〕本手册原则上可自由打印与发放。但不得未经「发展障碍信息·支持中心」同意，擅自更改本手册的内容。

发行：国立障碍者康复中心 企划·资讯部 发展障碍信息·支持中心

（国立障碍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）

官方网站：<https://www.rehab.go.jp/ddis/>

