支援者や関係者の方向け

日本語

外国につながる子ども・若者と家族向けパンフレット

こんなとき、どうすればいいですか？

～小学生から高校生と家族の皆さんへ～

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

Nepali
ネパール語

विदेशी मूलका बालबालिका र युवा उमेरका वयस्कहरू तथा उनीहरूका परिवारका लागि पुस्तिका

के गर्ने भनेर तपाईंलाई थाहा नभएमा

~प्राथमिक विद्यालयदेखि उच्च माध्यमिक विद्यालयका बालबालिका र उनीहरूका परिवारका लागि~

अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूको लागि राष्ट्रिय पुनर्स्थापना केन्द्र
वृद्धि-विकास सम्बन्धी अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूको लागि सूचना तथा सहयोग केन्द्र

はじめに

近年、日本で生まれ育つ、外国につながる子ども・若者が増えています。

ことばや生活習慣の違う国での生活や子育てに困っていたり、ことばの問題で必要な情報が得られず困っている人もみえるかもしれません。

その中には、発達障害について知りたいと思っている人、子どもさんや自分が発達障害ではないかと心配している人も、みえることでしょう。

今回、そのような方々に、発達障害の種類や特徴、さまざまな支援（教育、医療、福祉、労働など）について理解を深めていただくためにパンフレットをつくりました。

このパンフレットが、皆さんのお役に立てることを願っています。

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

＜パンフレットについて＞

次のような方々に読んでもらうことを想定しています。

- 日本語版（この冊子）
  対象：外国につながる発達障害児者（小学生～高校生）にかかわる支援者、関係者。
- やさしいにほんご版（ふりがなあり・ふりがななし）
  対象：外国につながる子どもや若い人（小学生～高校生）の、本人、家族など。

※もっと小さい子どもを育てている家族のためのパンフレット（姉妹版）もあります。

- 「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～」
  対象：外国につながる発達障害児（就学前）の家族、支援者や関係者。
  （25の言語に対応しています）

［注釈］このパンフレットでは、対象としている読み手の読みやすさを大切にするため、「子ども」と表記します。

परिचय

जापानमा जन्मेका र हुर्केका विदेशी मूलका बालबालिका र युवा उमेरका वयस्कहरूको संख्या बढ्दै गएको छ।

त्यस्ता व्यक्तिहरू र उनीहरूका परिवारहरूलाई फरक भाषा र जीवनशैली भएको देशमा जीवनयापन गर्न वा सन्तान हुर्काउन संघर्षपूर्ण हुन सक्छ। भाषाजन्य अवरोधका कारण उनीहरूलाई आवश्यक जानकारी पाउन पनि संघर्ष गर्नुपर्ने हुन सक्छ।

केही परिवारहरू वृद्धि-विकास सम्बन्धी अपाङ्गताहरूको बारेमा जान्न चासो हुन सक्छ भने केहीलाई आफू वा आफ्नो बच्चामा त्यस्तो समस्या छ कि भनेर चिन्ता हुन सक्छ।

यस पुस्तिकाले वृद्धि-विकास सम्बन्धी अपाङ्गताका प्रकार र विशेषताहरू तथा जापानमा उपलब्ध शिक्षा, चिकित्सा, समाज कल्याण र रोजगारी सहितका विभिन्न सहयोगका स्रोतहरूबारे राम्रो बुझाइ प्रदान गर्ने लक्ष्य राखेको छ।

जापानमा वृद्धि-विकास सम्बन्धी अपाङ्गता भएका व्यक्ति र उनीहरूका परिवारलाई सहयोग गर्न समर्पित धेरै संस्थाहरू छन्। यदि तपाईंलाई कुनै चिन्ता छ भने कृपया मद्दत लिन नहिचकिचाउनुहोस्।

हामी आशा गर्छौं कि यो पुस्तिका तपाईं र तपाईंको परिवारको लागि उपयोगी स्रोत बन्नेछ।

वृद्धि-विकास सम्बन्धी अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूको लागि सूचना तथा सहयोग केन्द्र

अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूको लागि राष्ट्रिय पुनर्स्थापना केन्द्र

नोट: यो पुस्तिका मुख्यतया प्राथमिक विद्यालयदेखि उच्च माध्यमिक विद्यालय उमेरका बालबालिका र उनीहरूका परिवारका लागि डिजाइन गरिएको छ।
स्कूल जाने उमेरभन्दा कम उमेरका बालबालिकाहरू भएका परिवारहरूका लागि अलग्गै पुस्तिका उपलब्ध छ।

के तपाईंलाई आफ्नो बच्चाको विकासको बारेमा चिन्ता छ?
~जापानमा बालबालिका हुर्काउने अभिभावकहरूका लागि~

स्कूल जाने उमेर नपुगेका बालबालिकाहरू भएका विदेशी अभिभावकहरूका लागि पुस्तिका

目次

1. 発達障害によくある特徴的な行動 3

小学生 3

中学生・高校生 4

2. 発達障害について知りたい 5

発達障害とは 5

外国につながる子どものことばと発達障害 6

＜参考＞はじめにおぼえた言葉（母語）が上手になると、日本語も上手になります 7

3. 相談をしたい 8

誰に相談したら、いいですか？ 8

発達障害のことを相談したい 8

学校生活についての相談 9

＜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 11

子どもための、そのほかの相談 12

仕事についての相談 13

住んでいるところの相談場所 14

4. 病院に行きたい 15

病院について 15

検査、個別療法 15

発達障害と診断されたら 16

快適に過ごすための薬の利用 16

5. 支援や制度について 17

発達障害者支援法について 17

障害者差別解消法について 17

障害者手帳について 18

6. まわりの人ができること 20

7. 情報を集めたい 21

発達障害に関する情報 21

学校教育に関する情報 22

暮らしに役立つ情報 22

外国語での相談サービスなど 23

翻訳アプリ 23

英日用語集 24

विषय सूची

1. वृद्धि-विकास सम्बन्धी अपाङ्गताहरूको विशेषतागत व्यवहारहरू 3

प्राथमिक विद्यालय जाने उमेर 3

निम्न माध्यमिक र उच्च माध्यमिक विद्यालय जाने उमेर 4

2. वृद्धि-विकास सम्बन्धी अपाङ्गताहरूको बारेमा जान्नुहोस् 5

वृद्धि-विकास सम्बन्धी अपाङ्गताहरू भनेका के हुन्? 5

विदेशी मूल र वृद्धि-विकास सम्बन्धी अपाङ्गता भएका बालबालिकाहरूमा भाषाको विकास 5

सुझावहरू: पहिलो भाषा (मातृभाषा) को विकास गर्नाले जापानी भाषाको विकासमा मद्दत गर्छ 6

3. विशेषज्ञहरूसित परामर्श गर्नुहोस् 8

परामर्श संस्थाहरूको खोजी 8

वृद्धि-विकास सम्बन्धी अपाङ्गताहरूको बारेमा परामर्श 8

विद्यालय जीवनको बारेमा परामर्श 9

सुझावहरू: विशेष आवश्यकता शिक्षा गाइड म्याप 11

अन्य परामर्श संस्थाहरू 12

कामको बारेमा परामर्श 13

सामुदायिक स्रोतहरू 14

4. डाक्टरलाई देखाउनुहोस् 15

अस्पतालहरू 15

मूल्याङ्कन र व्यक्तिगत थेरापीहरू 15

यदि तपाईंको बच्चालाई वृद्धि-विकास सम्बन्धी अपाङ्गता भएको निदान भएमा 16

औषधि लिनुको फाइदाहरू 16

5. सहयोग र प्रणालीहरूको बारेमा जन्नुहोस् 17

वृद्धि-विकास सम्बन्धी अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूको लागि सहयोग सहयोग ऐन 17

अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरू विरुद्धको भेदभाव उन्मूलन ऐन 17

अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूको लागि प्रमाणपत्र 18

6. बच्चाको लागि हामीले के गर्न सक्छौँ? 20

7. जानकारी सङ्कलन गर्नुहोस् 21

वृद्धि-विकास सम्बन्धी अपाङ्गताहरूको बारेमा जानकारी 21

विद्यालय शिक्षाको बारेमा जानकारी 22

दैनिक जीवनयापनको लागि जानकारी 22

विदेशी भाषाहरूमा परामर्श 23

अनुवाद एप 23

1. 発達障害によくある特徴的な行動

発達障害には特徴的な行動があります。

下に示した例は、発達障害でよくある特徴的な行動です。これらの行動が、どこでも、長期間みられると、発達障害の可能性があります。

小学生

- ✓ 授業中に、いすを揺らす、お喋りが多い、集中して勉強に取り組むことが難しい。
- ✓ 授業中に、立ち歩く、教室の外に出ていく。
- ✓ 順番を守れず割り込む、ほかの子どもが使っているものを急に取るなど。
- ✓ 感情のコントロールが難しく、パニックになることがある。
- ✓ 宿題や持ち物をよく忘れる。
- ✓ 準備や片付けに、とても時間がかかる。

- ✓ 特定の音にとても敏感で、学習や生活が困難になる。
- ✓ 味やにおいに敏感、偏食がとても多い。
- ✓ 遊び、規則、服、作業の進め方などへのこだわりが強く、変えることが難しい。
- ✓ 話を一方的に始めて、勝手にやめてしまう。
- ✓ ルールや約束を、気にしない。
- ✓ 友達と一緒に活動することが苦手で、ひとりでいることが多い。

- ✓ 先生の話をきく、指示を理解することが難しい。
- ✓ 日本語でも母語でも、字を読むこと、文章を読んで理解することが難しい。
- ✓ 文字を書くこと、文章を書くことが難しい。
- ✓ 簡単な足し算や引き算ができない。
- ✓ 黒板の字を見て覚えながら、手を動かしてノートに書くことが難しい。
- ✓ 手先が不器用で、工作などが苦手。
- ✓ 言葉の始めの音を繰り返す、のばす、とめる。
- ✓ 家族とはよく話すが、外に出るとまったく話せない。

1. वृद्धि-विकास सम्बन्धी अपाङ्गताहरूको विशेषतागत व्यवहारहरू

वृद्धि-विकास सम्बन्धी अपाङ्गताहरू प्रायः विशिष्ट व्यवहारको रूपमा प्रकट हुन्छन्।वृद्धि-विकास सम्बन्धी अपाङ्गताहरूको विशिष्ट व्यवहारका उदाहरणहरू तल सूचीबद्ध गरिएका छन्। कुनै व्यक्तिले लामो समयसम्म विभिन्न परिस्थितिहरूमा यी लक्षणहरू निरन्तर देखाएमा उसलाई वृद्धि-विकास सम्बन्धी अपाङ्गता हुन सक्छ।

प्राथमिक विद्यालय जाने उमेर

- ✓ कक्षाको समयमा कुर्सी हल्लाउने, धेरै बोल्ने वा ध्यान केन्द्रित गर्न गाह्रो हुने
- ✓ कक्षाको समयमा कक्षाकोठा वरिपरि हिँड्ने वा बाहिर निस्कने
- ✓ पालो कुर्न नसक्ने र अरूलाई अवरोध पुऱ्याउने, अचानक अर्को बच्चाले प्रयोग गरिरहेको सामानहरू खोस्ने
- ✓ भावनाहरू नियन्त्रण गर्न गाह्रो हुने र कहिलेकाहीँ अत्तालिने
- ✓ प्रायः गृहकार्य र आवश्यक सामानहरू बिर्सने
- ✓ तयारी गर्न वा सामान मिलाउन गर्न धेरै समय लाग्ने

- ✓ अध्ययन वा दैनिक जीवनयापनमा अवरोध हुने गरि विशिष्ट आवाजहरू प्रति अति संवेदनशील हुने
- ✓ स्वाद वा गन्धप्रति संवेदनशील वा खानाको बारेमा धेरै छनौट गर्ने
- ✓ विशिष्ट गतिविधिहरू, नियमहरू, लुगाफाटा वा दिनचर्याहरूमा बलियो रुचि राख्ने र परिवर्तनहरूसँग जुझ्न गाह्रो हुने
- ✓ एकतर्फी कुराकानी गर्ने, जुन अचानक रोकिन पनि सक्छ
- ✓ नियम वा वाचाहरूको वास्ता नगर्ने
- ✓ साथीहरूसँग सामूहिक गतिविधिहरूमा राम्रो गर्न नसक्ने र प्रायः एक्लै समय बिताउने

- ✓ शिक्षकको कुरा सुन्न र निर्देशनहरू पालना गर्न गाह्रो हुने
- ✓ जापानी र आफ्नो मातृभाषा दुवैमा लिखित शब्द वा वाक्यहरू चिन्न वा बुझ्न गाह्रो हुने
- ✓ अक्षर वा वाक्य लेख्न कठिनाइ हुने
- ✓ साधारण जोड वा घटाउ गर्न नसक्ने
- ✓ ब्ल्याकबोर्डबाट नोटहरू सार्न कठिनाइ हुने
- ✓ भद्रगोल काम गर्ने र शिल्पमा राम्रो गर्न नसक्ने
- ✓ शब्दको पहिलो आवाज दोहर्याउने, लामो बनाउने वा अड्किने
- ✓ परिवारसँग खुलेर कुरा गर्ने तर घर बाहिर मौन रहने

中学生・高校生

- ✓ ノートや筆記用具、教科書をよくなくす。
- ✓ 毎月のお小遣いを、すぐに使いきってしまう。
- ✓ 整理整頓が苦手、忘れ物が多い。
- ✓ 感情の上がり下がりが激しい、怒るとひどい言葉や乱暴な行動がある。
- ✓ 気が散りやすく、集中して学習に取り組むことが難しい。
- ✓ 気を付けていても、不注意な間違いがよくある。

- ✓ 自分だけが、一方的に長々と話しつづける。
- ✓ 集団行動が難しい、一人でいることが多い。
- ✓ 場の雰囲気を感じ取ることや、暗黙のルールの理解が難しい。
- ✓ こだわりがあり、活動の切り替えが難しい。
- ✓ 服の色や、生地などへのこだわりがある。
- ✓ 特定の音にとても敏感で、学習や生活に支障がある。
- ✓ 急な予定の変更が、受け入れられない。

- ✓ 先生の話を理解すること、指示を理解することが難しい。
- ✓ 数学だけが、とても遅れている。
- ✓ 文字の読み書き（日本語、母語）だけが、とても遅れている。
- ✓ 黒板の字を見て覚えながら、手を動かしてノートに書くことが難しい。
- ✓ 言葉のはじめの音を繰り返す、のばす、とめる。
- ✓ 家族とはよく話すが、外に出るとまったく話せない。

家庭と学校では、行動がちがうこともあります。

学校での様子については、担任や関わりのある先生達からよく確認してください。

निम्न माध्यमिक र उच्च माध्यमिक विद्यालय

- ✓ नोटबुक, पाठ्यपुस्तक वा स्टेशनरी बारम्बार हराउने
- ✓ आफ्नो मासिक पकेट मनी तुरुन्तै खर्च गर्ने
- ✓ राम्रोसँग व्यवस्थित गर्न नसक्ने र प्रायः आवश्यक सामानहरू बिर्सने
- ✓ भावनात्मक रूपमा तीव्र उतारचढाव आउने, कठोर भाषा प्रयोग गर्ने वा रिसाएको बेला उग्र बन्ने
- ✓ सजिलै ध्यान विचलित हुने र पढाइमा ध्यान केन्द्रित गर्न गाह्रो हुने
- ✓ ध्यान दिँदा पनि लापरवाहीपूर्ण गल्ती गर्ने

- ✓ अरूलाई पालो नदिई निरन्तर बोलिरहने
- ✓ सामुहिक गतिविधिहरूमा कठिनाई हुने र प्रायः एक्लै समय बिताउने
- ✓ सामाजिक संकेत वाव्यक्त नियमहरू बुझ्न कठिनाई हुने
- ✓ निश्चित कार्यहरूमा अल्झिरहने र अर्कोमा परिवर्तन गर्न गाह्रो हुने
- ✓ लुगाको रङ र कपडाको बारेमा रुचि राख्ने
- ✓ अध्ययन वा दैनिक जीवनयापनमा अवरोध हुने गरि विशिष्ट आवाजहरू प्रति अति संवेदनशील हुने
- ✓ योजनाहरूमा अचानक परिवर्तन स्वीकार गर्न नसक्ने

- ✓ निर्देशनहरू वा शिक्षकले भन्न खोजेको कुरा बुझ्न गाह्रो हुने
- ✓ गणितमा मात्र धेरै कमजोर
- ✓ पढ्ने र लेख्ने कुरामा मात्र धेरै कमजोर (जापानी र मातृभाषामा दुवै)
- ✓ ब्ल्याकबोर्डबाट नोटहरू सार्न कठिनाइ हुने
- ✓ शब्दको पहिलो आवाज दोहर्याउने, लामो बनाउने वा अड्किने
- ✓ परिवारसँग खुलेर कुरा गर्ने तर घर बाहिर मौन रहने

तपाईंको बच्चाले घर र स्कूलमा फरक व्यवहार देखाउन सक्छ।
कृपया शिक्षकलाई स्कूलमा उनीहरूको व्यवहारको बारेमा सोध्ने गर्नुहोस्।

2. 発達障害について知りたい

発達障害とは

“発達障害”は、一般の子どもとは少し脳の働き方が異なる、多くは生まれつきのユニークな性質(特性)です。発達障害には下の図のように、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。2つ以上の発達障害がある人もいます。

・ 3～4ページでは、よくある特徴的な行動をあげましたが、発達障害がある人は色々な強みを持つ場合もあります(例:目で見てとらえることが得意、情報や機械的な記憶が得意、新しいことに関心をもつ、活発、感覚が鋭いなど)。

発達障害者支援法における発達障害の定義（第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疾病及び関連保健問題の国際統計分類におけるF80-98に含まれる障害）

＜発達障害の主な種類＞

＊がある言葉はDSM-5-TRでの発達障害の名前です

知的な遅れがあることもあります

自閉スペクトラム症:ASD ＊

- 人と会話したり、気持ちを伝えあったりするのがむずかしいです。
- 相手の気持ちを考えたり、場面に合わせて行動するのがむずかしいです。
- いつも同じ行動をしたり、好きなことばかりします。
- 光や色、音、匂い、味などについて、ほかの人よりも強く感じて不快に思うことがあります。反対に、わかりにくいことがあります。
- 言葉の発達が遅れることもあります。

診断を受けた時期などによって、アスペルガー症候群、自閉症、広汎性発達障害(PDD)と診断されている人もいます。

注意欠如多動症:ADHD ＊

- 長いあいだ、同じことをするのがむずかしいです。
- たくさん動いたり、話したりします。
- 考える前に動くことが多いです。

限局性学習症:SLD ＊

- 特に「読むこと」や「書くこと」、「算数(数学)」に困っていたり、むずかしいことがあります。学習障害(LD)と呼ぶこともあります。

■ トゥレット症＊や、児童期発症流暢症＊(吃音)、発達性協調運動症＊も、発達障害の1つです。

2. वृद्धि-विकास सम्बन्धी अपाङ्गताहरूको बारेमा जान्नुहोस्

वृद्धि-विकास सम्बन्धी अपाङ्गताहरू भनेका के हुन्?

वृद्धि-विकास सम्बन्धी अपाङ्गताहरूले सामान्यतया मस्तिष्कको कार्यमा जन्मजात देखिने थोरै भिन्नताहरूलाई जनाउँछ, जसले उनीहरूलाई सामान्य रूपमा विकासशील बालबालिकाहरूभन्दा फरक बनाउँछ। तलको चित्रमा देखाइएझैं, एउटै समस्या प्रत्येक व्यक्तिमा फरक-फरक रूपमा प्रकट हुन सक्छ। कसै-कसैमा दुई वा सोभन्दा बढी प्रकारका वृद्धि-विकास सम्बन्धी अपाङ्गताहरू हुन्छन्।

पृष्ठ 3 देखि 4 मा भएका जस्ता विशेषतापूर्ण व्यवहारहरूका अतिरिक्त, उनीहरूले विभिन्न उत्कृष्टताहरू पनि देखाउन सक्छन् (जस्तै, दृश्य धारणामा राम्रो हुने, राम्रो स्मरणशक्ति वा यान्त्रिक स्मरणशक्ति हुने, नयाँ कुराहरू सिक्न मन पराउने, ऊर्जावान हुने वा तीक्ष्ण इन्द्रियहरू हुने)।

वृद्धि-विकास सम्बन्धी अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूको लागि सहयोग ऐन अन्तर्गत वृद्धि-विकास सम्बन्धी अपाङ्गताहरूको परिभाषा (धारा 2):
वृद्धि-विकास सम्बन्धी अपाङ्गताहरूमा मस्तिष्कको कार्यमा हुने कमीहरू जस्तै अटिजम, एस्पर्जर सिन्ड्रोम र अन्य व्यापक वृद्धि-विकास सम्बन्धी अपाङ्गताहरू, सिकाइ समस्याहरू र ध्यानमा कमि र अति सक्रियता समस्या जस्ता सामान्यतया प्रारम्भिक बाल्यकालमा देखा पर्ने समस्या समावेश छन्। आफ्नो समस्या र सामाजिक अवरोधहरूको कारणले आफ्नो दैनिक वा सामाजिक जीवनमा सीमितताहरू अनुभव गर्ने व्यक्तिहरू वृद्धि-विकास सम्बन्धी अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरू हुन् । (अर्को शब्दमाभन्ने हो भने वृद्धि-विकास सम्बन्धी अपाङ्गताहरू रोग र सम्बन्धित स्वास्थ्य समस्याहरूको अन्तर्राष्ट्रिय वर्गीकरण, 10 औं संशोधन, वा ICD-10 मा F80 देखि 98 सम्म अंकित गरिएका समस्याहरू हुन्।)

वृद्धि-विकास सम्बन्धी अपाङ्गताका मुख्य प्रकारहरू

बौद्धिक विकासमा ढिलाइका लक्षणहरू पनि एकसाथ हुन सक्छन्

एस्टरिस्क चिन्ह (*) ले विकसत्मक समस्याहरूको निदान र तथ्याङ्कीय पुस्तिका, पाँचौं संस्करण, पाठ संशोधन (DSM-5-TR) मा भएका वृद्धि-विकास सम्बन्धी अपाङ्गताहरूको नामहरू संकेत गर्दछ।

अटिजम स्पेक्ट्रम डिसअर्डर; ASD*

- कुराकानी गर्न वा आफ्ना भावनाहरू व्यक्त गर्न गाह्रो हुन सक्ने
- अरूको भावना बुझ्न वा परिस्थिति अनुसार आफ्नो व्यवहार समायोजन गर्न चुनौतीपूर्ण हुन सक्ने
- उही कार्यहरू दोहोर्याउन वा केवल आफूलाई चासो लाग्ने विषयमा मात्र केन्द्रित हुन सक्ने
- प्रकाश, रङ, ध्वनि र/वा गन्धप्रति अति- वा अतिकम-संवेदनशीलता हुन सक्ने
- भाषा विकासमा ढिलाइ हुन सक्ने

निदानको समयको आधारमा, केही व्यक्तिहरूलाई एस्पर्जर सिन्ड्रोम, अटिजम वा व्यापक विकास समस्याहरू (PDDs) को रूपमा निदान गरिन सक्छ।

ध्यानमा कमी र अति सक्रियता समस्या; ADHD*

- लामो समयसम्म एउटै काम गर्न गाह्रो हुने
- धेरै हिँडडुल गर्ने वा धेरै बोल्ने
- पहिले नै नसोचेर प्रायः आवेगपूर्ण रूपमा कार्य गर्ने

निश्चित सिकाइ समस्या; SLD*

- पढ्ने, लेख्ने, र/वा गणितमा विशेष कठिनाइहरू हुने

SLD लाई कहिलेकाहीं सिकाइ अक्षमता (LD) पनि भनिन्छ

■ अन्य वृद्धि-विकास सम्बन्धी अपाङ्गताहरूमा टोउरेट सिन्ड्रोम*, बाल्यकालमा सुरु हुने फ्लुएन्सी डिसअर्डर* (भकभकाउने), र विकासात्मक समन्वय समस्या* समावेश छन्।

【参考】外国につながる子どもの言葉と発達障害

お父さんとお母さん（両親）がともに外国人、お父さんかお母さんの一方が外国人である子どもを、日本では外国につながる子ども（または、外国にルーツをもつ子ども）と呼んでいます。

外国につながる子どもと家族は、2つの国の言葉（言語）で生活をしていることが多く、このような人を2言語話者（バイリンガル）と呼んでいます（中には、3つ以上の言葉の中で暮らしている人もいます）。

外国につながる子どもの言葉の発達について、ご家族や支援者から、よく次のような悩みを聞きます。「言葉の遅れが、発達の障害によるものか、不自由な日本語環境で暮らすことによるものか、判断が難しい」。

バイリンガルの子どもの言葉の発達は、どのような特徴があるのでしょうか。そして、どんなときに、障害を疑わなければいけないのでしょうか。

● 子どもの言葉の発達

すべての言葉において、幼いときの言葉の発達は同じです。

- 1歳前からジェスチャーを使うようになります（バイバイ、指差しなど）。
- それに続いて、言葉が出はじめます（「パパ」、「ママ」など）。
- 1歳6か月から2歳の間に、50から100の言葉を覚えます。
  そして、2つの言葉をつなぎ、2語文を話せるようになります（「おそと、いく」など）。

バイリンガルで1つの言葉だけが遅れている場合は、心配はありません。
幼いときの言葉の発達が、2つの言葉とも遅れている場合は、言語発達の遅れを疑う必要があります。

● バイリンガルの言葉の発達には4つの特徴があります。

- 2つの言葉が使い分けできない2歳から3歳児は、2つの言葉を混ぜて使います。
  これは、バイリンガルの子どもとしては普通のことです。
- 環境によって使う言葉が異なるために、知っている言葉の数（語彙数）にかたよりがでます。日本語の語彙数だけを調べると、少ないという結果が出ることがあります。
  語彙数を調べる場合は、2つの言葉を調べ、足した数がその子の語彙数になります。
  足した語彙数が日本人の数と同じか、それ以上であれば、遅れはありません。
- 4歳になると、2つの言葉が異なったものであることが、はっきりと分かります。そして、人、場所、話の内容などによって、使い分けるようになります。例えば、同じ国から最近やってきた子どもには1つ目の言葉（母語）で、日本人の友達には日本語で返事をします。これは、状況に合わせて、2つの言葉を使い分ける高い言語力を示す行動です。

विदेशी मूल र वृद्धि-विकास सम्बन्धी अपाङ्गता भएका बालबालिकाहरूमा भाषाको विकास

आमाबाबु मध्ये एक जना विदेशी (आमा वा बुबा) भएका वा आमाबाबु दुवै विदेशी भएका बालबालिकाहरूलाई जापानमा विदेशी मूल भएका बालबालिकाहरू (वा विदेशी पृष्ठभूमि भएका बालबालिकाहरू) भनिन्छ।

विदेशी मूल भएका यी बालबालिकाहरू र उनीहरूका परिवारहरूले आफ्नो दैनिक जीवनमा प्रायः दुई भाषा प्रयोग गर्ने भएकोले उनीहरूलाई द्विभाषी भनिन्छ। (केही मानिसहरू दुईभन्दा बढी भाषाहरू प्रयोग गर्छन्।)

विदेशी मूल भएका बालबालिकाहरूका परिवार वा सहयोगीहरूले प्रायः बालबालिकाको भाषामा ढिलाइ हुनु वृद्धि-विकास सम्बन्धी अपाङ्गताहरूको कारणले हो वा बालबालिका र उनीहरूको परिवारलाई अपरिचित जापानी-भाषी वातावरणमा बस्दाको परिणाम हो भनेर निर्धारण गर्न चुनौतीहरूको सामना गर्छन्।

द्विभाषी बच्चाले कसरी भाषिक सीप विकास गर्छ र विकासात्मक कमजोरीहरू के-कस्ता संकेतहरूले देखाउन सक्छन् भन्ने कुरा गहिरिएर हेरौँ।

● बालबालिकामा भाषा विकास

प्रारम्भिक विकास मार्ग सबै भाषाहरूको लागि साझा हुन्छ।

- 1 वर्षको उमेर नपुग्दै इसाराहरू (जस्तै बाइबाइ, औंलाले देखाउने) प्रयोग गर्न थाल्छन्।
- त्यसपछि शब्दहरू प्रयोग गर्न थाल्छन् (जस्तै, बाबा, आमा)
- 18 महिनादेखि 2 वर्षको उमेरमा 50 देखि 100 शब्द सिक्छन्

त्यसपछि दुई-शब्दका वाक्यहरू प्रयोग गर्न थाल्छन् (जस्तै, मम्मी जाने)

द्विभाषी बच्चाको लागि, एउटा भाषामा ढिलाइ हुनु चिन्ताको कारण होइन।
दुवै भाषामा ढिलाइ हुनु भाषा विकासमा ढिलाइको संकेत हुन सक्छ।

● द्विभाषी बालबालिकाहरूमा भाषा विकासका चार विशेषताहरू

- 2 देखि 3 वर्ष उमेरका बालबालिकाले दुई भाषाहरू छुट्टाछुट्टै प्रयोग गर्न सक्दैनन् र दुईलाई मिसाउँछन्। यो द्विभाषी बालबालिकाहरूको लागि सामान्य हो।
- तिनीहरूले फरक-फरक वातावरणमा दुई भाषाहरू प्रयोग गर्ने भएकाले, तिनीहरूको शब्दावलीको आकार दुई भाषा बीच फरक हुन सक्छ। उनीहरूको जापानी शब्दावली सानो हुन सक्छ।
  दुवै भाषामा उनीहरूले जानेका शब्दहरू संयोजन गरेर शब्दावलीको आकार मापन गरिन्छ। त्यसको योगफल जापानी बच्चाको भन्दा बढी वा बराबर हुनुले ढिलाइ नभएको जनाउँछ।
- 4 वर्षको उमेरसम्ममा बालबालिकाहरूले दुई भाषाहरू छुट्याउन सक्छन् र कोसँग र कहाँ के कुरा गर्ने भन्ने आधारमा छुट्टाछुट्टै प्रयोग गर्न सक्छन्। उदाहरणका लागि, उनीहरूले हालै जापान आएका एउटै विदेशी मूल भएका बच्चालाई आफ्नो मातृभाषामा जवाफ दिन्छन् र आफ्ना जापानी साथीहरूलाई जापानी भाषामा जवाफ दिन्छन्। यसले परिस्थिति अनुसार दुई भाषाहरू छुट्टाछुट्टै प्रयोग गर्ने उनीहरूको उच्च भाषिक क्षमता देखाउँछ।
- भर्खरै जापान आएका केही बालबालिकाहरू (विशेष गरी 4 देखि 8 वर्ष उमेरका) केही समय बोल्न सक्दैनन् (मौन अवधि)। यो सामान्यतया लगभग छ महिना सम्म रहन्छ। त्यसपछि तिनीहरूले बिस्तारै इसाराहरू, साधारण अभिवादनहरू (जस्तै, *ओहायो*) र अनुरोधहरूमा प्रयोग हुने अभिव्यक्तिहरू (जस्तै, *कुदासाई*) प्रयोग गर्न थाल्छन्।
  यो सेलेक्टिभ म्युटिज्म भन्दा फरक हो भनेर बुझ्नुहोस्।

・ 日本に来て間もない子ども(とくに4歳から8歳)は、しばらく言葉を話さないことがあります(沈黙期)。長さは6か月ほどです。それから、少しずつ、ジェスチャー、簡単なあいさつ、要求表現(「おはよう」、「ください」など)を言うようになります。
これを、場面緘黙症と間違えないようにしましょう。

● 新しい言葉を使えるようになるには、時間がかかります。

小学校に入る前後に日本にくる子もいます。言葉を使えるようになるまでの期間は、使う言葉の難しさの程度によって異なります。

・ 日本語では、生活に必要な言葉(基礎的会話能力)は、小学生で2,000語程度です。これは、2年程度で話せるようになるのが普通です。
・ 平仮名や短い文(単文)の読み書き(基礎的な学習言語能力)は、学習を始めて2年程度で身につくのが普通です。
・ 勉強に必要な難しい言葉や文章を話し、読み書きができるようになる(教科学習言語能力)には、早い子どもでも5年から7年かかります。

新しい言葉が使えるようになるのは、意外に時間がかかるものです。これらを、基準に子どもの言葉の力を評価してみましょう。

<参考>はじめにおぼえた言葉(母語)が上手になると、日本語も上手になります

子どもが、2つの言葉を覚えるのは難しい、言葉の発達、知能の発達の遅れの原因にもなると信じられていた時代がありました。現在は、その考えは否定されています。
1つ目の言葉(母語)がよく話せる子は、2つ目の言葉(日本語)の上達も早いことが分かっています。母語がよく話せないと、日本語しか話せなくなる心配があります。こうなると、お父さんやお母さんとの話しや心の交流がうまくできなくなる心配があります。
自分が自然に話せる言葉を使って、子どもと会話をしましょう。たとえば、お父さんやお母さんは、いつも母語で、先生、日本人の友達はいつも日本語ではなしましょう(1人1言語の原則)。

障害のある子どもについても同じです。

障害のあるバイリンガルの子ども(自閉スペクトラム症、ダウン症候群など)についても、たくさんの研究がおこなわれてきました。その結果、発達に心配のない子ども(定型発達児)と同様なことが証明されています。安心して、1人1言語の原則で接し、バイリンガルとして育てましょう。

- **नयाँ भाषा सिक्न समय लाग्छ**

केही बालबालिका स्कूल जाने उमेर नपुग्दै जापान आउँछन्। सिक्ने भाषा गाह्रो भएमा बच्चालाई त्यो नयाँ भाषा सिक्न धेरै समय लाग्छ।

- एक प्राथमिक विद्यालयको विद्यार्थीले दैनिक जीवनयापन र आधारभूत कुराकानीको लागि आवश्यक पर्ने लगभग 2,000 जापानी शब्दहरू सिक्नु आवश्यक हुन्छ, जसमा सामान्यतया लगभग 2 वर्ष लाग्छ।
- बच्चाले सामान्यतया 2 वर्षको सिकाइ पछि *हिरागाना* र छोटो एकल वाक्य (आधारभूत शैक्षिक भाषा सीप) कसरी पढ्ने र लेख्ने भनेर सिक्छ।
- छिटो सिक्ने व्यक्तिलाई पनि अध्ययनको लागि आवश्यक पर्ने कठिन शब्द र वाक्यहरू (विषयहरू सिक्नको लागि शैक्षिक सीपहरू) बोल्न, पढ्न र लेख्नमा निपुण हुन सामान्यतया 5 देखि 7 वर्ष लाग्छ।

नयाँ भाषा सिक्न अपेक्षा गरेभन्दा बढी समय लाग्छ।
माथिको जानकारी प्रयोग गरेर आफ्नो बच्चाको भाषिक सीपको मूल्याङ्कन गर्नुहोस्।

सुझावहरू: पहिलो (मातृभाषा) को विकास गर्नाले जापानी भाषाको विकासमा मद्दत

बच्चाहरूको लागि दुई भाषाहरू सिक्नु गाह्रो हुन्छ र यसले उनीहरूको भाषा र बौद्धिक विकासमा ढिलाइ गर्न सक्छ भनेर पहिले विश्वास गरिन्थ्यो। तर आजभोलि यसलाई गलत मानिन्छ।

पहिलो (मातृभाषा) राम्रो बोल्ने बच्चा सामान्यतया दोस्रो भाषा (जापानी) राम्रोसँग सिक्न सक्छन्। यदि बच्चाले आफ्नो मातृभाषा राम्रोसँग सिकेन भने, उसले जापानी भाषा मात्र बोल्न सक्छ र आफ्ना आमाबाबुसँग कुराकानी र अन्तरक्रिया गर्न गाह्रो हुन सक्छ।

कृपया आफ्नो बच्चासँग तपाईंलाई सहज लाग्ने भाषा प्रयोग गरेर कुराकानी गर्नुहोस्। उदाहरणका लागि, आमाबाबुले बच्चासँग उनीहरूको मातृभाषामा कुरा गर्नुपर्छ, तर जापानी शिक्षक र साथीहरूले जापानी भाषामा कुरा गर्नुपर्छ (एक व्यक्ति-एक भाषा सिद्धान्त)।

समस्या भएका बालबालिकाहरूमा पनि यही कुरा लागू हुन्छ।

समस्याहरू (जस्तै, अटिजम स्पेक्ट्रम डिसअर्डर वा डाउन सिन्ड्रोम) भएका द्विभाषी बालबालिकाहरूमा गरिएको व्यापक अनुसन्धानले उनीहरूको भाषा विकासको मार्ग विकासात्मक चिन्ता नभएका बालबालिकाहरू (सामान्यतया विकासशील बालबालिकाहरू) जस्तै हुने पत्ता लगाएको छ। कृपया आश्वस्त हुनुहोस् र आफ्नो बच्चालाई द्विभाषीको रूपमा हुर्काउन एक व्यक्ति-एक भाषा सिद्धान्त पालना गर्नुहोस्।

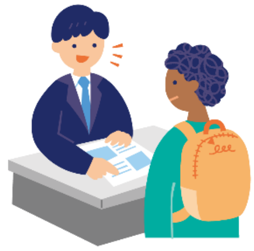
3.相談をしたい

発達障害のある人やそのご家族が安心して生活できるように、地域にはいろいろな支援機関があります。気になること、心配なことがあれば、早めに相談をしましょう。

・ 相談機関によって、通訳サービスが使える場合と使えない場合があります。事前に確認しましょう。通訳サービスが使えない場合は、翻訳アプリが使用できるように準備をするといいでしょう。

誰に相談したら、いいですか？

市区町村は、地域で生活する発達障害のある方やそのご家族からの相談に応じ、必要な情報提供を行っています。
年齢や相談内容によっても、相談する機関がちがいます。
まずは、お住まいの市区町村の役所に相談しましょう。



発達障害のことを相談したい

発達障害者支援センター

発達障害者支援センターは、発達障害のある子どもや大人を、支援しています。発達障害者支援センターは、日本全国にあります。発達障害がある人が相談することができます。また、発達障害かもしれないと思っている人やその家族も相談できます。相談を聞いて、困っていることを支援できるところを、紹介することもあります。

＜発達障害者支援センターはどこにありますか？＞
ウェブサイトで探すことができます。
https://www.rehab.go.jp/ddis/action/center/

3. विशेषज्ञहरूसित परामर्श गर्नुहोस्

तपाईंले आफ्नो क्षेत्रमा वृद्धि-विकास सम्बन्धी अपाङ्गता भएका व्यक्ति र उनीहरूका परिवारहरूलाई मद्दत गर्ने विभिन्न सहयोगी संस्थाहरू पाउनुहुनेछ। यदि तपाईंलाई कुनै चिन्ता छ भने कृपया चाँडै नै ती संस्थाहरूसँग परामर्श गर्नुहोस्।

- केही संस्थाहरूले दोभासे सेवाहरू प्रदान गर्छन् र अन्य केहीले गर्दैनन्। कृपया संस्थालाई अग्रिम सम्पर्क गर्नुहोस्। उनीहरूसँग दोभाषे सेवा नभएमा तपाईंले अनुवाद एप तयार गर्न सक्नुहुन्छ।

परामर्श संस्थाहरूको खोजी

वृद्धि-विकास सम्बन्धी अपाङ्गता भएका व्यक्ति र उनीहरूको क्षेत्रमा बस्ने उनीहरूका परिवारहरूको अनुरोधमा स्थानीय सरकारहरूले सान्दर्भिक जानकारी प्रदान गर्छन्। उपयुक्त संस्थाहरू उमेर र सरोकारको प्रकृति अनुसार फरक हुन्छन्।
कृपया पहिले आफ्नो स्थानीय सरकारको कार्यालयमा सम्पर्क गर्नुहोस्।

वृद्धि-विकास सम्बन्धी अपाङ्गताहरूको बारेमा परामर्श

- **वृद्धि-विकास सम्बन्धी अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूको लागि सहयोग केन्द्र**

वृद्धि-विकास सम्बन्धी अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूका लागि सहयोग केन्द्रहरूले वृद्धि-विकास सम्बन्धी अपाङ्गता भएका बालबालिका र वयस्कहरूका साथै उनीहरूका परिवारहरूलाई स्रोतहरू प्रदान गर्छन्। प्रत्येक प्रिफेक्चर र अध्यादेशमा तोकिएको शहरमा वृद्धि-विकास सम्बन्धी अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूको लागि केन्द्र हुन्छन्।

निदान भएका व्यक्तिहरूका साथै, निदान नभएका तर वृद्धि-विकास सम्बन्धी अपाङ्गताहरू बारे चिन्तित व्यक्ति र उनीहरूका परिवारहरूले केन्द्रहरूमा परामर्श लिन सक्छन्।

परामर्श प्राप्तकर्तालाई चिन्ताको प्रकृति र व्यक्तिको अवस्थाको आधारमा अर्को बढी उपयुक्त सहयोग संस्थामा पठाउन सकिन्छ। देशभरका केन्द्रहरूको जानकारीको लागि कृपया निम्न वेबसाइट हेर्नुहोस्।

<वृद्धि-विकास सम्बन्धी अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूको लागि सहयोग केन्द्रहरूको सूची>
https://www.rehab.go.jp/ddis/action/center/ (जापानी भाषामा)

学校生活についての相談

学校には、安心して学校生活を送れるように、相談にのってくれる人がたくさんいます。また、障害のある子どもや青年のための、さまざまな教育の場があります。

● 担任の先生

学校生活で、心配なことや困ったことがあったら、最初に担任の先生に相談しましょう。

● 保健室と養護教諭（保健室の先生）

学校には保健室があり、学校でけがをしたとき、こころやからだの具合がわるくなったときに利用します。保健室には、こころとからだの健康を担当する先生（養護教諭）がいます。こころやからだの悩みごとの相談にものってもらえます。

● 特別支援教育コーディネーター

特別支援教育コーディネーターは、学校における障害児教育（特別支援教育）のまとめ役です。お父さん、お母さんの相談にものってくれます。

● スクールカウンセラーやスクールソーシャルワーカー

学校には、こころの相談にのってくれる心理職（スクールカウンセラー）、福祉の相談にのってくれる福祉士（スクールソーシャルワーカー）などもいます。困っていることを一緒に考え、必要な情報を教えてくれます。相談は、予約制になっている場合もあります。くわしくは、担任の先生や特別支援教育コーディネーターなどに、きいてみましょう。

विद्यालय जीवनको बारेमा परामर्श

विद्यालयहरूमा विद्यार्थीहरूलाई सहज विद्यालय जीवन कायम राख्न सहयोग गर्ने कर्मचारीहरू हुन्छन्। शिक्षा प्रणालीमा अपाङ्गता भएका बालबालिका र युवा उमेरका वयस्कहरूका लागि विभिन्न कक्षा र विद्यालयहरू समावेश गरिएका छन्।

● कक्षा शिक्षक

स्कूल जीवनको बारेमा कुनै चिन्ता भएमा कृपया पहिले कक्षा शिक्षकसँग परामर्श गर्नुहोस्।

● स्कूल नर्सको कार्यालय र स्कूल नर्स

प्रत्येक विद्यालयमा चोटपटक लागेका वा शारीरिक वा भावनात्मक रूपमा अस्वस्थ विद्यार्थीहरूको हेरचाह गर्न नर्सको कार्यालय हुन्छ। स्कूल नर्सहरू मानसिक र शारीरिक स्वास्थ्यमा विशेषज्ञ हुन्छन् र यी चिन्ताहरूको लागि परामर्श प्रदान गर्न सक्छन्।

● विशेष आवश्यकता शिक्षा संयोजक

विशेष आवश्यकता शिक्षा संयोजकहरूले विद्यालयमा उपयुक्त समायोजन गरिएको कुरा सुनिश्चित गर्न अपाङ्गता भएका बालबालिकाहरूको लागि शैक्षिक सहयोग मिलाउने र व्यवस्थापन गर्ने जिम्मेवारी पाएका हुन्छन्। उनीहरूले अभिभावकहरूलाई परामर्श पनि प्रदान गर्न सक्छन्।

● विद्यालय परामर्शकर्ता र विद्यालय सामाजिक कार्यकर्ता

विद्यालयहरूमा मानसिक स्वास्थ्य परामर्श प्रदान गर्ने मनोवैज्ञानिकहरू (विद्यालय परामर्शदाता) र सामाजिक कल्याण मामिलाहरूमा मद्दत गर्न सक्ने सामाजिक कार्यकर्ताहरू (विद्यालय सामाजिक कार्यकर्ताहरू) हुन्छन्। उनीहरूले तपाईंको चिन्ताको बारेमा सुनेर मार्गदर्शन प्रदान गर्नेछन्। परामर्शको लागि भेटघाट आवश्यक पर्न सक्ने भएकोले थप जानकारीको लागि कक्षा शिक्षक वा विशेष आवश्यकता शिक्षा संयोजकलाई सोध्नुहोस्।

ー 進路の相談 ー

中学校卒業後の進路としては、高等学校への進学を選択することが多いでしょう。高等学校には、全日制普通科、職業科（商業、工業、農業など）、定時制普通科（昼間の定時制もあります）、多様なコースのある総合高等学校、必要な授業を選んで受けられる単位制高等学校などもあります。

また、通信制高等学校のように自宅学習が中心の高等学校、特別支援学校高等部などの選択肢もあります。本人の特性や希望に応じて、進路先を選ぶ必要があります。

事前に、進路を希望する学校を見学する、説明会に参加するなどして、学校の様子を調べておくことが大切です。中学校在学中に、担任や特別支援教育コーディネーターの先生と相談することが必要です。

ー 高等学校に向けた準備について ー

発達障害のある生徒で、中学校在籍時から定期試験で特別な配慮を受けてきた場合などの場合、高等学校の入学試験を受けるときに、事前に申請して合理的配慮（17ページを参照）を受けることができます。公立学校を受けるときは自治体の教育委員会へ、私立学校を受けるときは直接その学校へ問い合わせてください。

なお、社会で自立していくためには、高等学校で適切な教育を受けることが重要であることから、公立高等学校の入学試験（入学者選抜）については、外国人生徒を対象とした特別定員枠をつくること、受検のときの合理的配慮（試験教科の軽減、問題文の漢字はふり仮名を打つなど）などの取組が進められています。 ※詳しくは通っている学校の先生にきいてください。

※「高等学校入学者選抜等における配慮等について」（令和6年6月25日　6文科初第779号）

ー 高等学校を卒業したあと ー

高等学校卒業後の進路としては、大学や専門学校への進学、就職などが考えられます。本人の希望や特性に応じて、考えることが大切です。進学する場合は、卒業後の進学や就職についても、考えておくことが必要です。

- करियर परामर्श -

धेरै बालबालिकाहरू निम्न माध्यमिक विद्यालय पुरा गरेपछि पनि उच्च माध्यमिक विद्यालयमा पढाइ जारी राख्छन्। जापानी उच्च माध्यमिक विद्यालयहरूले सामान्यतया पूर्णकालिन सामान्य पाठ्यक्रमहरू, व्यावसायिक पाठ्यक्रमहरू (जस्तै, वाणिज्य, इन्जिनियरिङ वा कृषि पाठ्यक्रमहरू) र/वा अंशकालिक सामान्य पाठ्यक्रमहरू (दिउँसो वा रात्रि-समय पाठ्यक्रमहरू) प्रदान गर्छन्। अन्य उच्च माध्यमिक विद्यालयहरूमा विभिन्न पाठ्यक्रमहरू भएका व्यापक उच्च माध्यमिक विद्यालयहरू र छनौट पाठ्यक्रमहरू भएका क्रेडिट-आधारित उच्च माध्यमिक विद्यालयहरू छन्।

अन्य विद्यालय शिक्षाका रोजाइहरूमा घरबाट विद्यालय शिक्षा लिनमा केन्द्रित हुने दूर शिक्षा उच्च माध्यमिक विद्यालय र विशेष आवश्यकता शिक्षा विद्यालयका उच्च माध्यमिक तहका पाठ्यक्रमहरू हुन्छन्। स्कूले शिक्षाको रोजाइको निर्णयले बच्चाको इच्छा र विशेषताहरूलाई प्रतिबिम्बित गर्नुपर्छ।

निर्णय गर्नु अघि विभिन्न विद्यालयहरूको बारेमा जानकारी सङ्कलन गर्नु महत्त्वपूर्ण हुन्छ। सम्भावित विद्यालयहरूको भ्रमण गर्नुहोस् वा विद्यालय जानकारी सेमिनारहरूमा सामेल हुनुहोस्। बच्चा निम्न माध्यमिक विद्यालयमा हुँदा कृपया कक्षा शिक्षक र विशेष आवश्यकता शिक्षा संयोजकसँग परामर्श गर्नुहोस्।

- उच्च माध्यमिक विद्यालयको तयारी -

निम्न माध्यमिक विद्यालयमा नियमित परीक्षाको लागि आवास प्राप्त गरेका वृद्धि-विकास सम्बन्धी अपाङ्गता भएका विद्यार्थीहरूले अग्रिम आवेदन दिएको खण्डमा उनीहरुलाई उच्च माध्यमिक विद्यालय प्रवेश परीक्षाको लागि उचित उपयुक्त समायोजन (पृष्ठ 17 हेर्नुहोस्) प्रदान गर्न सकिन्छ। सार्वजनिक विद्यालयको परीक्षाको लागि कृपया स्थानीय तहको शिक्षा बोर्डमा सम्पर्क गर्नुहोस् र निजी विद्यालयको परीक्षाको लागि सिधै विद्यालयमा सम्पर्क गर्नुहोस्।

भविष्यको लागि सामाजिक स्वतन्त्रता सिर्जना गर्न उच्च माध्यमिक शिक्षाले महत्वपूर्ण भूमिका खेल्छ। सार्वजनिक विद्यालय प्रवेश परीक्षा (विद्यार्थी छनोट) ले विदेशी विद्यार्थीहरूको लागि विशेष भर्ना कोटा र उचित सुविधा (जस्तै, परीक्षा दिने विषयहरू कम हुने वा परीक्षामा कान्जीको लागि फुरीगाना जस्ता पठन सहयोग) सहित विभिन्न उपयुक्त समायोजनहरू प्रदान गर्दछ। थप जानकारीको लागि, कृपया आफ्नो बच्चाको विद्यालय शिक्षकलाई सम्पर्क गर्नुहोस्।

**कोतो-गाक्को न्युगाकुस्या -सेनबाचुतो नि ओकेरु हाइर्योतो नि चुइते* (उच्च माध्यमिक विद्यालयका विद्यार्थी छनोटमा समायोजन र अन्य विचार पुर्याउनु पर्ने कुराहरू) 2024 साल जुन 25 तारिख (सूचना नम्बर 779, 2024, प्राथमिक तथा माध्यमिक शिक्षा ब्यूरो, MEXT)।

- उच्च माध्यमिक विद्यालयको अध्ययन पुरा गरेपछि -

उच्च माध्यमिक विद्यालयको अध्ययन पूरा गरेपछि, विद्यार्थीहरूले विश्वविद्यालय वा व्यावसायिक विद्यालयमा अध्ययन जारी राख्न वा काममा प्रवेश गर्न सक्छन्। निर्णयले बच्चाको इच्छा र विशेषताहरू प्रतिबिम्बित गर्नुपर्छ। यदि उच्च शिक्षा हासिल गर्नु लक्ष्य हो भने स्नातक पछि थप अध्ययन वा रोजगारीको बारेमा सोच्नु पनि महत्त्वपूर्ण हुन्छ।

● 参考 ： 支援が受けられる特別支援教育の場（下図を参照）

図のように、障害に適した様々な教育が受けられる学級、学校があります。子どもや先生とよく話し合い、自分の子どもに適した学級、学校を決めましょう。

<参考>特別な支援が受けられる教育(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、知的障害、肢体不自由、病弱・身体虚弱、弱視、難聴、言語障害、自閉症・情緒障害の7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スペクトラム症のお子さんは、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。

高等部では、卒業後の社会生活、職業生活に向けた活動もあります。

中学校卒業後(高等学校など)

高等学校に入学すると、授業や定期テストでは、学校と相談をしながら配慮や支援を受けることができます。また、通級による指導(通級指導教室)を受けることができる学校もあります。

大学・専門学校など

学校の中に、障害のある学生を支援したり、学校生活のことを相談できる場所※があります。
授業や試験を受ける時に必要な支援や、学校生活で困っていることを相談することができます。
※学内の保健センターや学生相談室、障害学生支援室など

सुझावहरू: विशेष आवश्यकता शिक्षा (तल हेर्नुहोस्)

तलको चित्रमा देखाइएझैं विभिन्न कक्षा र विद्यालयहरूले विभिन्न अपाङ्गताहरूका लागि डिजाइन गरिएको शिक्षा प्रदान गर्छन्। तपाईंको बच्चाको आवश्यकता अनुसार उपयुक्त हुने कक्षा वा विद्यालय छनौट गर्न आफ्नो बच्चा र शिक्षकसँग ध्यानपूर्वक छलफल गर्नुहोस।

सुझावहरू: विशेष आवश्यकता शिक्षा गाइड म्याप

प्राथमिक र निम्न माध्यमिक विद्यालयहरू

नियमित कक्षाहरू

विशेष आवश्यकता भएका बालबालिकाहरूले सामुहिक, मुख्यधारा सेटिङमा समायोजन र सहयोग पाउँछन्।

एकल निर्देशन (स्रोत कक्ष कार्यक्रम)

विद्यार्थीहरूले प्रायः नियमित कक्षाहरू लिँदै, सिकाइ र दैनिक जीवनयापन चुनौतीहरूलाई सम्बोधन गर्न हप्ता वा महिनामा केही पटक छुट्टै कोठामा व्यक्तिगत सहयोग प्राप्त गर्छन्।

विशेष आवश्यकता भएका बालबालिकाहरूका लागि विशेष कक्षाहरू

विशेष आवश्यकता भएका बालबालिका भएका विशेष कक्षाहरूमा कक्षाको आकारमा साना हुन्छन् र अपाङ्गताको प्रकारको आधारमा सात प्रकारमा वर्गीकृत गरिएको हुन्छ: बौद्धिक अपाङ्गता, शारीरिक अपाङ्गता, स्वास्थ्यमा क्षति, कम दृष्टि, श्रवणशक्तिमा क्षति, बोली र भाषामा समस्या, अटिजम र भावनात्मक समस्या/कठिनाइहरू।
विद्यालयहरू अनुसार कक्षाहरूको प्रकार र संख्या फरक हुन्छ।

नोट: हरेक विद्यालयमा विशेष आवश्यकता भएका बालबालिकाहरूका लागि स्रोत कक्ष कार्यक्रम वा विशेष कक्षाहरू हुँदैनन्।

विशेष आवश्यकता शिक्षा विद्यालयहरू

यी दृष्टिविहीन, श्रवणशक्तिविहीन, शारीरिक अपाङ्गता, स्वास्थ्य समस्या वा बौद्धिक अपाङ्गता भएका बालबालिकाका लागि विद्यालयहरू हुन्।
बौद्धिक अपाङ्गताका लागि विद्यालयहरूले अटिजम स्पेक्ट्रम डिसअर्डर भएका र एकसाथ एकभन्दा बढी बौद्धिक अपाङ्गता भएका बालबालिकाहरूलाई पनि समायोजन गर्छन्।
यी विद्यालयहरू कक्षाको आकारमा साना भएपनि प्रत्येक अपाङ्गताको आवश्यकताहरू पूरा गर्न डिजाइन गरिएको पाठ्यक्रम प्रदान गर्छन्।
ती उच्च माध्यमिक विद्यालयका कोर्सहरूले विद्यार्थीहरूलाई अध्ययन पुरा गरेपछि सामाजिक र व्यावसायिक जीवनको लागि तयार पार्ने गतिविधिहरू प्रदान गर्दछ।

निम्न माध्यमिक विद्यालय पछि (उच्च विद्यालय र अन्य मार्गहरू)

उच्च माध्यमिक विद्यालयहरूले तपाईं र तपाईंको बच्चासँग छलफल गरेर कक्षाहरू र नियमित परीक्षाहरूको लागि समायोजन र सहयोग प्रदान गर्छन्।
केही विद्यालयहरूले विशेष निर्देशनको लागि स्रोत कक्षहरू प्रदान गर्छन्।

विश्वविद्यालय, व्यावसायिक विद्यालय र अन्य मार्गहरू

यी विद्यालयहरूले अपाङ्गता भएका विद्यार्थीहरूलाई सहयोग गर्न र उनीहरूको विद्यालय जीवनको बारेमा परामर्श प्रदान गर्न सेवाहरू* प्रदान गर्छन्।
विद्यार्थीहरूले कक्षा र परीक्षाको लागि समायोजनको बारेमा र उनीहरूको स्कूल जीवनको बारेमा कुनै पनि चिन्ता भएमा परामर्श गर्न सक्छन्।
*उदाहरणहरूमा क्याम्पसभित्रै स्वास्थ्य सेवा केन्द्रहरू, विद्यार्थी परामर्श कक्ष र अपाङ्गता भएका विद्यार्थीहरूका लागि सहयोग केन्द्रहरू समावेश छन्।

子どものための、その他の相談

● 教育相談機関

教育相談機関では、教育についての相談をおこないます。相談する機関としては、都道府県の特別支援教育センターや教育センター、市区町村の教育相談室などがあります。相談は無料です。

● 児童家庭支援センター

市区町村の役所には、子どもと家庭の相談をおこなう係（児童家庭支援センター）があります。子どもに関するさまざまな問題について、家庭や市民などからの相談に応じています。相談は無料です。

● 児童相談所

児童相談所では、市区町村と協働、連携、役割分担をして、児童（18歳未満）や保護者からの相談をおこなっています。障害相談（身体の障害、ことばの遅れや吃音、知的障害、自閉スペクトラム症、限局性学習症などに関する相談）や、子育て相談（落ち着きがない、臆病、家庭であばれる、学校に行かない、規則的な生活ができない、家出をするなど生活習慣や行動についての相談）などもおこなっています。相談は無料です。

● 法務少年支援センター

法務少年支援センターでは、子ども（年齢に制限はありません）、家族、学校の先生、子どもの支援者などからの心理相談に応じています。主な相談内容は、非行、親子関係、職場や学校などでの問題、友だち関係などです。子どもに限らず、成人の相談もおこなっています。相談内容の秘密は守られます。相談は無料です。各都道府県庁所在地など、全国に52か所にあります。全国共通相談ダイヤル（0570-085-085）から、近くの法務少年支援センターにつながります。

● 相談窓口情報（こども家庭庁）

子どもが抱えるさまざまな困難について、子ども自身が悩みを相談でき、SOS（助けてほしいこと）に対応してくれる係、子育て当事者の皆さんが、悩みを相談できる係の情報がのっています。相談は無料です。

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

अन्य परामर्श संस्थाहरू

शैक्षिक परामर्शका लागि संस्थाहरू

यी संस्थाहरूले शैक्षिक सरोकारहरूको बारेमा परामर्श प्रदान गर्छन्। उदाहरणहरूमा प्रिफेक्चरका विशेष आवश्यकता शिक्षा केन्द्र र शिक्षा केन्द्रहरू र स्थानीय सरकारका शैक्षिक परामर्श कक्षहरू समावेश छन्। परामर्श निःशुल्क उपलब्ध हुन्छ।

बाल तथा परिवार सहयोग केन्द्रहरू

प्रत्येक स्थानीय सरकारको कार्यालयमा एउटा विभाग (बाल तथा परिवार सहयोग केन्द्र) हुन्छ, जहाँ परिवार र बासिन्दाहरूले बालबालिकासँग सम्बन्धित विभिन्न विषयहरूको बारेमा परामर्श गर्न सक्छन्। परामर्श निःशुल्क उपलब्ध हुन्छ।

बाल मार्गदर्शन केन्द्रहरू

बाल मार्गदर्शन केन्द्रहरूले 18 वर्ष मुनिका बालबालिका र उनीहरूका हेरचाहकर्ताहरूलाई स्थानीय सरकारहरूसँगको सहकार्य र रोल-सेयरिङमा सहयोग गर्छन्। तिनीहरूले अपाङ्गताहरू (जस्तै, शारीरिक अपाङ्गता, भाषा ढिलाइ र भकभकाउने, बौद्धिक अपाङ्गता, अटिजम स्पेक्ट्रम समस्या र निश्चित सिकाइ समस्याहरू) र बालबालिका हुर्काउने सम्बन्धी चिन्ताहरू (जस्तै, बच्चाको जीवनशैली बानी र व्यवहार, जस्तो कि बेचैनी, साहसको कमी, घरमा हिंसक व्यवहार, स्कूल जान अस्वीकार, अनियमित सुत्ने तालिका र घरबाट भाग्ने) बारे परामर्श प्रदान गर्छन्। परामर्श निःशुल्क उपलब्ध हुन्छ।

किशोर सहायता केन्द्रहरू

किशोर सहायता केन्द्रहरूले बालबालिका (कुनै पनि उमेरका), परिवार, विद्यालय शिक्षक र बालबालिकालाई सहयोग गर्ने व्यक्तिहरूलाई परामर्श प्रदान गर्छन्। अपराध, अभिभावक-बच्चाको सम्बन्ध, कार्यस्थल वा स्कूलका विषयहरू र मित्रताको सरोकारहरू लागतका विषयहरू समावेश छन्। तपाईंले बालबालिकाका साथै वयस्कहरूको बारेमा पनि परामर्श गर्न सक्नुहुन्छ। परामर्श गोप्य र निःशुल्क हुन्छ। प्रिफेक्चरको राजधानीहरू सहित जापानभरि 52 वटा किशोर सहायता केन्द्रहरू छन्। आफ्नो नजिकको किशोर सहायता केन्द्र फेला पार्न राष्ट्रव्यापी परामर्श नम्बर (0570-085-085) मा कल गर्नुहोस्।

परामर्श सेवा जानकारी (बालबालिका तथा परिवार एजेन्सी)

यस वेबपेजले विभिन्न चुनौती र समस्या भएका बालबालिका र बालबालिका हुर्काउने व्यक्तिहरूको लागि परामर्श सेवाहरूको बारेमा जानकारी प्रदान गर्दछ। केही सेवाहरूले बालबालिकाको SOS (मद्दतको लागि अनुरोध) लाई जवाफ दिन सक्छन्। परामर्श निःशुल्क उपलब्ध हुन्छ।
https://www.cfa.go.jp/children-inquiries (जापानी भाषामा)

仕事についての相談

● ハローワーク（公共職業安定所）

ハローワークは、職業全般に関する相談支援機関です。1人1人の就職についての悩みに応じて、次のような援助を行っています。相談は無料です。

・ 応募書類の作成の助言や面接対策
・ スキルアップを希望する人への職業訓練
・ 専門の職員による仕事の選び方、仕事の力を高める助言など
・ 就職活動に役立つ、さまざまな学習会

就職したい人の相談を受ける係（職業相談部門）のほかに、就職をするのに専門的な援助が必要な人を支援する係（専門援助部門）もあります。

くわしくは、厚生労働省のホームページ"ハローワークについて"をみるか、近くのハローワークまで問い合わせください。

＜ハローワークの一覧＞
https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_27019.html

● 地域障害者職業センター

地域障害者職業センターは、障害のある人の仕事についての相談（職業相談）をおこなう機関です。ハローワークと協力して、就職に向けての相談、職業能力の評価、就職前から就職後の定着支援などをおこなっています。1人1人の障害のある人にあわせた、継続的な支援をおこないます。利用されたいときは、電話かFAXで連絡をしてください。相談は無料です。

＜地域障害者職業センターの一覧＞
https://www.jeed.go.jp/location/chiiki/index.html

● 障害者就業・生活支援センター

障害のある人の生活と仕事について相談をおこなう機関です。生活（健康管理、お金の管理など）、就職や就労についての相談も幅広くできます。相談は無料です。

＜障害者就業・生活支援センターの一覧＞
http://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_18012.html

कामको बारेमा परामर्श

● हेलो वर्क (सार्वजनिक रोजगार सुरक्षा कार्यालयहरू)

हेलो वर्कले व्यक्तिगत रूपमा जागिर खोज्दा हुने चुनौतीहरूको लागि तयार गरिएको निःशुल्क रोजगार परामर्श र सहयोग सेवाहरू प्रदान गर्दछ। सेवाहरूमा निम्न कुराहरू समावेश छन्:

- आवेदन कागजात र अन्तर्वार्ता प्रशिक्षण सत्रहरूको बारेमा सल्लाह
- सीप सुधार गर्न व्यावसायिक तालिम पाठ्यक्रमहरू
- करियर गाइडेन्स र व्यावसायिक सीप विकास
- जागिर खोज्नका लागि उपयोगी सेमिनारहरू

हेलो वर्कमा जागिर खोज्नेहरूका लागि व्यावसायिक परामर्श विभाग र विशेष सहयोग चाहिनेहरूका लागि विशेष सहयोग विभाग हुन्छ।

थप जानकारीको लागि कृपया तलको लिङ्कबाट स्वास्थ्य, श्रम तथा कल्याण मन्त्रालयको वेबसाइटमा जानुहोस्।

<दोभाषे सेवा भएका हेलो वर्कको कार्यालयहरू>

https://www.mhlw.go.jp/content/000673003.pdf
https://www.mhlw.go.jp/content/000592865.pdf
https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_27019.html

● अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूको लागि स्थानीय व्यावसायिक केन्द्रहरू

केन्द्रहरूले अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूलाई रोजगार परामर्श (व्यावसायिक परामर्श) प्रदान गर्छन्। हेलो वर्क कार्यालयहरूसँगको सहकार्यमा, तिनीहरूको सेवाहरूमा रोजगार परामर्श, व्यावसायिक सीप मूल्याङ्कन र जागिर कायम राख्नको लागि रोजगारी पूर्व र पछिको सहयोग समावेश हुन्छन्। तिनीहरूले प्रत्येक व्यक्तिको लागि डिजाइन गरिएको निरन्तर सहयोग प्रदान गर्छन्। यी सेवाहरू प्रयोग गर्न फोन वा फ्याक्स मार्फत सम्पर्क गर्नुहोस्। परामर्श निःशुल्क उपलब्ध हुन्छ।

<अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूको लागि स्थानीय व्यावसायिक केन्द्रहरूको सूची>

https://www.jeed.go.jp/english/locations/index.html
https://www.jeed.go.jp/location/chiiki/index.html (जापानी भाषामा)

● अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूको लागि कामकाजी-जीवन सहयोग केन्द्रहरू

यी केन्द्रहरूले अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूका लागि जीवनयापन (जस्तै, स्वास्थ्य व्यवस्थापन र वित्तीय व्यवस्थापन), जागिर खोजी र रोजगारी लगायतका विस्तृत मामिलाहरूलाई समेट्ने परामर्श प्रदान गर्छन्। परामर्श निःशुल्क उपलब्ध हुन्छ।

<अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूको लागि कामकाजी-जीवन सहयोग केन्द्रहरूको सूची (जापानी भाषामा)>

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

住んでいるところの相談場所

あなたの住んでいるところにも、相談できる場所があります。
ここは、メモのためのページとしてつかってください。

<table>
<tr><th rowspan="2">名称</th><th>対象者</th><th>曜日･時間</th><th>電話番号</th><th>通訳</th></tr>
<tr><th colspan="4">対応している相談内容</th></tr>
<tr><td rowspan="2">[記入例]
○□市子ども発達センター</td><td>18歳未満の子ども、保護者</td><td>月～金
9時～17時
祝日休み</td><td>（04）
○○○-○○○</td><td>△一部可能
（○○語）</td></tr>
<tr><td colspan="4">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</td></tr>
<tr><td rowspan="2"></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td colspan="4"></td></tr>
<tr><td rowspan="2"></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td colspan="4"></td></tr>
<tr><td rowspan="2"></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td colspan="4"></td></tr>
<tr><td rowspan="2"></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td colspan="4"></td></tr>
</table>

सामुदायिक स्रोतहरू

तपाईंको क्षेत्रका परामर्श संस्थाहरूको नोट यहाँ टिप्नुहोस्।

<table>
<tr><th rowspan="2">संस्थान</th><th>लक्षित परामर्श प्राप्तकर्ता</th><th>खुल्ने समय</th><th>फोन</th><th>दोभासे</th></tr>
<tr><th colspan="4">परामर्शका क्षेत्रहरू</th></tr>
<tr><td rowspan="2">[उदाहरण]
ABC शहर XYZ केन्द्र</td><td>18 वर्ष मुनिका बालबालिका र अभिभावकहरू</td><td>सोम-शुक्र, बिहान 9 बजेदेखि 5 बजेसम्म। सार्वजनिक बिदामा बन्द रहन्छ।</td><td>(04)
○○○-○○○</td><td>△ आंशिक रूपमा उपलब्ध (अंग्रेजी, फ्रेन्च)</td></tr>
<tr><td colspan="4">उदाहरणको लागि, बाल विकास, विकासात्मक मूल्याङ्कन, गर्भावस्था, प्रसव, बच्चा स्याहार्ने र हुर्काउने</td></tr>
<tr><td rowspan="2"></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td colspan="4"></td></tr>
<tr><td rowspan="2"></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td colspan="4"></td></tr>
<tr><td rowspan="2"></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td colspan="4"></td></tr>
<tr><td rowspan="2"></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td colspan="4"></td></tr>
</table>

4. 病院に行きたい

発達障害ではないかと心配になったとき、そのまま様子をみればよいのか、それとも専門の医療機関で、みてもらうのがよいのか、迷うこともあるかもしれません。これまでの経過をよく知っている、普段からみてもらっているかかりつけの医師がいれば、まずはその医師に、専門の医療機関を受診する必要があるか、ないか、意見をきいてみましょう。

病院について

発達障害の診断は、専門の医師が行います。中学生までは、主に小児科、小児神経科、児童精神科で診察を行います。中学校卒業後は、主に精神科で診察を行います。
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。

- ✓ 専門の医師がいる病院を調べましょう。市区町村の保健師、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）。
- ✓ 病院に行く時は、健康保険証と、持っている場合は母子健康手帳をもっていきましょう。
- ✓ 子どものことで心配なこと、相談したいこと、家や学校、職場での様子などについて、前もってまとめ、書いておくとよいでしょう。

＜前もってまとめておくといい内容＞

- ・ 小さい頃の様子
- ・ 最初に心配に思ったきっかけ
- ・ 今、困っていること
- ・ 参考になるかもしれない資料（通知表、作文、小さい頃の様子を記録したビデオなど）
- ・ 知能検査などの心理検査を受けたことがあれば、その結果も持って行きましょう。

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おこないます。検査には知能検査、発達検査、聴力検査、脳波検査などがあります。知能検査では、知的な力の程度や特徴がわかり、支援の方法にも役に立ちます。しかし、知能検査は、発達障害の有無を調べるためのものではありません。

個別療法には作業療法、言語聴覚療法、心理療法、理学療法があります。子どもさんの状態によって実施する内容は異なります。

4.डाक्टरलाई देखाउनुहोस्

वृद्धि-विकास सम्बन्धी अपाङ्गताहरूको बारेमा चिन्ता उत्पन्न भएपछि तपाईंलाई कुराहरू कसरी अगाडि बढ्छन् कुरेर हेर्ने कि विशेष चिकित्सा संस्थामा जाने भन्ने द्विविधा हुन सक्छ। यदि पहिले नै नियमित रूपमा आफ्नो चिकित्सा र विकासात्मक इतिहाससँग परिचित डाक्टरलाई देखाउने गरिएको छ भने विशेष चिकित्सा संस्थामा जाने कि नजाने भन्नेबारे पहिले डाक्टरसँग परामर्श गर्नुहोस्।

अस्पतालहरू

वृद्धि-विकास सम्बन्धी अपाङ्गताहरूको निदान विशेषज्ञ डाक्टरहरूद्वारा गरिन्छ। निम्न माध्यमिक विद्यालय उमेरसम्मका बालबालिकाहरूले सामान्यतया बाल रोग विशेषज्ञ, बाल न्युरो विशेषज्ञ वा बाल मनोचिकित्सकलाई भेट्छन्। निम्न माध्यमिक विद्यालय उमेरभन्दा माथिका बालबालिकाहरूले सामान्यतया मनोचिकित्सकलाई देखाउँछन्।
यदि तपाईं डाक्टरलाई भेट्न चाहनुहुन्छ भने यी कुराहरू गर्नु राम्रो हुन्छ:

- ✓ वृद्धि-विकास सम्बन्धी अपाङ्गताहरूको विशेषज्ञ डाक्टरहरू भएको अस्पताल खोज्नुहोस्। आफ्नो स्थानीय जनस्वास्थ्य नर्सहरू वा वृद्धि-विकास सम्बन्धी अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूको लागि सहयोग केन्द्रलाई सोध्न सक्नुहुन्छ। (धेरै अस्पतालहरूलाई अपोइन्टमेन्ट चाहिनेर कुरा ध्यानमा राख्नुहोस्।)
- ✓ पहिलो पटक डाक्टरकहाँ जाँदा आफ्नो बच्चाको स्वास्थ्य बीमा कार्ड र उपलब्ध भएमा, मातृ तथा बाल स्वास्थ्य पुस्तिका ल्याउनुहोस्।
- ✓ छलफल गर्नका लागि चिन्ताका विषयहरू, तपाईंको बच्चा घर, विद्यालय वा कार्यस्थलमा कस्तो छ भन्ने बारेमा अवलोकन र समीक्षा गरेर लेख्नुहोस् र डाक्टरसँग गर्नुहोस्।

<आग्रिम रूपमा लेख्नुपर्ने कुराहरू>

- सानो छँदा बच्चा कस्तो थियो?
- तपाईंलाई सबैभन्दा पहिले केले चिन्तित बनायो?
- वर्तमान चिन्ता र समस्याहरू
- साथै जानकारीमूलक हुन सक्ने कुनै पनि कुरा (जस्तै, शैक्षिक उपलब्धि रेकर्ड, तपाईंको बच्चाले स्कूलमा लेखेका निबन्धहरू, प्रारम्भिक बाल्यकालका भिडियोहरू) र बौद्धिक परीक्षणहरू सहित मनोवैज्ञानिक मूल्याङ्कनको कुनै पनि नतिजा ल्याउनुहोस्।

मूल्याङ्कन र व्यक्तिगत थेरापीहरू

तपाईंको बच्चाले आवश्यकता अनुसार अस्पतालका विशेषज्ञ कर्मचारीहरूद्वारा सञ्चालित मूल्याङ्कन र/वा व्यक्तिगत उपचारहरू गराउन सक्छन्। मूल्याङ्कनमा बुद्धिमत्ता परीक्षण, विकासात्मक परीक्षण, श्रवण परीक्षण र इलेक्ट्रोएन्सेफालोग्राफी समावेश छन्। बुद्धिमत्ता परीक्षणहरूले बुद्धिमत्ता स्तर र विशेषताहरू बुझ्न मद्दत गर्दछ, जुन सहयोग विधिहरू निर्धारण गर्न उपयोगी हुन सक्छ, तर तिनीहरूले वृद्धि-विकास सम्बन्धी अपाङ्गताहरू पहिचान गर्दैनन्।
व्यक्तिगत उपचारहरूमा शारीरिक उपचार, व्यावसायिक उपचार, बोली-भाषा-श्रवण उपचार र मनोचिकित्सा समावेश छन्। यी उपचारहरूको विस्तृत विषय बच्चाको अवस्थामा निर्भर गर्दछ।

発達障害と診断されたら…

発達障害と診断されて、心配になるでしょう。しかし、環境の工夫や適切な関わり方で、ご本人の状態は着実に良くなっていきます。また、困ったことや難しいことだけでなく、得意なことや良いところを理解することも大切です。

関わり方については、担当の医師、専門の職員に相談しましょう。

快適に過ごすための薬の利用

医師は診察をして、薬が必要だと判断した場合には、薬を飲むことをすすめます。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。

発達障害の人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（眠れない、よく怒る、よく動くなど）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、ご本人が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。

- ✓ 薬のことで、分からないことや心配なことがあったら、医師や薬剤師に聞きましょう。
- ✓ 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、遠慮しないで質問をしましょう。

यदि तपाईंको बच्चालाई वृद्धि-विकास सम्बन्धी अपाङ्गता भएको पत्ता लागेको छ भने...

आफ्नो बच्चामा वृद्धि-विकास सम्बन्धी अपाङ्गता भएको कुरा पत्ता लाग्नु धेरै चिन्ताजनक हुन सक्छ। तर वातावरण र उनीहरूसँगको अन्तरक्रियामा समायोजन गर्नाले उनीहरूको विकास प्रगतिलाई सकारात्मक रूपमा प्रभावित गर्न सक्छ। उनीहरूको चुनौती र कठिनाइहरूका साथै उनीहरूको शक्ति र सकारात्मक गुणहरू पहिचान गर्नु पनि महत्त्वपूर्ण हुन्छ।

औषधि लिनुको फाइदाहरू

आवश्यक परेमा डाक्टरले औषधि सिफारिस गर्न सक्छन्। कुनै पनि निर्धारित औषधिको फाइदा र साइड इफेक्टको बारेमा विस्तृत रूपमा छलफल गर्नुहोस्।

औषधिले वृद्धि-विकास सम्बन्धी अपाङ्गताहरूका केही सामान्य लक्षणहरू (जस्तै, अनिद्रा, छिटो रिसाउने र अति सक्रियता) लाई कम गर्न मद्दत गर्न सक्छ।

[बारम्बार प्रयोग हुने औषधिहरू]

- **केन्द्रीय स्नायु प्रणाली उत्तेजकहरू** — अति सक्रियता, ध्यानको कमी र ADHD को आवेगलाई कम गर्न मद्दत गर्छ
- **चिन्ता प्रतिरोधी औषधिहरू** — चिन्ता र अन्य कष्टकर भावनाहरूलाई कम गर्छ
- **एन्टिसाइकोटिक औषधिहरू** — गम्भीर उत्तेजना र भ्रमहरू कम गर्छ
- **एपिलेप्टिक औषधिहरू** — मिर्गी रोग नियन्त्रण गर्न मद्दत गर्छ
- **निद्रा लाग्ने चक्कीहरू** — स्वस्थ निद्राको बानी बसाल्छ

औषधिले लक्षणहरू कम गरेर तपाईंको बच्चाको जीवनको गुणस्तर सुधार गर्न सक्छ। कृपया कतिपटक लिने र खुराक पालना गर्न निश्चित गर्नुहोस्।

- ✓ औषधिको बारेमा कुनै प्रश्न वा चिन्ता भएमा डाक्टर वा फार्मासिस्टलाई सोध्नुहोस्।
- ✓ यदि तपाईंलाई स्पष्ट नभएमा वा थप स्पष्टीकरण चाहिएमा डाक्टर वा विशेषज्ञ कर्मचारीलाई सोध्न नहिचकिचाउनुहोस्।

5. 支援や制度について

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。この法律は、発達障害のある人（すべての年齢が対象）、その家族を支えるための法律です。2004年につくられ、それによって、さまざまな支援が行われてきました。2016年に改正され、さらに充実した支援が行えるようになりました。

この法律は、日本国籍のある人だけではなく、住民票のある外国籍の人も利用できます。

障害者差別解消法について

障害者差別解消法は、障害のある人への差別をなくすための法律です。障害のある人への“不当な差別的取扱い”を禁止し、“合理的配慮”及び“環境の整備”を行うこととしています。

そのことによって、障害のある人もない人も、安心して共に暮らせる社会（共生社会）を目指しています。

発達障害があるために、差別されていると思われたら、市区町村の役所の係（障害福祉課など）に相談しましょう。住民票のある外国籍の人も相談できます。

※合理的配慮の提供とは…

社会生活において利用している設備やサービス、環境などは、障害のない人には苦痛なく利用し、過ごすことができます。しかし、障害のある人は苦痛を感じ、結果として障害のある人の活動を制限してしまっている場合があります。このような、障害のある人にとって利用が難しい設備や環境について、個々の場面で障害のある人から、「利用しやすい工夫をしてほしい」という意思が示された場合には、その実施に伴う負担が大変でない限り、利用しやすい工夫（合理的配慮）をしなければならないとされています。

例えば、教室がうるさいため給食が食べられない、音に敏感な自閉スペクトラム症の子どもがいたとします。その子どもが静かな場所で食事をさせてほしいと希望されたときに、静かな場所を提供するなど。

5. सहयोग र प्रणालीहरूको बारेमा जन्नुहोस्

वृद्धि-विकास सम्बन्धी अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूको लागि सहयोग ऐन

वृद्धि-विकास सम्बन्धी अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूको लागि सहयोगको जापानी ऐनको उद्देश्य वृद्धि-विकास सम्बन्धी अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरू (कुनै पनि उमेरका) र उनीहरूका परिवारहरूलाई सहयोग प्रदान गर्नु हो। सन् 2004 मा स्थापित, यस ऐनले सहयोग गतिविधिहरूलाई प्रवर्द्धन गरेको छ। सन् 2016 मा संशोधन पछि, यस ऐनले सहयोगका उपायहरूलाई बलियो बनाएको छ।

यो कानून जापानको निवासी प्रमाणपत्र भएका विदेशी नागरिकहरूलाई पनि लागू हुन्छ।

अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरू विरुद्धको भेदभाव उन्मूलन ऐन

अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरू विरुद्धको भेदभाव उन्मूलन ऐनले अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरू विरुद्ध हुने अनुचित भेदभावपूर्ण व्यवहारको उन्मूलन र उचित समायोजन र वातावरणीय अनुकूलनको प्रावधान व्यवस्था गरेको छ। यस ऐनले अपाङ्गता भएका वा नभएका सबै व्यक्तिहरू सुरक्षाको भावनाका साथ सँगै बस्न सक्ने समावेशी समाजलाई साकार पार्ने लक्ष्य राखेको छ।

यदि तपाईं वा तपाईंको बच्चाले वृद्धि-विकास सम्बन्धी अपाङ्गताको कारणले भेदभाव महसुस गर्नुहुन्छ भने तपाईंको स्थानीय सरकारको कार्यालयको सम्बन्धित विभाग (जस्तै, अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूको कल्याण विभाग) सँग परामर्श गर्नुहोस्। यो जापानको निवासी प्रमाणपत्र भएका विदेशी नागरिकहरूको लागि खुला छ।

नोट: उचित सुविधाहरूको प्रबन्ध

अपाङ्गता नभएका व्यक्तिहरूले आफ्नो सामाजिक जीवनमा उपकरण, सेवा वा वातावरण प्रयोग गर्दा असुविधा महसुस नगर्न सक्छन् तर अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूले भने आफ्ना गतिविधिहरूलाई अवरोध गर्ने कठिनाइहरूको सामना गर्न सक्छन्। कठिनाइ निम्त्याउने उपकरण वा वातावरणमा अनुकूलनको लागि अनुरोध गरेमा अत्यधिक स्रोतहरूको माग नगरेसम्म यी अनुकूलन (उचित सुविधाहरू) उनीहरूलाई प्रदान गरिनुपर्छ।

उदाहरणका लागि, आवाजप्रति संवेदनशील हुने अटिजम स्पेक्ट्रम डिसअर्डर भएको बच्चालाई ठूलो स्वर भएको कक्षाकोठामा खाना खान गाह्रो हुन सक्छ। यस अवस्थामा, बच्चाले शान्त कोठामा खाना खान सक्छ।

障害者手帳について

障害者手帳は、障害があることを示す手帳（カード）です。この手帳をもっていると、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。住民票のある外国籍の人も、もらえます。

利用できるサービスの例

- ✓ 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。
- ✓ 手当金がもらえます（手当金などの金額は、障害の種類や程度でちがいます）。
- ✓ 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、たくさんのサービスがあります。
しかし、サービスの対象者や内容などは、障害の種類や程度によって一部ちがいます。
くわしいことは、住んでいる市区町村の役所の係（福祉担当係）にきいてください。

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。

● 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

もらう方法

- 児童相談所で、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

年齢などによって知的障害の程度が変化をすることがあります。そのため、定期的に再判定をおこなう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。

अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूको लागि प्रमाणपत्र

अपाङ्गता प्रमाणपत्र भनेको आधिकारिक रूपमा व्यक्तिको अपाङ्गतालाई मान्यता दिने र अपाङ्गताको प्रकार र गम्भीरताको आधारमा विभिन्न कल्याणकारी सेवाहरू र भत्ताहरू उपलब्ध गराउने एउटा पुस्तिका (कार्ड) हो। स्थानीय सरकारको कार्यालयहरूले आवेदकहरूलाई प्रमाणपत्र जारी गर्छन्, जसमा जापानको निवासी प्रमाणपत्र भएका विदेशी नागरिकहरू पनि समावेश छन्।

फाइदाका उदाहरणहरू

- ✓ कल्याणकारी सेवाहरूमा पहुँच गर्न सरलीकृत प्रक्रियाहरू
- ✓ भत्ता (रकम अपाङ्गताको प्रकार र गम्भीरतामा निर्भर गर्दछ)
- ✓ चिकित्सा खर्चको आंशिक फिर्ता
- ✓ करमा छुट
- ✓ रेल, बस र आन्तरिक हवाई भाडामा छुट
- ✓ टोल सडकको शुल्कमा छुट
- ✓ र थप

उपलब्ध सेवाहरू र योग्यता अपाङ्गताको प्रकार र गम्भीरतामा निर्भर गर्दछन्। थप जानकारीको लागि, आफ्नो स्थानीय सरकारको कार्यालय स्थित कल्याण विभागमा सम्पर्क गर्नुहोस्।

अपाङ्गता प्रमाणपत्र तीन प्रकारका हुन्छन्: बौद्धिक अपाङ्गता प्रमाणपत्र, मानसिक अपाङ्गता प्रमाणपत्र र शारीरिक अपाङ्गता प्रमाणपत्र।

● बौद्धिक अपाङ्गता प्रमाणपत्र

योग्यता

- बौद्धिक अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरू
- वृद्धि-विकास सम्बन्धी अपाङ्गता र बौद्धिक अशक्तता दुवै भएका व्यक्तिहरू

आवेदन दिने तरिका

- बाल मार्गदर्शन केन्द्रमा अपाङ्गताको गम्भीरता निर्धारण गर्न मूल्याङ्कन गराउनुहोस्।
  (18 वर्ष वा सोभन्दा माथिका व्यक्तिहरूको लागि, मूल्याङ्कनहरू बौद्धिक अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूको लागि रिकभरी परामर्श कार्यालयमा गरिन्छ।)

नोट: व्यक्तिको बौद्धिक अशक्तताको गम्भीरता समयसँगै परिवर्तन हुन सक्छ, त्यसैले प्रत्येक प्रिफेक्चरले तोकेको अन्तरालमा पुनर्मूल्याङ्कन आवश्यक पर्छ।

精神障害者保健福祉手帳

対象

− 下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
- ・ 統合失調症
- ・ 薬物依存症
- ・ 気分障害（うつ病、そううつ病/双極性障害　など）
- ・ てんかん
- ・ 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）

もらう方法

− 市区町村の役所の係で手続きをします。

− 次の書類が必要です。

① 係にある申請書（用紙は市町村の役所にあります）

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。

● मानसिक अशक्तताको प्रमाणपत्र

योग्यता

- मानसिक अशक्तताका कारण जीविकोपार्जनको लागि सहयोग आवश्यकता परेका व्यक्तिहरू, जस्तै
  - ✧ वृद्धि-विकास सम्बन्धी अपाङ्गताहरू
  - ✧ बाइपोलार डिसअर्डर (जस्तै, डिप्रेसन वा बाइपोलार समस्या)
  - ✧ सिजोफ्रेनिया
  - ✧ मिर्गी
  - ✧ लागूपदार्थको लत
  - ✧ उच्च मस्तिष्क कार्य विफलता
  - ✧ अन्य मानसिक समस्याहरू (जस्तै, तनावसँग सम्बन्धित समस्याहरू)

आवेदन दिने तरिका

- स्थानीय सरकारको कल्याणकारी कार्यालयमा आवेदन दिनुहोस्।
- निम्न कागजातहरू तयार गर्नुहोस्:
  1) आवेदन कागजात (स्थानीय सरकारको कार्यालयमा उपलब्ध)
  2) चिकित्सा प्रमाणपत्र (वा लागू भएमा अशक्तता पेन्सन प्राप्तकर्ता प्रमाणपत्रको प्रतिलिपि)
  3) आवेदकको फोटो

नोट: प्रमाणपत्र प्रत्येक दुई वर्षमा नवीकरण गर्नुपर्छ। प्रत्येक नवीकरणको लागि कृपया अद्यावधिक गरिएको चिकित्सा प्रमाणपत्र पेश गर्नुहोस् ।

6. まわりの人ができること

発達障害がある人の状態は、障害の種類、程度、年齢、性格などによって、1人1人ちがいます。

ここでは、家族など、まわりの身近な人が発達障害のある人と接するときに心がけたい、基本的なことをいくつか紹介します。外国につながる発達障害の人にも共通する内容です。

✓ できたことをほめる、できないことを叱らない

発達障害の人は、ほかの人が簡単にできることでも、うまくできないことがあります。本人ができなかったことや失敗したことを責めたり、叱ったりしないようにしましょう。注意をする場合は、はじめに、良いところ（上手にできたこと、努力しているなど）をほめましょう。できなかったことは、どのようにすれば、よくなるかを、理解できる言葉で具体的に伝えましょう。

✓ 視覚的な情報を見せて説明しましょう

発達障害の人は、言葉で説明されるよりも、目で見て分かる情報のほうが理解しやすい人もいます。分かりやすい言葉で、写真や絵なども使って説明しましょう。日本語の支援が必要な状況の子どもにも、視覚情報が大きな助けとなる場合があります。

✓ 説明や指示は、短い文で、順を追って、具体的にしましょう

発達障害の人は、あいまいな表現を理解するのが苦手です。言葉で説明するときは、短い文で、1つずつ順を追って、具体的に伝えるようにしましょう。

✓ きまり（規則）は、はっきり、分かりやすく伝えましょう

発達障害のある人は、社会のきまりに気づかないことがあります。知らないときは、分かりやすい言葉で、肯定的に伝えましょう。具体的に、どのようにすればよいか伝えましょう。

例：「廊下を走るな！」→「廊下は、歩くのが、きまりです」。

✓ 安心できる環境を整えましょう

自閉スペクトラム症のある人たちの中には、音、触覚、味やにおい、光など、特定の感覚を苦手とする人が多くいます。苦手な感覚を和らげる工夫をし、安心できる環境をつくってあげましょう。

✓ 集中しやすい環境を整えましょう

注意欠如多動症の人の中には、1つのことに長く集中するのが苦手な人がいます。課題に取り組む時間は短くしましょう。また、同時に2つ以上のことに取り組むのも苦手です。課題は1つずつ出しましょう。1つ終わったら、次の課題に取り組んでもらうようにします。

6. बच्चाको लागि हामीले के गर्न सक्छौँ?

वृद्धि-विकास सम्बन्धी अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूको अवस्थाहरू अपाङ्गताको प्रकार र गम्भीरता, उमेर र व्यक्तित्वको आधारमा फरक-फरक हुन्छन्।
यस खण्डले वृद्धि-विकास सम्बन्धी अपाङ्गता भएका व्यक्ति, उनीहरूका परिवारका सदस्य र वरपरका अन्य व्यक्तिहरूसँग अन्तरक्रिया गर्दा सम्झनुपर्ने केही मुख्य बुँदाहरू व्याख्या गर्दछ। यी सुझावहरू वृद्धि-विकास सम्बन्धी अपाङ्गता भएका विदेशी मूल भएका व्यक्तिहरूमा पनि लागू हुन्छन्।

✓ **व्यक्तिलाई उसले गर्न सक्ने कामको लागि प्रशंसा गर्नुहोस् र उनीहरूले गर्न नसक्ने कुराको लागि दोष नदिनुहोस्।**

अरू मानिसहरूका लागि सजिलो हुने कामहरूमा पनि वृद्धि-विकास सम्बन्धी अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूलाई संघर्ष गर्नुपर्ने हुन सक्छ। उनीहरूले गर्न नसक्ने कुराको लागि उनीहरूलाई दोष दिनबाट बच्नुहोस्। मार्गदर्शन दिँदा, पहिले उनीहरूको सकारात्मक गुणहरूको प्रशंसा गर्नुहोस्। त्यसपछि उनीहरूले बुझ्ने भाषा प्रयोग गरेर कसरी सुधार गर्न सक्छन् भन्ने बारे तोकेरै व्याख्या गर्नुहोस्।

✓ **व्याख्या गर्न दृश्यात्मक जानकारी प्रयोग गर्नुहोस्**

वृद्धि-विकास सम्बन्धी अपाङ्गता भएका केही व्यक्तिहरूले मौखिक व्याख्या भन्दा दृश्यात्मक जानकारी राम्रोसँग बुझ्छन्। निर्देशनहरू व्याख्या गर्न सरल भाषाका साथै चित्र र रेखाचित्रहरू प्रयोग गर्नुहोस्। यो दृष्टिकोणले जापानी भाषा सिक्न मद्दत चाहिने बालबालिकाहरूलाई पनि फाइदा पुऱ्याउन सक्छ।

✓ **स्पष्टीकरण र निर्देशनहरूलाई निश्चित, छोटो र क्रमिक बनाउनुहोस्**

वृद्धि-विकास सम्बन्धी अपाङ्गता भएका धेरै व्यक्तिहरू अमूर्त भाषा बुझ्नमा राम्रो हुँदैनन्। तपाईंले मौखिक रूपमा कुनै कुरा व्याख्या गर्दा त्यसलाई छोटो, ठोस चरणहरूमा विभाजन गर्नुहोस् र क्रमिक रूपमा प्रस्तुत गर्नुहोस्।

✓ **सुरक्षित वातावरण सिर्जना गर्नुहोस्**

वृद्धि-विकास सम्बन्धी अपाङ्गता भएका धेरै मानिसहरूमा ध्वनि, बनावट, स्वाद तथा गन्ध र प्रकाशप्रति संवेदनशीलता हुन्छ। असुविधा कम गर्न गरिने समायोजनले सुरक्षित वातावरण सिर्जना गर्छ।

✓ **नियमहरूलाई सरल तरिकाले स्पष्ट रूपमा व्याख्या गर्नुहोस्**

वृद्धि-विकास सम्बन्धी अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरू सामाजिक नियमहरूबारे अनभिज्ञ हुन सक्छन्। उनीहरूलाई कुनै नियम थाहा छैन भने बुझ्न सजिलो भाषा र सकारात्मक दृष्टिकोण प्रयोग गरेर व्याख्या गर्नुहोस्। के गर्नुपर्छ भन्नेबारे निश्चित निर्देशन दिनुहोस्। उदाहरणका लागि, "नदौड!" भन्नुको सट्टा, "हामी करिडोरमा हिंड्नुपर्छ।" भन्नुहोस्।

✓ **ध्यान केन्द्रित राख्न मद्दत गर्ने वातावरण सिर्जना गर्नुहोस्**

वृद्धि-विकास सम्बन्धी अपाङ्गता भएका केही व्यक्तिहरूलाई लामो समयसम्म एउटै कुरामा ध्यान केन्द्रित गर्न गाह्रो हुन्छ। कार्यहरू छोटो र व्यवस्थित योग्य राख्नुहोस्। उनीहरूलाई एकै समयमा दुईवटा कुरामा काम गर्न पनि कठिनाइ हुन सक्छ। एक पटकमा एउटा काम दिनुहोस् र त्यसपछि अर्कोमा जानुहोस्।

7. 情報を集めたい

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、新しくて信頼できる情報を見ることができます。

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

● 発達障害ナビポータル

国が提供する発達障害のためのポータルサイトです。発達障害のあるご本人・ご家族や関係者、全国の支援機関の皆さまへ信頼のおける情報の提供をしています。

本サイトは、厚生労働省と文部科学省の協力のもと、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）と国立特別支援教育総合研究所（発達障害教育推進センター）で共同運用しています。

https://hattatsu.go.jp/

● 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、学校の先生のための動画による研修講義、国の施策・法令なども見ることができます。

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

7. जानकारी सङ्कलन गर्नुहोस्

वृद्धि-विकास सम्बन्धी अपाङ्गताहरूको बारेमा

- **वृद्धि-विकास सम्बन्धी अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूको लागि सूचना तथा सहयोग केन्द्र**

  यस केन्द्रले वृद्धि-विकास सम्बन्धी अपाङ्गताहरूको बारेमा आधारभूत तथ्य, विशेषता र कसरी सहयोग गर्ने, सामाजिक सहयोग प्रणालीहरू, जापानको पहलहरू र विश्वव्यापी प्रवृत्तिहरू सहित अद्यावधिक, भरपर्दो जानकारीको विस्तृत श्रृंखला प्रदान गर्दछ।

  https://www.rehab.go.jp/ddis/ (जापानी भाषामा)

- **विकासात्मक अशक्तता न्याभिगेसन पोर्टल**

  वृद्धि-विकास सम्बन्धी अपाङ्गता भएका व्यक्ति, उनीहरूका परिवार र समर्थकहरू तथा देशभरका विभिन्न सहयोगी संस्थाहरूमा काम गर्नेहरूका लागि भरपर्दो जानकारी प्रदान गर्ने राष्ट्रिय पोर्टल।

  यो वेबसाइट स्वास्थ्य, श्रम तथा कल्याण मन्त्रालय र शिक्षा, संस्कृति, खेलकुद, विज्ञान तथा प्रविधि मन्त्रालयको सहकार्यमा राष्ट्रिय अपाङ्गता पुनर्स्थापना केन्द्र (वृद्धि-विकास सम्बन्धी अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूको लागि सूचना तथा सहयोग केन्द्र) र राष्ट्रिय विशेष आवश्यकता शिक्षा संस्थान (विकासात्मक अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूको लागि शिक्षा सूचना केन्द्र) द्वारा सहकार्यमा सञ्चालित छ।

  https://hattatsu.go.jp/ (भाषा ट्याबमा नेपाली चयन गर्नुहोस्)

- **विकासात्मक अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूको लागि शिक्षा सूचना केन्द्र**

  उक्त वेबसाइटले वृद्धि-विकास सम्बन्धी अपाङ्गता भएका बालबालिकाहरूलाई सहयोग र शिक्षा दिन, अनुसन्धान, शिक्षण सामग्री र सहायक उपकरणहरू प्रदान गर्दछ। यसमा विद्यालयका शिक्षकहरूद्वारा प्रशिक्षण र व्याख्यानका भिडियो र राष्ट्रिय नीति र नियमहरूको बारेमा जानकारी पनि समावेश छ।

  http://icedd_new.nise.go.jp/ (जापानी भाषामा)

学校教育に関する情報

● CLARINETへようこそ

外国から帰国した日本人の児童生徒、外国につながりのある児童生徒についての情報を提供するサイトです。

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

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

暮らしに役立つ情報

● 外国人生活支援ポータルサイト

あなたが日本で生活するために必要な、さまざまな情報がのっています。地域の相談機関などを調べることもできます。

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

● 多文化共生ツールライブラリー(自治体国際化協会クレア)

各地域で作成された外国人支援や多文化共生のための方法など検索、ダウンロードできるサイトです。

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

विद्यालय शिक्षाको बारेमा जानकारी

(शिक्षा, संस्कृति, खेलकुद, विज्ञान तथा प्रविधि मन्त्रालय; MEXT)

- **विदेशबाट फर्किएका जापानी र विदेशी बालबालिकाहरूको लागि शिक्षा सम्बन्धी जानकारी**
  विदेशबाट फर्केका जापानी विद्यार्थीहरूका साथै विदेशी मूलका विद्यार्थीहरूको लागि जानकारी प्रदान गर्ने वेबसाइट।
  http://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/clarinet/003.htm (जापानी भाषामा)

- **CASTA-NET**
  विदेशी मूलका विद्यार्थीहरूको लागि अध्ययन सहयोगको लागि सूचना पोर्टल।
  https://casta-net.mext.go.jp/ (जापानी भाषामा)

- **शिक्षाको लागि बहुभाषिक सहयोग परियोजना (MUSE)**
  विदेशी मूलका बालबालिकाका विद्यालय र घरपरिवारहरूलाई जोड्नको लागि बहुभाषी दस्तावेज लेखन सहयोग वेबसाइट।
  https://data.casta-net.mext.go.jp/tagengo-gakko.jp/index.html
  (जापानी भाषामा)

दैनिक जीवनयापनको लागि

- **विदेशी नागरिकहरूको लागि दैनिक जीवनयापन सहयोग पोर्टल**
  जापानमा जीवन बिताउन उपयोगी जानकारी प्रदान गर्ने वेबसाइट, जसमा स्थानीय परामर्श संस्थाहरूको बारेमा जानकारी समावेश छ।
  http://www.moj.go.jp/isa/support/portal/index.html
  (भाषा ट्याबमा नेपाली चयन गर्नुहोस्)

- **बहुसंस्कृति सहअस्तित्व उपकरण पुस्तकालय (अन्तर्राष्ट्रिय सम्बन्धका लागि स्थानीय प्राधिकरण परिषद्; CLAIR)**
  विदेशी मानिस र बहुसांस्कृतिक सहअस्तित्वलाई सहयोग गर्ने स्रोतहरू खोज्न र डाउनलोड गर्न सक्ने वेबसाइट।
  https://www.clair.or.jp/j/multiculture/tool_library/index.html
  (जापानी भाषामा)

外国語での相談サービスなど

外国の人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サービスではありませんが、あなたやあなたの子どもさんがよく話せる言葉（母語）で診療をしてくれる病院や通訳サービスについて、相談にのってくれます。

● 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、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しています）。

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/

● 発達障害の診療を行っている医療機関（外国語対応可能）

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。

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

ここに書かれてない医療機関でも、相談、診察をしてもらえる場合があります。それぞれの医療機関に聞いてください。

● 法テラス（日本司法支援センター）

外国語で、日本の法律や相談できるところの情報を提供するサービスを行っています。

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

翻訳アプリ

● 多言語音声翻訳アプリ　VoiceTra（ボイストラ）

話すと、外国語に翻訳してくれる音声翻訳アプリです。31の言葉に翻訳できます。

［開発：NICT（国立研究開発法人情報通信研究機構）］ダウンロード、利用もすべて無料です。

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

※翻訳アプリについては、無料で使えるものがあります。

自分で使いやすいものを利用してください。

विदेशी भाषाहरूमा परामर्श

विदेशी बासिन्दाहरूका लागि विभिन्न टेलिफोन परामर्श सेवाहरू उपलब्ध छन्। वृद्धि-विकास सम्बन्धी अपाङ्गताहरूको बारेमा परामर्शमा विशेषज्ञ नभए पनि, उनीहरूले दोभाषे सेवा र चिकित्सा संस्थाहरूमा सल्लाह प्रदान गर्न सक्छन् जसले गर्दा तपाईं वा तपाईंको बच्चाले आफ्नो मातृभाषामा डाक्टरलाई भेट्न सक्नुहुन्छ।

- **AMDA अन्तर्राष्ट्रिय चिकित्सा सूचना केन्द्र**

  यो टेलिफोन जानकारी र परामर्श सेवाले चिकित्सा र कल्याणकारी प्रणालीहरूको बारेमा जानकारीका साथै आफ्नो मातृभाषामा डाक्टरलाई भेट्न सकिने संस्थाहरू पनि प्रदान गर्दछ। अपरेटरले सरल, बुझ्न सजिलो जापानी भाषा बोल्छन्।
  टोकियो कार्यालय (सोम शुक्र, 10:00 15:00)
  फोन: 03 6233 9266
  https://www.amdamedicalcenter.com/activities

- **वृद्धि-विकास सम्बन्धी अपाङ्गताहरूको लागि चिकित्सा संस्थानहरू (दोभाषे सेवाहरू सहित)**

  केही अस्पताल र परामर्श संस्थाहरूमा विदेशी भाषा बोल्ने वा ट्रान्सलेसन एप प्रयोग गर्ने कर्मचारीहरू हुन्छन्। केही स्थानीय सरकारहरूले दोभाषे प्रेषण सेवाहरू प्रदान गर्छन्।
  https://hattatsu.go.jp/special/pamphlet-for-foreign-parents/
  (भाषा ट्याबमा नेपाली भाषा चयन गर्नुहोस्)

माथि सूचीबद्ध नगरिएका चिकित्सा संस्थाहरूले परामर्श वा परीक्षणहरू प्रदान गर्न पनि सक्छन्, त्यसैले कृपया तिनीहरूमा व्यक्तिगत रूपमा सोध्नुहोस्।

- **होउतेरासु (जापान कानूनी सहयोग केन्द्र)**

  होउतेरासुले बहुभाषी सूचना सेवा प्रदान गर्दछ जसमा तपाईंले जापानी कानुनी प्रणाली, बार एसोसिएसन र अन्य सान्दर्भिक संस्थाहरूको बारेमा विदेशी भाषाहरूमा जानकारी प्राप्त गर्न सक्नुहुन्छ।
  https://www.houterasu.or.jp/site/foreign-nationals/

अनुवाद एप

- **VoiceTra (बहुभाषी आवाज अनुवाद एप)**

  यो 31 वटा भाषाहरूमा अनुवादको लागि जापानी स्पिच ट्रान्सलेसन एप हो [नेशनल इन्स्टिच्युट अफ इन्फर्मेसन एण्ड कम्युनिकेसन टेक्नोलोजी (NICT) द्वारा विकसित]। निःशुल्क उपलब्ध छ।
  https://voicetra.nict.go.jp/en/index.html
  नोट: केही अनुवाद एपहरू निःशुल्क उपलब्ध छन्।
  कृपया आफ्नो आवश्यकता अनुसार उपयुक्त हुने एउटा खोजेर प्रयोग गर्नुहोस्।

外国につながる子ども・若者と家族向けパンフレット
こんなとき、どうすればいいですか？
～小学生から高校生と家族の皆さんへ～〔日本語〕

発 行 日　2025年3月
監　　修　髙橋 脩（豊田市福祉事業団 理事長）
編集制作　発達障害情報分析会議 作業部会（外国につながる発達障害児者支援に関する情報提供）
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
〒359-8555 埼玉県所沢市並木4－1 ウェブサイト https://www.rehab.go.jp/ddis/

イラスト・デザイン　くすはらくう
デザイン協力　一般社団法人やさしいコミュニケーション協会

〔パンフレットのご利用について〕このパンフレットは原則、印刷・配布は自由です。
なお、パンフレットの内容について、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。

このパンフレットのデザイン・イラストは以下の研究費により制作されました。
厚生労働科学行政推進調査事業費「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）

विदेशी मूलका बालबालिका र युवा उमेरका वयस्कहरू तथा उनीहरूका परिवारका लागि पुस्तिका

के गर्ने भनेर तपाईंलाई थाहा नभएमा

प्रकाशन	ज़्नवरी 2026
सम्पादकीय पर्यवेक्षक	ओसामु ताकाहाशी, बोर्ड अध्यक्ष, टोयोटा नगर समाज कल्याण निगम
सम्पादक र निर्माता	वृद्धि-विकास सम्बन्धी अपाङ्गताहरूको सूचना विश्लेषण सम्मेलनको कार्य समूह (विदेशी मूल भएका वृद्धि-विकास सम्बन्धी अपाङ्गता भएका बालबालिकाहरूको लागि सहयोगको बारेमा जानकारी प्रदान गर्ने सम्बन्धमा)
प्रकाशक	वृद्धि-विकास सम्बन्धी अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूको लागि सूचना तथा सहयोग केन्द्र, योजना तथा सूचना विभाग, अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूको लागि राष्ट्रिय पुनर्स्थापना केन्द्र 4-1 नामीकी, तोकोरोजावा शहर, साइतामा 359-8555, जापान https://www.rehab.go.jp/ddis/

डिजाइन र चित्रण कुउ कुसुहारा

डिजाइन सहयोग साधारण सञ्चार संघ (सामान्य इन्कर्पोरेटेड संघ)

यस पुस्तिकाको डिजाइन र चित्रण निम्नद्वारा वित्तीय सहयोग गरिएको थियो:
स्वास्थ्य श्रम विज्ञान सार्वजनिक प्रशासन अनुसन्धान परियोजना अनुदान, *शोगाइशा सोगो फुकुशिहो-नो ताइशो हानि-नो केन्तो-तो शोगाइ फुकुशी केइकाकु-नो साकुसेई-नि मुकेता देटा रिकाचुयो-नो श्युहो-नो काकुरिचु-नि कान्सुरु केन्क्यु* (अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूको व्यापक सहयोगको लागि ऐनको दायरा जाँच गर्ने र अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूको कल्याणका लागि योजनाहरूको लागि तथ्याङ्क प्रयोग गर्ने विधि स्थापना गर्ने बारे अनुसन्धान;
मुख्य अनुसन्धानकर्ता: कुमिको इमाहाशी)

パンフレットについてのアンケート

このパンフレットがどのような人に使われているのかを知り、必要な情報の発信につなげるために、アンケートをとっています。

下のURLか、QRコードからアンケートページに入ってください。ご協力をおねがいします。

【支援者向け】

https://forms.gle/dekEKdSg7AJspMY66

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

ウェブサイト https://www.rehab.go.jp/ddis/

[यस पुस्तिकाको प्रयोगको लागि निर्देशिका]
तपाईं यो पुस्तिका छाप्न र वितरण गर्न स्वतन्त्र हुनुहुन्छ।
यद्यपि, तपाईंले वृद्धि-विकास सम्बन्धी अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूको लागि सूचना तथा सहयोग केन्द्रको अनुमति बिना पुस्तिका परिमार्जन गर्न सक्नुहुन्न।

प्रकाशक : वृद्धि-विकास सम्बन्धी अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूको लागि सूचना तथा सहयोग केन्द्र, योजना तथा सूचना विभाग, अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूको लागि राष्ट्रिय पुनर्स्थापना केन्द्र
https://www.rehab.go.jp/ddis/

ひと、くらし、みらいのために
厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare

Developmental Disorders Web Portal
発達障害ナビポータル
国が提供する発達障害に特化したポータルサイト