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

Myanmar
ミャンマー語

နိုင်ငံခြားနွယ်ဖွား ကလေးများ၊ လူငယ်များနှင့် ၎င်းတို့၏ မိသားစုဝင်များအတွက် စာစောင်

ဘာလုပ်ရမည်ကို မသိသည့်အခါ

~ မူလတန်းအရွယ်မှ အထက်တန်းအရွယ်အထိ ကလေးများနှင့် ၎င်းတို့၏ မိသားစုများအတွက် ~

မသန်စွမ်းသူများအတွက် အမျိုးသားပြန်လည်ထူထောင်ရေးစင်တာ
ဖွံ့ဖြိုးမှုဆိုင်ရာမူမမှန်မှုပြဿနာရှိသူများအတွက်
သတင်းအချက်အလက်နှင့် ကူညီပံ့ပိုးမှုစင်တာ

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。

မိတ်ဆက်

ဂျပန်နိုင်ငံသည် ဂျပန်နိုင်ငံတွင် မွေးဖွားသော၊ ကြီးပြင်းအရွယ်ရောက်သော နိုင်ငံခြားနွယ်ဖွားကလေး အရေအတွက် တိုးပွားလာမှုနှင့် ကြုံတွေ့နေရပါသည်။

ထိုသို့သော ကလေးသူငယ်များနှင့် ၎င်းတို့၏ မိဘများသည် မတူညီသော ဘာသာစကားနှင့် နေထိုင်မှုပုံစံတို့ ရှိသောနိုင်ငံ၌ နေထိုင်ရန် သို့မဟုတ် မိဘအုပ်ထိန်းမှုလုပ်ဆောင်ရန် ရုန်းကန်ရခြင်း ရှိနိုင်ပါသည်။ ဘာသာစကား အတားအဆီးများကြောင့် ၎င်းတို့လိုအပ်သော သတင်းအချက်အလက်များကို ရှာဖွေရန်လည်း ရုန်းကန်ရနိုင် ပါသည်။

ဖွံ့ဖြိုးမှုဆိုင်ရာမူမမှန်မှုပြဿနာများအကြောင်းကို လေ့လာလိုသည့် မိသားစုအချို့ ရှိနိုင်သကဲ့သို့ အချို့မှာ ၎င်းတို့ သို့မဟုတ် ၎င်းတို့၏သားသမီးများ၌ မူမမှန်မှုပြဿနာ တစ်ခုခုရှိနိုင်မည်ဟု စိုးရိမ်ပူပန်ကြပါသည်။

ဤစာစောင်သည် ဖွံ့ဖြိုးမှုဆိုင်ရာမူမမှန်မှုပြဿနာ အမျိုးအစားများနှင့် ဝိသေသလက္ခဏာများကို ပိုမို ကောင်းမွန်စွာ နားလည်နိုင်စေရန်နှင့် ပညာရေး၊ ဆေးဝါး၊ လူမှုဖူလုံရေးနှင့် အလုပ်အကိုင်အပါအဝင် ဂျပန်နိုင်ငံ၌ ရရှိနိုင်သော ကူညီပံ့ပိုးမှုအရင်းအမြစ်များအမျိုးမျိုးကို ရယူနိုင်ရန် ရည်ရွယ်ပါသည်။

ဂျပန်နိုင်ငံတွင် ဖွံ့ဖြိုးမှုဆိုင်ရာမူမမှန်မှုပြဿနာရှိသူများနှင့် ၎င်းတို့၏မိသားစုဝင်များအတွက် ကူညီပံ့ပိုးမှုများ ပေးရန် ရည်ရွယ်သည့် အဖွဲ့အစည်းပေါင်းများစွာ ရှိပါသည်။ စိုးရိမ်ပူပန်မှုတစ်စုံတရာရှိပါက အကူအညီ တောင်းခံရန် မတွန့်ဆုတ်ပါနှင့်။

ဤစာစောင်သည် သင်နှင့် သင့်မိသားစုတို့အတွက် အထောက်အကူဖြစ်စေမည်ဟု မျှော်လင့်ပါသည်။

ဖွံ့ဖြိုးမှုဆိုင်ရာမူမမှန်မှုပြဿနာရှိသူများအတွက် သတင်းအချက်အလက်နှင့် ကူညီပံ့ပိုးမှုစင်တာ
မသန်စွမ်းသူများအတွက် အမျိုးသားပြန်လည်ထူထောင်ရေးစင်တာ

မှတ်ချက် - ဤစာစောင်ကို မူလတန်းအရွယ်မှ အထက်တန်းအရွယ်အထိရှိသော ကလေးများနှင့် ၎င်းတို့၏ မိသားစုများအတွက် အဓိကထား၍ ဖန်တီးထားပါသည်။
ကျောင်းနေအရွယ်ထက် ငယ်ရွယ်သော ကလေးများရှိသည့် မိသားစုများအတွက် အခြား မတူသောစာစောင် ရှိပါသည်။

သင့်ကလေး၏ဖွံ့ဖြိုးမှုနှင့်ပတ်သက်ပြီး စိုးရိမ်ပူပန်မှုရှိပါသလား?
~ ဂျပန်နိုင်ငံတွင် ကလေးပြုစုပျိုးထောင်နေသော မိဘများအတွက် ~

ကျောင်းနေအရွယ်မတိုင်မီကလေးရှိသော နိုင်ငံခြားသားမိဘများအတွက် စာစောင်

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

မာတိကာ

1. ဖွံ့ဖြိုးမှုဆိုင်ရာမူမမှန်မှုပြဿနာများ၏ ထူးခြားသည့်အပြုအမူဆိုင်ရာလက္ခဏာရပ်များ 3

မူလတန်းအရွယ် 3

အလယ်တန်းနှင့် အထက်တန်းအရွယ် 4

2. ဖွံ့ဖြိုးမှုဆိုင်ရာမူမမှန်မှုပြဿနာများအကြောင်း လေ့လာခြင်း 5

ဖွံ့ဖြိုးမှုဆိုင်ရာမူမမှန်မှုပြဿနာများ ဆိုသည်မှာ? 5

နိုင်ငံခြားနွယ်ဖွားမိဘများမှမွေးဖွားသောကလေးများနှင့် ဖွံ့ဖြိုးမှုဆိုင်ရာမူမမှန်မှုပြဿနာများရှိသည့် ကလေးများတွင် ဘာသာစကား ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု 5

အကြံပြုချက်များ - ပထမဘာသာစကား (မိခင်ဘာသာစကား) ကို ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်စေခြင်းသည် ဂျပန်ဘာသာစကားကို ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်စေရန် အထောက်အကူပြုပါသည် 6

3. အတိုင်ပင်ခံပညာရှင်များ 8

အတိုင်ပင်ခံအဖွဲ့အစည်းများရှာဖွေခြင်း 8

ဖွံ့ဖြိုးမှုဆိုင်ရာမူမမှန်မှုပြဿနာများအကြောင်း တိုင်ပင်ဆွေးနွေးခြင်း 8

ကျောင်းတက်မှုဘဝအကြောင်း တိုင်ပင်ဆွေးနွေးခြင်း 9

အကြံပြုချက်များ - အထူးစောင့်ရှောက်မှုပေးရန်လိုအပ်သောကလေးများအတွက် ပညာရေးလမ်းညွှန်မြေပုံ .. 11

အခြားအတိုင်ပင်ခံအဖွဲ့အစည်းများ 12

အလုပ်အကြောင်းတိုင်ပင်ဆွေးနွေးခြင်း 13

အသိုင်းအဝိုင်း အရင်းအမြစ်များ 14

4. ဆရာဝန်နှင့်ပြသခြင်း 15

ဆေးရုံများ 15

အကဲဖြတ်ခြင်းနှင့် တစ်ဦးချင်းကုထုံးများ 15

အကယ်၍ သင့်ကလေးတွင် ဖွံ့ဖြိုးမှုဆိုင်ရာမူမမှန်မှုပြဿနာများရှိကြောင်း စစ်ဆေးတွေ့ရှိပါက 16

ဆေးဝါး၏ အကျိုးကျေးဇူးများ 16

5. ပံ့ပိုးမှုနှင့် စနစ်များအကြောင်း လေ့လာခြင်း 17

ဖွံ့ဖြိုးမှုဆိုင်ရာမူမမှန်မှုပြဿနာရှိသူများအတွက် ကူညီပံ့ပိုးမှုဆိုင်ရာ ဥပဒေ 17

မသန်စွမ်းသူများအပေါ် ခွဲခြားဆက်ဆံမှုပပျောက်ရေးဥပဒေ 17

မသန်စွမ်းသူများအတွက် အသိအမှတ်ပြုလက်မှတ်များ 18

6. ကလေးအတွက် ကျွန်ုပ်တို့ ဘာလုပ်ပေးနိုင်မည်နည်း? 20

7. အချက်အလက်များ စုဆောင်းခြင်း 21

ဖွံ့ဖြိုးမှုဆိုင်ရာမူမမှန်မှုပြဿနာများအကြောင်း သတင်းအချက်အလက် 21

ကျောင်းပညာရေးနှင့်ပတ်သက်သည့် သတင်းအချက်အလက်များ 22

နေ့စဉ်ဘဝအတွက် သတင်းအချက်အလက်များ 22

နိုင်ငံခြားဘာသာစကားများဖြင့် တိုင်ပင်ဆွေးနွေးခြင်း 23

ဘာသာပြန်အက်ပလီကေးရှင်း 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. ဖွံ့ဖြိုးမှုဆိုင်ရာမူမမှန်မှုပြဿနာများ၏ ထူးခြားသည့်အပြုအမူဆိုင်ရာလက္ခဏာရပ်များ

ဖွံ့ဖြိုးမှုဆိုင်ရာမူမမှန်မှုပြဿနာများသည် တစ်ခါတရံတွင် ထူးခြားသည့်အပြုအမူဆိုင်ရာလက္ခဏာရပ်များအဖြစ် ပေါ်လာလေ့ရှိပါသည်။

ဖွံ့ဖြိုးမှုဆိုင်ရာမူမမှန်မှုပြဿနာများ၏ ထူးခြားသည့်အပြုအမူဆိုင်ရာလက္ခဏာရပ်များမှာ အောက်ပါအတိုင်းဖြစ်ပါ သည်။ အကယ်၍ တစ်ဦးတစ်ယောက်သည် မတူကွဲပြားသောအခြေအနေများ၌ပင် ကာလကြာရှည်စွာ အဆိုပါ အပြုအမူများပြသပါက ၎င်းတို့တွင် ဖွံ့ဖြိုးမှုဆိုင်ရာမူမမှန်မှုပြဿနာ ရှိနေနိုင်ပါသည်။

မူလတန်းအရွယ်

- ✓ ထိုင်ခုံလှုပ်ခြင်း၊ အလွန်အကျွံစကားပြောခြင်း သို့မဟုတ် စာသင်ချိန်တွင် အာရုံစူးစိုက်ရန် ခက်ခဲခြင်း
- ✓ စာသင်ချိန်အတွင်း စာသင်ခန်းထဲ လျှောက်သွားခြင်း သို့မဟုတ် စာသင်ခန်းမှ ထွက်ခွာခြင်း
- ✓ အလှည့်ကျ မလုပ်နိုင်ဘဲ တခြားသူများကို အနှောင့်အယှက်ပေးခြင်း၊ အခြားကလေး အသုံးပြုနေသည့်ပစ္စည်းများကို ရုတ်တရက် ဆွဲယူခြင်း
- ✓ စိတ်ခံစားမှုများကို ထိန်းချုပ်ရန် ခက်ခဲပြီး တစ်ခါတစ်ရံတွင် ထိတ်လန့်တုန်လှုပ်ခြင်း
- ✓ အိမ်စာနှင့် လိုအပ်သော ကိုယ်ပိုင်ပစ္စည်းများကို မကြာခဏ မေ့လျော့တတ်ခြင်း
- ✓ ကြိုတင်ပြင်ဆင်ရန် သို့မဟုတ် သန့်ရှင်းရေးလုပ်ရန် အချိန်အလွန်ကြာခြင်း

- ✓ အထူးသီးခြားအသံများအပေါ် အလွန်ထိခိုက်ခံစားလွယ်ပြီး ၎င်းအသံများသည် စာသင်နေစဉ်အတွင်းနှင့် နေ့စဉ်ဘဝအပေါ် အနှောင့်အယှက်ဖြစ်စေခြင်း
- ✓ အနံ့နှင့်အရသာများအပေါ် အလွန်ထိခိုက်ခံစားလွယ်ခြင်း သို့မဟုတ် အစားရွေးလွန်းခြင်း
- ✓ အထူးသီးခြားဖြစ်သော လှုပ်ရှားမှုများ၊ စည်းကမ်းများ၊ အဝတ်အစားများ သို့မဟုတ် လုပ်ရိုးလုပ်စဉ်များအပေါ် ပြင်းထန်စွာ ကြိုက်နှစ်သက်မှုရှိခြင်းနှင့် အပြောင်းအလဲများအပေါ် ရုန်းကန်ရနိုင်ခြင်း
- ✓ ရုတ်တရက် ရပ်တန့်သွားနိုင်သည့် တစ်ဖက်သတ် စကားပြောဆိုမှုများတွင် ပါဝင်ခြင်း
- ✓ စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းများနှင့် ကတိများကို ဂရုမစိုက်ခြင်း
- ✓ သူငယ်ချင်းများနှင့် အုပ်စုလိုက်လှုပ်ရှားမှုများတွင် အဆင်မပြေခြင်းနှင့် တစ်ခါတရံတွင် တစ်ယောက်တည်း အချိန်ဖြုန်းလေ့ရှိခြင်း

- ✓ ဆရာ၊ ဆရာမများ၏ စကားများကို နားထောင်ရန်နှင့် ညွှန်ကြားချက်များကိုလိုက်နာရန် ရုန်းကန်ရခြင်း
- ✓ ဂျပန်ဘာသာစကားနှင့် ၎င်းတို့၏မိခင်ဘာသာစကား နှစ်မျိုးလုံးဖြင့် ရေးသားထားသော စကားလုံးများ သို့မဟုတ် စာကြောင်းများကို မှတ်မိရန် သို့မဟုတ် နားလည်ရန် ခက်ခဲခြင်း
- ✓ ပေးစာများ သို့မဟုတ် စာကြောင်းများကို ရေးသားရာတွင် အခက်အခဲရှိခြင်း
- ✓ ရိုးရှင်းလွယ်ကူသော အပေါင်း၊ အနုတ်များကို မလုပ်ဆောင်နိုင်ခြင်း
- ✓ ကျောက်သင်ပုန်းမှ မှတ်စုများကို ကူးယူရာတွင် အခက်အခဲရှိခြင်း
- ✓ လက်ဖြင့်ကိုင်ရာတွင် သတိလက်လွတ်ဖြစ်ခြင်းနှင့် လက်မှုပညာများတွင် အဆင်မပြေခြင်း
- ✓ စကားလုံးတစ်လုံး၏ပထမဆုံးအသံကို ထပ်ခါတလဲလဲပြောခြင်း၊ ရှည်လျားအောင်ဆွဲပြောခြင်း သို့မဟုတ် ထစ်နေခြင်း
- ✓ မိသားစုများနှင့် လွတ်လွတ်လပ်လပ် စကားပြောသော်လည်း အိမ်အပြင်၌ တိတ်ဆိတ်နေတတ်ခြင်း

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。

အလယ်တန်းနှင့် အထက်တန်းအရွယ်

- ✓ မှတ်စုစာအုပ်များ၊ ဖတ်စာအုပ်များ သို့မဟုတ် စာရေးကိရိယာများ မကြာခဏ ပျောက်ဆုံးခြင်း
- ✓ ၎င်းတို့၏ လစဉ်ခံစားခွင့်များကို မကြာခဏ သုံးစွဲခြင်း
- ✓ စနစ်တကျ စီစဉ်မှု ကောင်းစွာမလုပ်နိုင်ခြင်းနှင့် တစ်ခါတရံတွင် လိုအပ်သည့်ကိုယ်ပိုင်ပစ္စည်းများ မေ့ကျန်တတ်ခြင်း
- ✓ စိတ်ခံစားမှု ပြင်းထန်စွာ ပြောင်းလဲခြင်း၊ ကြမ်းတမ်းသော စကားလုံးများကို အသုံးပြုခြင်း သို့မဟုတ် ဒေါသထွက်သည့်အခါ အကြမ်းဖက်လာခြင်း
- ✓ အလွယ်တကူ အာရုံပျံ့လွင့်ပြီး စာကျက်ရာမှာ အာရုံစူးစိုက်ရန် ရုန်းကန်ရခြင်း
- ✓ အာရုံစိုက်နေသော်လည်း သတိလက်လွတ်အမှားအယွင်းများ လုပ်မိတတ်ခြင်း

- ✓ အလှည့်မပေးဘဲ အဆက်မပြတ် စကားပြောခြင်း
- ✓ အုပ်စုလိုက်လှုပ်ရှားမှုများ၌ ရုန်းကန်ရခြင်းနှင့် မကြာခဏ တစ်ယောက်တည်း အချိန်ဖြုန်းလေ့ရှိခြင်း
- ✓ လူမှုရေးဆိုင်ရာ အရိပ်အကဲများ သို့မဟုတ် အတိအကျပြဌာန်းမထားသော စည်းကမ်းများကို နားလည်ရန်ခက်ခဲခြင်း
- ✓ အချို့သောလုပ်ဆောင်မှုများအပေါ် အစွဲအလန်းကြီးလာပြီး ပြောင်းလဲရန်ခက်ခဲခြင်း
- ✓ အရောင်များနှင့် အဝတ်အစားတို့၏အထည်သားအပေါ် ဦးစားပေးအကြိုက်များရှိခြင်း
- ✓ အထူးသီးခြားအသံများအပေါ် အလွန်ထိခိုက်ခံစားလွယ်ပြီး ၎င်းအသံများသည် စာသင်နေစဉ်အတွင်းနှင့် နေ့စဉ်ဘဝအပေါ် အနှောင့်အယှက်ဖြစ်စေခြင်း
- ✓ ရုတ်တရက် အစီအစဉ်ပြောင်းလဲခြင်းကို လက်မခံနိုင်ခြင်း

- ✓ ညွှန်ကြားချက်များ သို့မဟုတ် ဆရာ/ဆရာမမှ သင်ကြားပေးသည့်အရာများကို နားလည်ရန် အခက်အခဲရှိခြင်း
- ✓ သင်္ချာဘာသာရပ်တွင်သာ အလွန်နောက်ကျကျန်နေခြင်း
- ✓ အဖတ်နှင့် အရေးတို့တွင်သာ အလွန်နောက်ကျကျန်နေခြင်း(ဂျပန်ဘာသာစကားနှင့် မိခင်ဘာသာစကား)
- ✓ ကျောက်သင်ပုန်းမှ မှတ်စုများကို ကူးယူရာတွင် အခက်အခဲရှိခြင်း
- ✓ စကားလုံးတစ်လုံး၏ပထမဆုံးအသံကို ထပ်ခါတလဲလဲပြောခြင်း၊ ရှည်လျားအောင်ဆွဲပြောခြင်း သို့မဟုတ် ထစ်နေခြင်း
- ✓ မိသားစုဖြင့် လွတ်လွတ်လပ်လပ် စကားပြောသော်လည်း အိမ်အပြင်၌ တိတ်ဆိတ်နေခြင်း

သင့်ကလေးသည် အိမ်နှင့် ကျောင်းတို့၌ မတူညီသောအပြုအမူများ ပြသနိုင်ပါသည်။
၎င်းတို့၏ ကျောင်းမှအပြုအမူများကို ဆရာ၊ ဆရာမထံ မေးမြန်းကြည့်ပါ။

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＞

知的な遅れがあることもあります

＊がある言葉はDSM-5-TRでの発達障害の名前です

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. ဖွံ့ဖြိုးမှုဆိုင်ရာမူမမှန်မှုပြဿနာများအကြောင်း

ဖွံ့ဖြိုးမှုဆိုင်ရာမူမမှန်မှုပြဿနာများ ဆိုသည်မှာ?

ဖွံ့ဖြိုးမှုဆိုင်ရာမူမမှန်မှုပြဿနာများဆိုသည်မှာ အများအားဖြင့် ပုံမှန်ဖွံ့ဖြိုးမှုရှိသောကလေးများနှင့် ကွဲပြားစေသည့် ဦးနှောက်လုပ်ဆောင်ချက်တွင် မွေးရာပါ အနည်းငယ်ကွဲပြားမှုများကို ရည်ညွှန်းပါသည်။
အောက်ဖော်ပြပါပုံတွင်ပြထားသည့်အတိုင်း တူညီသောမူမမှန်မှုပြဿနာများသည် လူတစ်ဦးချင်းစီတွင် ကွဲပြားစွာပေါ်လာနိုင်ပါသည်။ အချို့တွင် ဖွံ့ဖြိုးမှုဆိုင်ရာမူမမှန်မှုပြဿနာအမျိုးအစား နှစ်မျိုး သို့မဟုတ် နှစ်မျိုးထက်ပို၍ ရှိကြပါသည်။
စာမျက်နှာ 3 မှ 4 တွင် ဖော်ပြထားသည့် အပြုအမူဆိုင်ရာလက္ခဏာများအပြင်၊ ၎င်းတို့သည် အားသာချက်အမျိုးမျိုးကိုလည်း ပြသနိုင်ပါသည် (ဥပမာ - အမြင်အာရုံကောင်းမွန်ခြင်း၊ မှတ်ဉာဏ်ကောင်းခြင်း သို့မဟုတ် စက်ပိုင်းဆိုင်ရာမှတ်ဉာဏ်ရှိခြင်း၊ အသစ်အဆန်းများကို သင်ယူရန် နှစ်သက်ခြင်း၊ စွမ်းအင်ပြည့်ဝခြင်း သို့မဟုတ် ထက်မြက်သော အာရုံခံစားမှုများရှိခြင်း)

ဖွံ့ဖြိုးမှုဆိုင်ရာမူမမှန်မှုပြဿနာရှိသူများအတွက် ကူညီပံ့ပိုးမှုဆိုင်ရာ ဥပဒေအရ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှုဆိုင်ရာမူမမှန်မှုပြဿနာများအတွက် အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုချက် (ပုဒ်မ 2) -
ဖွံ့ဖြိုးမှုဆိုင်ရာမူမမှန်မှုပြဿနာများတွင် ဦးနှောက်လုပ်ဆောင်ချက်ချို့ယွင်းမှုများ၊ ဥပမာ အော်တစ်ဇင်၊ Asperger's syndrome နှင့် အခြားလွှမ်းခြုံမှုများသော ဖွံ့ဖြိုးမှုဆိုင်ရာမူမမှန်မှုပြဿနာများ၊ သင်ယူမှုဆိုင်ရာမူမမှန်မှုပြဿနာများနှင့် အာရုံစူးစိုက်မှုချို့ယွင်းသော တက်ကြွမှုလွန်ကဲသည့် မူမမှန်မှုပြဿနာတို့ ပါဝင်ပြီး ကလေးဘဝအစောပိုင်းတွင် ပုံမှန်အားဖြင့် ပေါ်ထွက်လာလေ့ရှိပါသည်။ ဖွံ့ဖြိုးမှုဆိုင်ရာမူမမှန်မှုပြဿနာရှိသူများသည် ၎င်းတို့၏မူမမှန်မှုပြဿနာများနှင့် လူမှုရေးအတားအဆီးများကြောင့် ၎င်းတို့၏နေ့စဉ် သို့မဟုတ် လူမှုရေးဘဝတွင် အကန့်အသတ်များ ကြုံတွေ့နေရသူများဖြစ်ပါသည်။ (တစ်နည်းအားဖြင့် ဖွံ့ဖြိုးမှုဆိုင်ရာမူမမှန်မှုပြဿနာများသည် အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာရောဂါအုပ်စုခွဲခြားခြင်းနှင့် ဆက်စပ်ကျန်းမာရေးပြဿနာများ၊ 10 ကြိမ်မြောက်ပြင်ဆင်မှု သို့မဟုတ် ICD-10 တွင် F80 မှ 98 အထိ နံပါတ်တပ်ထားသောရောဂါများဖြစ်ပါသည်။)

ဖွံ့ဖြိုးမှုဆိုင်ရာမူမမှန်မှုပြဿနာများ၏ အဓိကအမျိုးအစားများ

ခရေပွင့် (*) များသည် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာမူမမှန်မှုပြဿနာများကို ရောဂါအမည်တပ်ခြင်းနှင့် စာရင်းအင်းပြုစုခြင်းလက်စွဲ၊ ငါးကြိမ်မြောက်ပြင်ဆင်မှု၊ စာသားပြန်လည်ပြင်ဆင်ခြင်း (DSM-5-TR) တွင် အမည်တပ်ထားသော ဖွံ့ဖြိုးမှုဆိုင်ရာမူမမှန်မှုပြဿနာကို ညွှန်ပြပါသည်။

ဉာဏ်ရည်ဖွံ့ဖြိုးမှု နောက်ကျခြင်းလည်း တွဲဖက်ဖြစ်ပွားနိုင်ပါသည်။

အော်တစ်ဇင်ရောဂါ - ASD*

- စကားပြောဆိုမှုများ သို့မဟုတ် ၎င်းတို့၏ ခံစားချက်များကို ဖော်ပြရာတွင် ရှုန်းကန်ရနိုင်ပါသည်။
- အခြားသူများ၏ စိတ်ခံစားချက်များကို နားလည်နိုင်ရန် သို့မဟုတ် အခြေအနေနှင့် ကိုက်ညီသော အပြုအမူကို ချိန်ညှိရန်တို့အတွက် စိန်ခေါ်မှုများရှိနိုင်ပါသည်။
- တူညီတဲ့ လုပ်ဆောင်ချက်များကို ထပ်ခါတလဲလဲ လုပ်ဆောင်ခြင်း သို့မဟုတ် ၎င်းတို့စိတ်ဝင်စားသည့်အရာများအပေါ်တွင်သာ အာရုံစိုက်ပါသည်။
- အလင်း၊ အရောင်၊ အသံ နှင့်/သို့မဟုတ် အနံ့များအပေါ် အလွန်အမင်း ထိခိုက်ခံစားလွယ်ခြင်း သို့မဟုတ် အာရုံခံနိုင်စွမ်းမရှိမှု လွန်ကဲခြင်းရှိနိုင်ပါသည်။
- ဘာသာစကား ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု နှောင့်နှေးခြင်း ရှိနိုင်ပါသည်။

၎င်းတို့ကို ရောဂါရှာဖွေတွေ့ရှိသည့်အချိန်အပေါ်မူတည်ပြီး အချို့သောသူ များကို Asperger's syndrome၊ အော်တစ်ဇင် သို့မဟုတ် လွှမ်းခြုံမှုများ သော ဖွံ့ဖြိုးမှုဆိုင်ရာမူမမှန်မှုပြဿနာများ (PDDs) အဖြစ် အမည်တပ်ကြ ပါသည်။

တက်ကြွမှုလွန်ကဲခြင်းကြောင့် အာရုံစူးစိုက်မှု ချို့ယွင်းသည့်မူမမှန်မှုပြဿနာ - ADHD*

- တူညီသည့်အရာကို အချိန်ကြာမြင့်စွာလုပ်ဆောင်ရာ၌ အခက်အခဲရှိခြင်း
- လှုပ်ရှားသွားလာမှု များစွာပြုလုပ်ခြင်း သို့မဟုတ် အလွန်အကျွံ စကားပြောခြင်း
- စဉ်းစားခြင်းမပြုမီ စိတ်လိုက်မာန်ပါ လုပ်ဆောင်လေ့ရှိခြင်း

အထူးသီးခြားဖြစ်သော သင်ယူမှုဆိုင်ရာမူမမှန်မှုပြဿနာ - SLD*

- စာဖတ်ခြင်း၊ စာရေးခြင်းနှင့်/သို့မဟုတ် သင်္ချာတို့တွင် အထူးအခက်အခဲများရှိခြင်း
SLD ကို တစ်ခါတစ်ရံတွင် သင်ယူမှုဆိုင်ရာမသန်စွမ်းမှု (LD) ဟုရည်ညွှန်းလေ့ရှိပါသည်။

■ အခြားဖွံ့ဖြိုးမှုဆိုင်ရာမူမမှန်မှုပြဿနာများတွင် Tourette syndrome*၊ ကလေးဘဝတွင်စတင်သော သွက်လက်မှုရောဂါ* (စကားထစ်ခြင်း) နှင့် ဖွံ့ဖြိုးမှုဆိုင်ရာ ညှိနှိုင်းဆောင်ရွက်မှု မူမမှန်မှုပြဿနာ* တို့ ပါဝင်ပါသည်။

【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。

နိုင်ငံခြားနွယ်ဖွားမိဘများမှမွေးဖွားသောကလေးများနှင့် ဖွံ့ဖြိုးမှုဆိုင်ရာမူမမှန်မှုပြဿနာများရှိသည့် ကလေးများတွင် ဘာသာစကား

ဂျပန်နိုင်ငံ၌ နိုင်ငံခြားသားမိဘတစ်ဦး (မိခင် သို့မဟုတ် ဖခင်) သို့မဟုတ် နိုင်ငံခြားသားမိဘများမှ မွေးဖွားလာသောကလေးများကို နိုင်ငံခြားနွယ်ဖွားကလေး (သို့မဟုတ် နိုင်ငံခြားနောက်ခံရှိသောကလေး) ဟု ခေါ်ပါသည်။

နိုင်ငံခြားနွယ်ဖွားကလေးများနှင့် ၎င်းတို့၏မိသားစုများသည် ၎င်းတို့၏ နေ့စဉ်လူနေမှုဘဝတွင် ဘာသာစကားနှစ်မျိုးကို မကြာခဏ အသုံးပြုလေ့ရှိကြပြီး ၎င်းတို့ကို ဘာသာစကားနှစ်မျိုးပြောဆိုသူများဟု ခေါ် ကြပါသည်။ (တချို့လူများသည် ဘာသာစကားနှစ်မျိုးနှင့်အထက်ပိုပြီး အသုံးပြုကြပါသည်။)

နိုင်ငံခြားနွယ်ဖွားကလေးများ၏ မိသားစုများနှင့် ပံ့ပိုးသူများသည် ကလေး၏ ဘာသာစကားနှောင့်နှေးမှုသည် ဖွံ့ဖြိုးမှုဆိုင်ရာ မူမမှန်မှုပြဿနာများကြောင့် သို့မဟုတ် ကလေးနှင့် ၎င်းတို့၏မိသားစုနှင့် မရင်းနှီးသော ဂျပန်စကားပြောပတ်ဝန်းကျင်တွင် နေထိုင်ခြင်းကြောင့် ဟုတ်မဟုတ် ဆုံးဖြတ်ရာတွင် စိန်ခေါ်မှုများနှင့် မကြာခဏ ရင်ဆိုင်ရလေ့ရှိပါသည်။

ဘာသာစကားနှစ်မျိုးပြောဆိုသောကလေးများ၏ ဘာသာစကားစွမ်းရည် မည်ကဲ့သို့ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်လာကြောင်းနှင့် ဖွံ့ဖြိုးမှုဆိုင်ရာချို့ယွင်းမှုများသည် မည်ကဲ့သို့သောလက္ခဏာများ ပြသကြောင်း လေ့လာကြည့်ကြပါစို့။

● ကလေးများ၌ ဘာသာစကား ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်မှု

အစောပိုင်း ဖွံ့ဖြိုးမှုလမ်းကြောင်းသည် ဘာသာစကားအားလုံးအတွက် ဘုံတူညီပါသည်။

- အသက် 1 နှစ်မပြည့်မီတွင် လက်ဟန်ခြေဟန်များ (ဥပမာ - နှုတ်ဆက်ခြင်း၊ လက်ညှိုးထိုးခြင်း) စတင်သုံးလာခြင်း
- ထို့နောက် စကားလုံးများ (ဥပမာ - ဖေဖေ၊ မေမေ) ကို စတင်အသုံးပြုလာခြင်း
- အသက် 18 လမှ 2 နှစ်အတွင်း စကားလုံး 50 မှ 100 အထိ သင်ယူခြင်း

ထို့နောက် စကားလုံးနှစ်လုံးပါ စာကြောင်းများ (ဥပမာ - မေမေ သွား) ကို စတင်သုံးစွဲခြင်း

ဘာသာစကားနှစ်မျိုးအသုံးပြုသောကလေးများတွင် ဘာသာစကားတစ်ခု၌ နောက်ကျနေခြင်းသည် စိုးရိမ်စရာအကြောင်းမဟုတ်ပါ။ ဘာသာစကားနှစ်မျိုးလုံး၌ နောက်ကျနေခြင်းသည် ဘာသာစကားဖွံ့ဖြိုးမှုနောက်ကျခြင်း၏ လက္ခဏာတစ်ခု ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

● ဘာသာစကားနှစ်မျိုးသုံးစွဲသောကလေးများ၏ ဘာသာစကားဖွံ့ဖြိုးမှု အဓိက ဝိသေသလက္ခဏာ လေးရပ်

- အသက် 2 နှစ်မှ 3 နှစ်အရွယ်ကလေးများသည် ဘာသာစကားနှစ်မျိုးကို သီးခြားစီအသုံးမပြုတတ်ဘဲ နှစ်မျိုးကို ရောပြောပါသည်။ ၎င်းသည် ဘာသာစကားနှစ်မျိုးပြောဆိုသည့်ကလေးများအတွက် ပုံမှန်ဖြစ်ပါသည်။
- ၎င်းတို့သည် မတူညီသောပတ်ဝန်းကျင်များ၌ ဘာသာစကားနှစ်မျိုးကို အသုံးပြုကြသည့်အတွက် ဘာသာစကားနှစ်ခုအကြားရှိ ၎င်းတို့၏ ဝေါဟာရတတ်မြောက်မှုပမာဏ ကွဲပြားနိုင်ပါသည်။ ၎င်းတို့တတ်သည့် ဂျပန်ဘာသာဝေါဟာရမှာ ပိုမိုနည်းပါးနိုင် ပါသည်။ ဝေါဟာရတတ်မြောက်မှုပမာဏကို ၎င်းတို့သိသည့် ဘာသာစကားနှစ်မျိုးပေါင်း၏ပမာဏဖြင့် တိုင်းတာပါသည်။ စုစုပေါင်း ပမာဏသည် ဂျပန်လူမျိုးကလေးတစ်ဦးထက် ပိုများပါက သို့မဟုတ် တူညီပါက နှောင့်နှေးမှုမရှိကြောင်း ညွှန်ပြပါသည်။
- အသက် 4 နှစ်အရွယ်ရောက်သည့်အခါ ကလေးများသည် ဘာသာစကားနှစ်ခုအကြားတွင် မည်သည့်နေရာ၌ မည်သူ့ကို ဘာပြောသင့်ကြောင်း ခွဲခြားနိုင်လာပြီး ခွဲခြားအသုံးပြုနိုင်လာပါသည်။ ဥပမာအားဖြင့် ဂျပန်သို့မကြာသေးမီက ရောက်ရှိလာခဲ့ သော ဇာတိနိုင်ငံတူ ကလေးတစ်ဦးကို ၎င်းတို့၏ ပထမဘာသာစကား (မိခင်ဘာသာစကား) ဖြင့် တုံ့ပြန်ပြီး ၎င်းတို့၏ ဂျပန်လူမျိုးသူငယ်ချင်းများကို ဂျပန်ဘာသာဖြင့် တုံ့ပြန်ကြပါသည်။ ဤအချင်းအရာသည် အခြေအနေပေါ်မူတည်ပြီး ဘာသာစကားနှစ်မျိုးကို ခွဲခြားအသုံးပြုနိုင်သည့် မြင့်မားသော ဘာသာစကားစွမ်းရည်ကို ပြသနေခြင်းဖြစ်ပါသည်။
- မကြာသေးမီက ဂျပန်နိုင်ငံသို့ရောက်ရှိလာသောကလေးအချို့ (အထူးသဖြင့် အသက် 4 နှစ်မှ 8 နှစ်အရွယ်) သည် အခိုက်အတန့်အားဖြင့် စကားမပြောခြင်း ရှိတတ်ပါသည်။ (တိတ်ဆိတ်နေသောကာလ) ဤသည်မှာ ပုံမှန်အားဖြင့် ခြောက်လ ခန့် ကြာမြင့်ပါသည်။ ထို့နောက် သူတို့သည် တဖြည်းဖြည်းနှင့် လက်ဟန်ခြေဟန်များ၊ ရိုးရှင်းသော နှုတ်ဆက်စကားများ (ဥပမာ- *ohayo*) နှင့် တောင်းဆိုမှုများအတွက် အသုံးအနှုန်းများ (ဥပမာ- *kudasai*) ကို စတင်အသုံးပြုလာကြပါသည်။ အခြေအနေပေါ်မူတည်ပြီး စကားမပြောနိုင်ခြင်း (selective mutism) နှင့်မတူကြောင်း သတိချပ်ပါ။

・ 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。

ဘာသာစကားအသစ်သင်ယူရန် အချိန်ယူရခြင်း

ကလေးအချို့သည် ကျောင်းနေအရွယ်မရောက်မီ၌ ဂျပန်သို့ရောက်ရှိလာကြပါသည်။ ကလေးအတွက် ဘာသာစကားက ပိုခက်ခဲသည့်အခါ ဘာသာစကားအသစ်သင်ယူရန် အချိန်ပိုယူရပါသည်။

- မူလတန်းကျောင်းသားတစ်ဦးသည် နေ့စဉ်ဘဝနှင့် အခြေခံစကားပြောအတွက် မရှိမဖြစ်လိုအပ်သော ဂျပန်စကားလုံး 2000 ခန့်ကို သင်ယူရန် လိုအပ်ပြီး ၎င်းသည် ပုံမှန်အားဖြင့် 2 နှစ်ခန့် ကြာမြင့်ပါသည်။
- ကလေးတစ်ဦးသည် 2 နှစ်ကြာ သင်ယူပြီးနောက်တွင် အများအားဖြင့် *ဟီရာဂန* နှင့် တစ်ကြောင်းတည်းရှိသော ဝါကျတိုများ (အခြေခံ ပညာရေးဆိုင်ရာ ဘာသာစကားစွမ်းရည်များ) ကို မည်သို့ ဖတ်ရ၊ ရေးရမည်ကို သင်ယူကြပါသည်။
- လျင်မြန်စွာ သင်ယူနိုင်သူတစ်ဦးပင်လျှင် ပညာသင်ယူရာ၌လိုအပ်သော ပိုမိုခက်ခဲသည့် စကားလုံးများနှင့် ဝါကျများကို ကျွမ်းကျင်စွာ ပြောနိုင်၊ ဖတ်နိုင်၊ ရေးနိုင်ရန်အတွက် အများအားဖြင့် အချိန် 5 နှစ်မှ 7 နှစ်ခန့် ယူရပါသည်။

ဘာသာစကားအသစ်သင်ယူခြင်းသည် မျှော်လင့်ထားသည်ထက် အချိန်ပိုကြာပါသည်။
အထက်ပါအချက်အလက်များကို အသုံးပြု၍ သင့်ကလေး၏ ဘာသာစကားစွမ်းရည်ကို အကဲဖြတ်ပါ။

အကြံပြုချက်များ - ပထမဘာသာစကား (မိခင်ဘာသာစကား) ၌ ဖွံ့ဖြိုးမှုရှိခြင်းသည် ဂျပန်ဘာသာစကားကို ဖွံ့ဖြိုးစေရန် အထောက်အကူပေးပါသည်။

ဘာသာစကားနှစ်မျိုးသင်ယူခြင်းသည် ကလေးတစ်ဦးအတွက် ခက်ခဲပြီး ၎င်းတို့၏ ဘာသာစကားနှင့် ဉာဏ်ရည်ဖွံ့ဖြိုးမှုကို နှောင့်နှေးစေနိုင်သည်ဟု တစ်ချိန်က ယုံကြည်ခဲ့ကြပါသည်။ သို့သော် ယခုအခါ ဤအချက်သည် မှားယွင်းသည်ဟု ယူဆကြပါသည်။
ပထမဘာသာစကား (မိခင်ဘာသာစကား) ကို ကျွမ်းကျင်စွာ ပြောဆိုနိုင်သော ကလေးတစ်ဦးသည် ပုံမှန်အားဖြင့် ဒုတိယဘာသာစကား (ဂျပန်ဘာသာစကား) ကို ကောင်းမွန်စွာ သင်ယူနိုင်သည့်သူဖြစ်ပါသည်။ အကယ်၍ ကလေးသည် ၎င်းတို့၏ မိခင်ဘာသာစကားကို ကောင်းစွာ မသင်ယူပါက ၎င်းတို့သည် ဂျပန်စကားတစ်မျိုးတည်းကိုသာ ပြောနိုင်ပြီး ၎င်းတို့၏မိဘများနှင့် အပြန်အလှန် ဆက်သွယ်ပြောဆိုရာ၌ အခက်အခဲ ရှိနိုင်ပါသည်။
သင့်အတွက် အဆင်ပြေသော ဘာသာစကားကိုသုံးပြီး သင့်ကလေးနှင့် ဆက်သွယ်ပြောဆိုပါ။ ဥပမာအားဖြင့် မိဘများသည် ကလေးများကို ၎င်းတို့၏ မိခင်ဘာသာစကားဖြင့် ပြောဆိုသင့်ပြီး ဂျပန်လူမျိုး ဆရာ၊ ဆရာမများနှင့် သူငယ်ချင်းများသည် ဂျပန်ဘာသာစကားဖြင့် ပြောဆိုသင့်ပါသည်။ (လူတစ်ဦးမှ ဘာသာစကားတစ်မျိုးဖြင့် ပြောပေးသည့် မူ)

မူမမှန်မှုပြဿနာရှိသောကလေးများအတွက်လည်း အလားတူ အသုံးချနိုင်ပါသည်။

မူမမှန်မှုပြဿနာရှိပြီး ဘာသာစကားနှစ်မျိုးပြောဆိုသောကလေးများ (ဥပမာ - အော်တင်ဇင်နှင့် ဒေါင်းရောဂါလက္ခဏာစု) အပေါ် ကျယ်ပြန့်စွာ သုတေသနပြုချက်အရ ၎င်းတို့၏ ဘာသာစကားဖွံ့ဖြိုးမှုလမ်းကြောင်းသည် ဖွံ့ဖြိုးမှုပိုင်းတွင် စိုးရိမ်စရာမရှိသောကလေးများနှင့် (ပုံမှန် ဖွံ့ဖြိုးသောကလေး)အလားတူဖြစ်ကြောင်း တွေ့ရှိရပါသည်။ သင့်ကလေးကို ဘာသာစကားနှစ်မျိုးပြောသောကလေးအဖြစ် ပြုစုပျိုးထောင်ရန်အတွက် လူတစ်ဦးမှ ဘာသာစကားတစ်မျိုးဖြင့်ပြောပေးသည့် မူကို စိတ်ချယုံကြည်စွာ လိုက်နာကျင့်သုံးပါ။

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. အတိုင်ပင်ခံပညာရှင်များ

သင့်ဒေသရှိ ဖွံ့ဖြိုးမှုဆိုင်ရာမူမမှန်မှုရှိသူများနှင့် ၎င်းတို့၏မိသားစုများကို ကူညီပေးသည့် ပံ့ပိုးကူညီမှုအဖွဲ့အစည်း အမျိုးမျိုးကို သင်တွေ့ပါလိမ့်မည်။ အကယ်၍ သင့်၌ စိုးရိမ်ပူပန်မှုများရှိပါက ၎င်းတို့နှင့် ချက်ချင်း ဆွေးနွေးတိုင်ပင်ပါ။

- အချို့သောအဖွဲ့အစည်းများသည် စကားပြန်ဝန်ဆောင်မှုများကို ပေးသော်လည်း အချို့သောအဖွဲ့အစည်းများမှာမူ မပေးပါ။ အဖွဲ့အစည်းကို ကြိုတင်ဆက်သွယ်ပါ။ ၎င်းတို့ထံတွင် ဘာသာပြန်ဝန်ဆောင်မှုမရှိပါက ဘာသာပြန်အက်ပလီကေးရှင်းကို ကြိုတင်အသင့်ပြင်ထားနိုင်ပါသည်။

အတိုင်ပင်ခံအဖွဲ့အစည်းများရှာဖွေခြင်း

ဒေသန္တရအစိုးရများသည် ဒေသတွင်းရှိ ဖွံ့ဖြိုးမှုဆိုင်ရာမူမမှန်မှုပြဿနာရှိသူများနှင့် ၎င်းတို့၏မိသားစုများထံမှ တောင်းဆိုမှုအရ သက်ဆိုင်ရာ သတင်းအချက်အလက်များကို ပေးအပ်ပါသည်။ အသက်အရွယ်နှင့် စိုးရိမ်ပူပန်မှု သဘောသဘာဝအလိုက် သင့်လျော်သည့်အဖွဲ့အစည်းများ ကွဲပြားပါသည်။

ကျေးဇူးပြု၍ သင့်ဒေသန္တရအစိုးရရုံးကို ဦးစွာဆက်သွယ်ပါ။

ဖွံ့ဖြိုးမှုဆိုင်ရာမူမမှန်မှုပြဿနာများအကြောင်း တိုင်ပင်ဆွေးနွေးခြင်း

● ဖွံ့ဖြိုးမှုဆိုင်ရာမူမမှန်မှုပြဿနာရှိသူများအတွက် ပံ့ပိုးကူညီရေးစင်တာ

ဖွံ့ဖြိုးမှုဆိုင်ရာမူမမှန်မှုပြဿနာရှိသူများအတွက် ပံ့ပိုးကူညီရေးစင်တာများသည် ဖွံ့ဖြိုးမှုဆိုင်ရာမူမမှန်မှုပြဿနာရှိသော ကလေးများနှင့် အရွယ်ရောက်ပြီးသူများအပြင် ၎င်းတို့၏ မိသားစုများအတွက် အရင်းအမြစ်များကို ပံ့ပိုးပေးပါသည်။ ခရိုင်တိုင်းနှင့် အမိန့်အရ သတ်မှတ်ထားသော မြို့တိုင်းတွင် ဖွံ့ဖြိုးမှုဆိုင်ရာမူမမှန်မှုပြဿနာရှိသူများအတွက် စင်တာတစ်ခုရှိပါသည်။

ရောဂါအမည်တပ်ထားခြင်းခံရသူများအပြင် ရောဂါအမည်တပ်ခြင်း မခံရသော်လည်း ဖွံ့ဖြိုးမှုဆိုင်ရာမူမမှန်မှုပြဿနာများအတွက် စိုးရိမ်နေသူများနှင့် ၎င်းတို့၏ မိသားစုဝင်များသည် စင်တာများတွင် တိုင်ပင်ဆွေးနွေးနိုင်ပါသည်။

အတိုင်ပင်ခံသည် စိုးရိမ်ပူပန်မှုနှင့် လူပုဂ္ဂိုလ်၏အခြေအနေ သဘောသဘာဝအပေါ်မူတည်ပြီး အခြားအဖွဲ့အစည်း သို့မဟုတ် ပို၍သင့်လျော်သော ပံ့ပိုးကူညီရေးအဖွဲ့အစည်းထံ လွှဲပြောင်းပေးနိုင်ပါသည်။ နိုင်ငံတစ်ဝှမ်းရှိ စင်တာများအကြောင်း အချက်အလက်များအတွက် အောက်ပါဝက်ဘ်ဆိုက်ကို ကြည့်ပါ။

<ဖွံ့ဖြိုးမှုဆိုင်ရာမူမမှန်မှုပြဿနာရှိသူများအတွက် ပံ့ပိုးကူညီရေးစင်တာများစာရင်း>
https://www.rehab.go.jp/ddis/action/center/ (ဂျပန်ဘာသာဖြင့်)

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。

ကျောင်းတက်မှုဘဝအကြောင်း တိုင်ပင်ဆွေးနွေးခြင်း

သက်သောင့်သက်သာရှိသော ကျောင်းတက်မှုဘဝကို ထိန်းသိမ်းရန်အတွက် ကျောင်းများတွင် ကျောင်းသားများကို ပံ့ပိုးကူညီပေးသည့် ဝန်ထမ်းများ ရှိပါသည်။ ပညာရေးစနစ်တွင် မသန်စွမ်းကလေးများနှင့် မသန်စွမ်းလူငယ်များအတွက် အတန်းအမျိုးမျိုးနှင့် ကျောင်းများ ပါဝင်ပါသည်။

အတန်းပိုင် ဆရာ/ဆရာမ

ကျောင်းတက်မှုဘဝနှင့်ပတ်သက်ပြီး စိုးရိမ်ပူပန်မှုတစ်စုံတရာရှိပါက အတန်းပိုင် ဆရာ/ဆရာမဖြင့် ဦးစွာ တိုင်ပင်ပါ။

ကျောင်းသူနာပြုရုံးခန်းနှင့် ကျောင်းသူနာပြု

ကျောင်းတိုင်းတွင် ဒဏ်ရာရရှိသော သို့မဟုတ် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ (သို့) စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ မကျန်းမာသော ကျောင်းသားများကို ပြုစုစောင့်ရှောက်ရန်အတွက် သူနာပြုရုံးခန်းတစ်ခုရှိပါသည်။ ကျောင်းသူနာပြုများသည် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာနှင့် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာကျန်းမာရေးတွင် အထူးပြုကျွမ်းကျင်သူများဖြစ်ကြပြီး အဆိုပါ စိုးရိမ်ပူပန်မှုများအတွက် တိုင်ပင်ဆွေးနွေးမှုများ ပေးနိုင်ပါသည်။

အထူးစောင့်ရှောက်မှုပေးရန်လိုအပ်သောကလေးများအတွက် ပညာရေးညှိနှိုင်းရေးမှူး

အထူးစောင့်ရှောက်မှုပေးရန်လိုအပ်သောကလေးများအတွက် ပညာရေးညှိနှိုင်းရေးမှူးများသည် ကျောင်း၌ မသန်စွမ်းကလေးများအား သင့်လျော်သော နေရာထိုင်ခင်းများ ပေးနိုင်ရန်အတွက် ပညာရေးဆိုင်ရာ ပံ့ပိုးကူညီမှုများကို စီစဉ်ဆောင်ရွက်ပေးရမည့်တာဝန် ရှိပါသည်။ ၎င်းတို့သည် မိဘများအတွက် တိုင်ပင်ဆွေးနွေးမှုများလည်း ပေးနိုင်ပါသည်။

ကျောင်းအကြံပေးနှင့် ကျောင်းလူမှုရေးဝန်ထမ်း

ကျောင်းများတွင် စိတ်ကျန်းမာရေး တိုင်ပင်ဆွေးနွေးပေးသည့် စိတ်ပညာရှင်များ (ကျောင်းအကြံပေးများ) နှင့် လူမှုဖူလုံရေးကိစ္စရပ်များတွင် ကူညီပေးနိုင်သည့် လူမှုရေးဝန်ထမ်းများ (ကျောင်းလူမှုရေးဝန်ထမ်းများ) ရှိပါသည်။ ၎င်းတို့သည် သင်၏ စိုးရိမ်ပူပန်မှုများကို နားထောင်ပေးပြီး လမ်းညွှန်မှုများ ပေးပါလိမ့်မည်။ တိုင်ပင်ဆွေးနွေးရန်အတွက် ရက်ချိန်းယူရန် လိုအပ်နိုင်သောကြောင့် ထပ်မံသိရှိလိုသော အချက်အလက်များအတွက် အတန်းပိုင်ဆရာ သို့မဟုတ် အထူးစောင့်ရှောက်မှုပေးရန်လိုအပ်သောကလေးများအတွက် ပညာရေးညှိနှိုင်းရေးမှူးများကို မေးမြန်းပါ။

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。

– အလုပ်အကိုင်လမ်းကြောင်းဆိုင်ရာ အကြံပေးခြင်း –

ကလေးအများစုသည် အလယ်တန်းကျောင်းပြီးသည့်အခါ အထက်တန်းကျောင်းကို ဆက်လက်တက်ရောက်ကြ ပါသည်။ ဂျပန်အထက်တန်းကျောင်းများသည် ပုံမှန်အားဖြင့် အချိန်ပြည့်သင်ကြားသော အထွေထွေအတန်းများ၊ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းဆိုင်ရာ အတန်းများ (ဥပမာ - ကူးသန်းရောင်းဝယ်ရေး၊ အင်ဂျင်နီယာ သို့မဟုတ် စိုက်ပျိုးရေးဆိုင်ရာ အတန်းများ) နှင့်/သို့မဟုတ် အချိန်ပိုင်းသင်ကြားသော အထွေထွေအတန်းများ (နေ့ဘက် သို့မဟုတ် ညဘက် အတန်းများ) ရှိပါသည်။ အခြားအထက်တန်းကျောင်းများတွင် အတန်းအမျိုးမျိုးပါရှိသော ဘက်စုံအထက်တန်းကျောင်းများနှင့် ရွေးချယ်ထားသော သင်ရိုးညွှန်းတမ်းများပါရှိသော ခရက်ဒစ်အခြေပြု အထက်တန်းကျောင်းများ ပါဝင်ပါသည်။

အခြားကျောင်းပညာရေးရွေးချယ်စရာများတွင် အိမ်မှပညာသင်ကြားခြင်းကို အခြေခံသည့် အဝေးသင်အထက်တန်းကျောင်းများနှင့် အထူးစောင့်ရှောက်မှုပေးရန်လိုအပ်သောကလေးများအတွက် ပညာရေးကျောင်းများရှိ အထက်တန်းကျောင်းအတန်းများ ပါဝင်ပါသည်။ ကလေး၏ ဆန္ဒနှင့် လက္ခဏာရပ်များပေါ်မူတည်ပြီး ကျောင်းပညာရေး ရွေးချယ်မှုကို ဆုံးဖြတ်သင့်ပါသည်။

ဆုံးဖြတ်ချက်မချမီ ကျောင်းအမျိုးမျိုးအကြောင်း အချက်အလက်များကို စုဆောင်းရန် အရေးကြီးပါသည်။ ဖြစ်နိုင်ချေရှိသော ကျောင်းများသို့ သွားရောက်လေ့လာခြင်း သို့မဟုတ် ကျောင်းသတင်းအချက်အလက်ဆိုင်ရာ ဆွေးနွေးပွဲများတွင် ပါဝင်ခြင်း လုပ်ဆောင်ပါ။ ကလေးသည် အလယ်တန်းကျောင်း၌ တက်နေစဉ်အတွင်း အတန်းပိုင် ဆရာ/ဆရာမနှင့် အထူးစောင့်ရှောက်မှုပေးရန်လိုအပ်သောကလေးများအတွက် ပညာရေးညှိနှိုင်းရေးမှူးများဖြင့် တိုင်ပင်ပါ။

– အထက်တန်းကျောင်းအတွက် ပြင်ဆင်မှု –

အလယ်တန်းကျောင်း၌ ပုံမှန်စာမေးပွဲဖြေဆိုရန်အတွက် နေရာထိုင်ခင်းရရှိပြီးဖြစ်သော ဖွံ့ဖြိုးမှုဆိုင်ရာမူမမှန်မှုပြဿနာ ရှိသော ကျောင်းသားများအတွက် ကြိုတင်လျှောက်ထားမည်ဆိုပါက အထက်တန်းကျောင်းဝင်ခွင့်စာမေးပွဲအတွက် ဆီလျော်သော နေရာထိုင်ခင်းများ (စာမျက်နှာ 17 ကို ကြည့်ပါ) ပေးအပ်နိုင်ပါသည်။ ကျေးဇူးပြု၍ အစိုးရကျောင်း စာမေးပွဲများဆိုင်ရာ ခရိုင်ပညာရေးဘုတ်အဖွဲ့ကို ဆက်သွယ်ပါ။ ပုဂ္ဂလိကကျောင်းစာမေးပွဲများအတွက် ကျောင်းသို့ တိုက်ရိုက်ဆက်သွယ်ပါ။

အထက်တန်းပညာရေးသည် အနာဂတ်အတွက် လူမှုရေးဆိုင်ရာ အမှီအခိုကင်းမှုကို ဖန်တီးရာတွင် အဓိကအခန်းကဏ္ဍမှ ပါဝင်ပါသည်။ အစိုးရကျောင်းဝင်ခွင့်စာမေးပွဲများ (ကျောင်းသားရွေးချယ်မှုများ) သည် နိုင်ငံခြားသားကျောင်းသားများ အတွက် အထူးကျောင်းဝင်ခွင့်ခွဲတမ်းများနှင့် ကျိုးကြောင်းဆီလျော်သော နေရာထိုင်ခင်းများ (ဥပမာ - စာမေးပွဲဘာသာရပ်များ လျှော့နည်းခြင်း သို့မဟုတ် စာမေးပွဲများတွင် ခန်းဂျီးစာလုံးများအတွက် huri-gana ကဲ့သို့သော စာဖတ်အထောက်အကူပြုပစ္စည်းများ)* အပါအဝင် ထည့်သွင်းစဉ်းစားရမည့်အချက်အမျိုးမျိုးကို ပေးပါသည်။ သတင်းအချက်အလက်များ ပိုမိုသိရှိလိုပါက သင့်ကလေး၏ကျောင်းမှ ဆရာ/ဆရာမထံ ဆက်သွယ်ပါ။

Koto-gakko nyugakusha-senbatsuto ni okeru hairyoto ni tsuite (အထက်တန်းကျောင်းသားရွေးချယ်ရာတွင် နေရာထိုင်ခင်းနှင့် အခြားထည့်သွင်းစဉ်းစားရမည့်အချက်များ) 2024 ခုနှစ်၊ ဇွန်လ 25 ရက် (အသိပေးချက်အမှတ် 779၊ 2024၊ မူလတန်းနှင့် အလယ်တန်းပညာရေးဗျူရို၊ MEXT)။

– အထက်တန်းကျောင်း အောင်သွားပြီးနောက် –

အထက်တန်းကျောင်း အောင်သွားပြီးနောက်တွင် ကျောင်းသားများသည် တက္ကသိုလ် သို့မဟုတ် အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းပညာသင်ကျောင်းများသို့ ဆက်တက်ခြင်း သို့မဟုတ် လုပ်ငန်းခွင်ဝင်ခြင်းများ ရှိနိုင်ပါသည်။ ကလေး၏ဆန္ဒနှင့် လက္ခဏာရပ်များပေါ်မူတည်ပြီး ဆုံးဖြတ်ချက် ချသင့်ပါသည်။ ရည်မှန်းချက်မှာ အဆင့်မြင့်ပညာရေးကို လိုက်စားခြင်းဖြစ်ပါက ဘွဲ့ရပြီးနောက် နောက်ထပ်ပညာသင်ယူမှု သို့မဟုတ် အလုပ်အကိုင်အကြောင်းကို ကြိုတင်စဉ်းစားထားရန်လည်း အရေးကြီးပါသည်။

● 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。

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。

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。

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

အကြံပြုချက်များ - အထူးစောင့်ရှောက်မှုပေးရန်လိုအပ်သောကလေးများအတွက် ပညာရေး (အောက်တွင်ကြည့်ပါ)

အောက်ပါပုံတွင်ပြထားသည့်အတိုင်း မတူညီသော မသန်စွမ်းမှုများအတွက် မတူညီသော ပညာရေးတို့ကို အတန်းအမျိုးမျိုးနှင့် ကျောင်းအမျိုးမျိုးတို့ဖြင့် ပေးအပ်ပါသည်။ သင့်ကလေး၏ လိုအပ်ချက်များနှင့် အကိုက်ညီဆုံး အတန်း သို့မဟုတ် ကျောင်းကို ရွေးချယ်ရန်အတွက် သင့်ကလေးနှင့် ဆရာ၊ ဆရာမတို့ဖြင့် ဂရုတစိုက် ဆွေးနွေးပါ။

အကြံပြုချက်များ - အထူးစောင့်ရှောက်မှုပေးရန်လိုအပ်သောကလေးများအတွက် ပညာရေးလမ်းညွှန်မြေပုံ

မူလတန်းနှင့် အလယ်တန်းကျောင်းများ

ပုံမှန်သင်တန်းများ

အထူးစောင့်ရှောက်မှုပေးရန်လိုအပ်သောကလေးများသည် အုပ်စုလိုက်၊ အခိကပတ်ဝန်းကျင်တွင် နေရာထိုင်ခင်းနှင့် ပံ့ပိုးမှုများကို ရရှိကြပါသည်။

သီးခြားခွဲထုတ်သင်ကြားပေးခြင်း (အရင်းအမြစ်များပံ့ပိုးပေးထားသော စာသင်ခန်းအစီအစဉ်)

ကျောင်းသားများသည် အများအားဖြင့် ပုံမှန်အတန်းများကို တက်ရောက်ကြပြီး သင်ယူမှုနှင့် နေ့စဉ်ဘဝစိန်ခေါ်မှုများကို ဖြေရှင်းရန်အတွက် တစ်ပတ် သို့မဟုတ် တစ်လလျှင် အကြိမ်အနည်းငယ် သီးခြားအခန်းတွင် တစ်ဦးချင်းပံ့ပိုးမှုကို ရရှိကြပါသည် ။

အထူးစောင့်ရှောက်မှုပေးရန်လိုအပ်သော ကလေးများပါဝင်သည့် အထူးသီးသန့်အတန်းများ

အထူးစောင့်ရှောက်မှုပေးရန်လိုအပ်သောကလေးများပါဝင်သည့် အထူးသီးသန့်အတန်းများသည် ကျောင်းသားဦးရေနည်းပါးသည့်အတန်းများ ဖြစ်ကြ ပြီး ၎င်းတို့ကို မသန်စွမ်းမှုအမျိုးအစားများဖြင့် အမျိုးအစား ခုနစ်မျိုး ခွဲခြားထားပါသည် - ဉာဏ်ရည်မသန်စွမ်းမှုများ၊ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ မသန်စွမ်း မှု၊ ကျန်းမာရေးချို့ယွင်းမှု၊ အမြင်အာရုံချို့တဲ့မှု၊ အကြားအာရုံချို့ယွင်းမှု၊ စကားပြောဆိုမှုနှင့် ဘာသာစကားဆိုင်ရာ မူမမှန်မှုပြဿနာများ၊ အော်တစ်ဇင်နှင့် စိတ်ခံစားမှုဆိုင်ရာ မူမမှန်မှု ပြဿနာများ/ အခက်အခဲများ။ ကျောင်းများအလိုက် အတန်းအမျိုးအစားများနှင့် အတန်းအရေအတွက် မတူညီပါ။

မှတ်ချက် - အထူးစောင့်ရှောက်မှုပေးရန်လိုအပ်သောကလေးများ အတွက် အရင်းအမြစ်များပံ့ပိုးပေးထားသော စာသင်ခန်း အစီအစဉ် သို့မဟုတ် အထူးသီးသန့်အတန်းများသည် ကျောင်းတိုင်းတွင် မရှိပါ။

အလယ်တန်းကျောင်းပြီးသွားသည့်နောက် (အထက်တန်းကျောင်းများနှင့် အခြားလမ်းကြောင်းများ)

အထက်တန်းကျောင်းများသည် သင်နှင့် သင့်ကလေးတို့နှင့် ဆွေးနွေးခြင်းဖြင့် အတန်းများနှင့် ပုံမှန်စာမေးပွဲများအတွက် နေရာထိုင်ခင်းနှင့် အထောက်အပံ့များကို ပေးပါသည်။
အချို့ကျောင်းများတွင် အထူးသီးသန့်သင်ကြားရန်အတွက် အရင်းအမြစ်ပံ့ပိုးပေးထားသောစာသင်ခန်းများ ရှိပါသည်။

အထူးစောင့်ရှောက်မှုပေးရန် လိုအပ်သည့်ကလေးများ အတွက် ပညာရေးကျောင်းများ

၎င်းတို့မှာ အမြင်အာရုံချို့ယွင်းမှု၊ အကြားအာရုံချို့ယွင်းမှု၊ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာမသန်စွမ်းမှု၊ ကျန်းမာရေးချို့ယွင်းမှု သို့မဟုတ် ဉာဏ်ရည်မသန်စွမ်းမှုရှိသော ကလေးများအတွက် ကျောင်းများ ဖြစ်ပါသည်။
ဉာဏ်ရည်မသန်စွမ်းသူများအတွက် ကျောင်းများသည် ဉာဏ်ရည်မသန်စွမ်းမှုပါ ပူးတွဲဖြစ်ပွားသော အော်တစ်ဇင် ကလေးများကိုပါ လက်ခံပေးပါသည်။
အဆိုပါကျောင်းများသည် အတန်းအရွယ်အစားသေးငယ်ပြီး မသန်စွမ်းမှုအမျိုးအစားအလိုက် လိုအပ်သော သင်ရိုးများရေးဆွဲထား ပါသည်။
၎င်းတို့၏ အထက်တန်းကျောင်း သင်ရိုးများသည် အထက်တန်း ကျောင်းအောင်မြင်ပြီးနောက်ရှိ လူမှုဘဝနှင့် အသက်မွေးဝမ်းကျောင်း ဘဝတို့အတွက် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ပေး သည့် လုပ်ရှားမှုများကိုလည်း လုပ်ဆောင်ပေးပါသည်။

တက္ကသိုလ်များ၊ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းကျောင်းများနှင့် အခြားလမ်းကြောင်းများ

ဤကျောင်းများသည် မသန်စွမ်းကျောင်းသားများကို ပံ့ပိုးပေးရန်နှင့် ၎င်းတို့၏ ကျောင်းတက်မှုဘဝနှင့်ပတ်သက်ပြီး တိုင်ပင်ဆွေးနွေးရန် ဝန်ဆောင်မှုများ* ပေးပါသည်။
ကျောင်းသားများသည် အတန်းများနှင့် စာမေးပွဲများအတွက် နေရာထိုင်ခင်းအပြင် ၎င်းတို့၏ ကျောင်းတက်မှုဘဝနှင့်ပတ်သက်သည့် မည်သည့်စိုးရိမ်ပူပန်မှုများကိုမဆို တိုင်ပင်ဆွေးနွေးနိုင်ပါသည်။
*ဥပမာများတွင် ကျောင်းဝင်းအတွင်း ကျန်းမာရေးဝန်ဆောင်မှုစင်တာများ၊ ကျောင်းသားများအတွက် အကြံပေးခန်းများနှင့် မသန်စွမ်းကျောင်းသားများအတွက် အထောက်အပံ့စင်တာများ ပါဝင်သည်။

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

အခြားအတိုင်ပင်ခံအဖွဲ့အစည်းများ

- **ပညာရေးဆိုင်ရာ အတိုင်ပင်ခံအဖွဲ့အစည်းများ**

အဆိုပါ အဖွဲ့အစည်းများသည် ပညာရေးဆိုင်ရာ စိုးရိမ်ပူပန်မှုများနှင့်ပတ်သက်ပြီး ဆွေးနွေးပေးပါသည်။ ဥပမာအားဖြင့် အထူးစောင့်ရှောက်မှုပေးရန်လိုအပ်သောကလေးများအတွက် ခရိုင်ပညာရေးဆိုင်ရာစင်တာများနှင့် ပညာရေးစင်တာများ၊ ဒေသန္တရအစိုးရများ၏ ပညာရေးဆိုင်ရာ အတိုင်ပင်ခံရုံးခန်းများ ပါဝင်ပါသည်။ တိုင်ပင်ဆွေးနွေးမှုအတွက် အခမဲ့ ဖြစ်ပါသည်။

- **ကလေးနှင့် မိသားစုဆိုင်ရာ ပံ့ပိုးကူညီမှုစင်တာများ**

ဒေသန္တရအစိုးရရုံးတိုင်းတွင် မိသားစုများနှင့် ဒေသခံများသည် ကလေးများနှင့်သက်ဆိုင်သည့် ကျယ်ပြန့်သောကိစ္စရပ်များ ကို တိုင်ပင်ဆွေးနွေးနိုင်သည့် ဌာနခွဲတစ်ခု (ကလေးနှင့် မိသားစုရေးရာ ပံ့ပိုးကူညီမှုစင်တာ) ရှိပါသည်။ တိုင်ပင်ဆွေးနွေးမှု အတွက် အခမဲ့ဖြစ်ပါသည်။

- **ကလေးသူငယ် လမ်းညွှန်စင်တာများ**

ကလေးသူငယ်လမ်းညွှန်စင်တာများသည် ဒေသန္တရအစိုးရများမှ အသက် 18 နှစ်အောက် ကလေးများ၊ ၎င်းတို့၏ ပြုစုစောင့်ရှောက်သူများနှင့် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ခြင်း၊ တာဝန်ခွဲဝေယူခြင်းအားဖြင့် ပံ့ပိုးပေးပါသည်။ ၎င်းတို့သည် မသန်စွမ်းမှုများ (ဥပမာ - ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာမသန်စွမ်းမှုများ၊ ဘာသာစကားနှောင့်နှေးခြင်းနှင့် စကားထစ်ခြင်း၊ ဉာဏ်ရည်မသန်စွမ်းမှု၊ အော်တစ်ဇင်နှင့် အထူးသီးခြားဖြစ်သော သင်ယူမှုဆိုင်ရာမူမမှန်မှုပြဿနာများ)၊ ကလေးပြုစုပျိုးထောင်ရန်အတွက် စိုးရိမ်ပူပန်မှုများ (ဥပမာ - ဂနာမငြိမ်ဖြစ်ခြင်း၊ ရက်တတ်ခြင်း၊ အိမ်၌ အကြမ်းဖက်သည့် အပြုအမူများ၊ ကျောင်း၌ ငြင်းဆန်ခြင်း၊ မူမမှန်သည့် အိပ်စက်မှုပုံစံနှင့် အိမ်မှထွက်ပြေးခြင်းကဲ့သို့သော ကလေး၏ လူနေမှုပုံစံ အပြုအမူများနှင့် အမူအကျင့်များ) နှင့်ပတ်သက်ပြီး ဆွေးနွေးပေးပါသည်။ တိုင်ပင်ဆွေးနွေးမှုအတွက် အခမဲ့ ဖြစ်ပါသည်။

- **လူငယ်များအတွက် ပံ့ပိုးကူညီမှုစင်တာများ**

လူငယ်များအတွက် ပံ့ပိုးကူညီမှုစင်တာများသည် ကလေးများ (အသက်အရွယ်မရွေး)၊ မိသားစုများ၊ ကျောင်းဆရာ၊ ဆရာမများနှင့် ကလေးများကို ပံ့ပိုးပေးနေသူများအား လက်ခံဆွေးနွေးပေးပါသည်။ အကြောင်းအရာများတွင် ပြစ်မှုကျူးလွန်မှု၊ မိဘနှင့်ကလေးဆက်ဆံရေး၊ အလုပ်ခွင် သို့မဟုတ် ကျောင်းတွင်း ပြဿနာများနှင့် အပေါင်းအသင်းဆိုင်ရာ စိုးရိမ်မှုများ ပါဝင်သည်။ ကလေးသူငယ်များအပြင် အရွယ်ရောက်ပြီးသူများနှင့်ပတ်သက်၍လည်း ဆွေးနွေးနိုင်ပါသည်။ တိုင်ပင်ဆွေးနွေးမှုများအတွက် လျှို့ဝှက်ပေးထားမည်ဖြစ်ပြီး ကုန်ကျစရိတ် အခမဲ့ဖြစ်ပါသည်။ ဂျပန်နိုင်ငံတစ်ဝှမ်းတွင် ခရိုင်မြို့တော်များအပါအဝင် လူငယ်များအတွက် ပံ့ပိုးကူညီမှုစင်တာ 52 ခု ရှိပါသည်။ တစ်နိုင်ငံလုံးအတိုင်းအတာဖြင့် ဆွေးနွေးတိုင်ပင်မှုဖုန်းနံပါတ် (0570-085-085) သို့ခေါ်ဆိုပြီး သင်နှင့်အနီးဆုံး၌ရှိသော လူငယ်များအတွက် ပံ့ပိုးကူညီမှုစင်တာကို ရှာဖွေနိုင်ပါသည်။

- **အတိုင်ပင်ခံဝန်ဆောင်မှုဆိုင်ရာ သတင်းအချက်အလက် (ကလေးနှင့် မိသားစုရေးရာ အေဂျင်စီ)**

ဤဝက်ဘ်စာမျက်နှာသည် စိန်ခေါ်မှုများနှင့် ပြဿနာအမျိုးမျိုးရှိသော ကလေးများနှင့် ကလေးများကို ပြုစုပျိုးထောင်သူများအတွက် အတိုင်ပင်ခံဝန်ဆောင်မှုဆိုင်ရာ သတင်းအချက်အလက်များကို ပေးပါသည်။ အချို့ဝန်ဆောင်မှုများသည် ကလေးများ၏ SOS (အကူအညီတောင်းခံခြင်း) ကို တုံ့ပြန်နိုင်ပါသည်။ တိုင်ပင်ဆွေးနွေးမှုအတွက် အခမဲ့ဖြစ်ပါသည်။

https://www.cfa.go.jp/children-inquiries (ဂျပန်ဘာသာဖြင့်)

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

အလုပ်အကြောင်းတိုင်ပင်ဆွေးနွေးခြင်း

Hello Work (ပြည်သူ့အလုပ်အကိုင်လုံခြုံရေးရုံးများ)

Hello Work သည် တစ်ဦးချင်းအလုပ်အကိုင်ရှာဖွေမှုဆိုင်ရာစိန်ခေါ်မှုများအတွက် လိုအပ်ချက်အလိုက်ပြင်ဆင်ထားသော အလုပ်အကိုင်ဆိုင်ရာ အခမဲ့ ဆွေးနွေးတိုင်ပင်မှုများနှင့် ကူညီပံ့ပိုးရေးဝန်ဆောင်မှုများကို ပေးပါသည်။
ဤဝန်ဆောင်မှုများတွင် အောက်ပါတို့ ပါဝင်ပါသည် -

- လျှောက်လွှာစာရွက်စာတမ်းများနှင့် အင်တာဗျူးလေ့ကျင့်ရေးသင်တန်းများအကြောင်း အကြံဉာဏ်ပေးခြင်း
- ကျွမ်းကျင်မှုတိုးတက်စေရန်အတွက် အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းသင်တန်းများ
- အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းဆိုင်ရာ လမ်းညွှန်မှုနှင့် အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှု ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်ရေး
- အလုပ်ရှာဖွေရာတွင် အထောက်အကူဖြစ်စေသော အလုပ်ရှင်ဆွေးနွေးပွဲများ

Hello Work တွင် အလုပ်ရှာဖွေနေသူများအတွက် အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းဆိုင်ရာ အတိုင်ပင်ခံဌာနခွဲများနှင့် အထူးအကူအညီလိုအပ်သည့်သူများအတွက် အထူးပြုထားသော ကူညီပံ့ပိုးရေးဌာနခွဲများ ရှိပါသည်။
အသေးစိတ်သိရှိလိုပါက အောက်တွင်ဖော်ပြထားသော ကျန်းမာရေး၊ အလုပ်သမားနှင့် လူမှုဖူလုံရေးဝန်ကြီးဌာန၏ အင်တာနက်စာမျက်နှာ၌ ကြည့်ရှုပါ။

<Hello Work ရုံးများတွင် ဘာသာပြန်ဝန်ဆောင်မှုများ ရှိပါသည်။>

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

မသန်စွမ်းသူများအတွက် ဒေသခံ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းစင်တာများ

စင်တာများသည် မသန်စွမ်းသူများအား အလုပ်အကိုင် တိုင်ပင်ဆွေးနွေးမှုများ (အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းဆိုင်ရာ ဆွေးနွေးပေးခြင်း) ကို လက်ခံဆောင်ရွက်ပေးပါသည်။ Hello Work ရုံးများနှင့် ပူးပေါင်း၍ ၎င်းတို့၏ ဝန်ဆောင်မှုများတွင် အလုပ်အကိုင်ဆိုင်ရာ လက်ခံဆွေးနွေးပေးခြင်း၊ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းဆိုင်ရာ ကျွမ်းကျင်မှု အကဲဖြတ်ခြင်းနှင့် အလုပ်မဝင်မီနှင့် အလုပ်ဝင်ပြီးနောက် အလုပ်အကိုင်တည်မြဲစေရန် ပံ့ပိုးမှုများ ပါဝင်ပါသည်။ ၎င်းတို့သည် လူတစ်ဦးချင်းစီအတွက် လိုအပ်ချက်နှင့်အလိုက် ပြင်ဆင်ထားသော စဉ်ဆက်မပြတ် ပံ့ပိုးကူညီမှုများကို ပေးအပ်ပါသည်။ အဆိုပါ ဝန်ဆောင်မှုများကို ရယူရန်အတွက် ၎င်းတို့ထံ ဖုန်း သို့မဟုတ် ဖက်စ်ဖြင့် ဆက်သွယ်ပါ။ တိုင်ပင်ဆွေးနွေးခြင်းသည် အခမဲ့ဖြစ်ပါသည်။

<မသန်စွမ်းသူများအတွက် ဒေသဆိုင်ရာ အသက်မွေးဝမ်းကျောင်းစင်တာများစာရင်း>

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

မသန်စွမ်းသူများအတွက် အလုပ်နှင့်ဘဝ ပံ့ပိုးကူညီရေးစင်တာများ

ဤစင်တာများသည် ဘဝ (ဥပမာ - ကျန်းမာရေးစီမံခန့်ခွဲမှုနှင့် ငွေကြေးစီမံခန့်ခွဲမှု)၊ အလုပ်ရှာဖွေခြင်းနှင့် အလုပ်အကိုင်အခွင့်အလမ်းများ အပါအဝင် ကျယ်ပြန့်သောကိစ္စရပ်များကို လွှမ်းခြုံထားသည့် မသန်စွမ်းသူများအတွက် ဆွေးနွေးတိုင်ပင်မှုများ လက်ခံဆောင်ရွက်ပေးပါသည်။ တိုင်ပင်ဆွေးနွေးမှုအတွက် အခမဲ့ဖြစ်ပါသည်။

<မသန်စွမ်းသူများအတွက် အလုပ်နှင့်ဘဝ ပံ့ပိုးကူညီရေးစင်တာများစာရင်း (ဂျပန်ဘာသာဖြင့်)>

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。

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] ○□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 祝日休み	(04) ○○○-○○○	△一部可能 (○○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			

အသိုင်းအဝိုင်း အရင်းအမြစ်များ

သင့်ဒေသရှိ အတိုင်ပင်ခံအဖွဲ့အစည်းများ၏ မှတ်စုများကို ဤနေရာတွင် မှတ်သားထားပါ။

<table>
<tr><th rowspan="2">အဖွဲ့အစည်း</th><th>ရည်ရွယ်ထားသော ဆွေးနွေးမှုခံယူမည့်သူ</th><th>ဖွင့်လှစ်သည့် အချိန်များ</th><th>ဖုန်း</th><th>စကားပြန်</th></tr>
<tr><th colspan="4">တိုင်ပင်ဆွေးနွေးသည့်နယ်ပယ်များ</th></tr>
<tr><td rowspan="2">[ဥပမာ]
ABC မြို့ XYZ စင်တာ</td><td>အသက် 18 နှစ်အောက် ကလေးများနှင့် မိဘများ</td><td>တနင်္လာမှ သောကြာ၊ နံနက် 9 နာရီမှ ညနေ 5 နာရီအထိ။ အများပြည်သူ ရုံးပိတ်ရက်များတွင် ပိတ်ပါသည်။</td><td>(04)
○○○-○○○○</td><td>△ တစ်စိတ်တစ်ပိုင်း ရရှိနိုင်ပါသည် (အင်္ဂလိပ်၊ ပြင်သစ်)</td></tr>
<tr><td colspan="4">ဥပမာ - ကလေးဖွံ့ဖြိုးမှု၊ ဖွံ့ဖြိုးမှုအကဲဖြတ်ခြင်း၊ ကိုယ်ဝန်ဆောင်ခြင်း၊ မီးဖွားခြင်း၊ မိဘအုပ်ထိန်းမှု</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. ဆရာဝန်နှင့်ပြသခြင်း

ဖွံ့ဖြိုးမှုဆိုင်ရာ မူမမှန်မှုပြဿနာများနှင့်ပတ်သက်ပြီး စိုးရိမ်ပူပန်မှုများ ပေါ်ပေါက်လာပါက တိုးတက်ပြောင်းလဲမှုများကို စောင့်ကြည့်ခြင်း သို့မဟုတ် ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ အထူးပြုအဖွဲ့အစည်းများသို့ သွားရောက်ခြင်း လုပ်ဆောင်ရန် စဉ်းစားနိုင်ပါသည်။ အကယ်၍ ၎င်းတို့၏ ဆေးဘက်ဆိုင်ရာနှင့် ဖွံ့ဖြိုးမှုဆိုင်ရာ နောက်ကြောင်းရာဇဝင်များနှင့်ပတ်သက်ပြီး ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်သည့် ပြနေကျဆရာဝန်ရှိပါက ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ အထူးပြုအဖွဲ့အစည်းများသို့မသွားမီတွင် ဦးစွာ ၎င်းဆရာဝန်နှင့် တိုင်ပင်ပါ။

ဆေးရုံများ

ဖွံ့ဖြိုးမှုဆိုင်ရာမူမမှန်မှုပြဿနာများကို အထူးကုဆရာဝန်များမှ ရောဂါရှာဖွေဆုံးဖြတ်ပါသည်။ အလယ်တန်းအရွယ်အထိကလေး များသည် များသောအားဖြင့် ကလေးဆရာဝန်များ၊ ကလေးအာရုံကြောအထူးကုများ သို့မဟုတ် ကလေးစိတ်ရောဂါဆရာဝန်များဖြင့် ပြသလေ့ရှိကြပါသည်။ အလယ်တန်းအရွယ်အထက် ကလေးများသည် အများအားဖြင့် စိတ်ရောဂါကုဆရာဝန်များဖြင့် ပြသလေ့ရှိကြ ပါသည်။

အကယ်၍ ဆရာဝန်ဖြင့် ပြသလိုပါက အောက်ပါတို့ကို လုပ်ဆောင်သင့်ပါသည်။

- ✓ ဖွံ့ဖြိုးမှုဆိုင်ရာမူမမှန်မှုပြဿနာများအတွက် အထူးကုဆရာဝန်ရှိသည့် ဆေးရုံကို ရှာဖွေပါ။ ဒေသခံ ပြည်သူ့ရေးရာ ကျန်းမာရေး သူနာပြုများ သို့မဟုတ် ဖွံ့ဖြိုးမှုဆိုင်ရာမူမမှန်မှုပြဿနာသူများအတွက် ပံ့ပိုးကူညီရေးစင်တာများကို မေးမြန်းနိုင်ပါသည်။ (ဆေးရုံအများစုတွင် ရက်ချိန်းယူရန် လိုအပ်ကြောင်း ကျေးဇူးပြု၍ သတိပြုပါ။)
- ✓ ဆရာဝန်ဖြင့် ပထမဆုံးအကြိမ် သွားရောက်ပြသချိန်တွင် သင့်ကလေး၏ ကျန်းမာရေးအာမခံကတ်နှင့် အကယ်၍ ရရှိနိုင်ပါက မိခင်နှင့်ကလေး ကျန်းမာရေးလက်စွဲစာအုပ်ကို ယူဆောင်သွားပါ။
- ✓ ဆွေးနွေးရန်အတွက် စိုးရိမ်ပူပန်မှုများ၊ သင့်ကလေး၏ အိမ်၊ ကျောင်း သို့မဟုတ် လုပ်ငန်းခွင်တို့၌ နေထိုင်ပုံတို့နှင့်ပတ်သက်ပြီး လေ့လာတွေ့ရှိချက်များကို ဆရာဝန်အားပြောပြရန် ပြန်လည်သုံးသပ်ပြီး ချရေးထားပါ။

<ကြိုတင်ရေးသားထားရမည့်အချက်များ>

- ကလေးဘဝတုန်းက ဘယ်လိုဖြစ်ခဲ့ပါသလဲ
- သင့်ကို ပထမဆုံး စိုးရိမ်ပူပန်စေခဲ့တာက ဘာလဲ
- လက်ရှိစိုးရိမ်ပူပန်မှုများနှင့်ပြဿနာများ
- အသိပေးနိုင်မည့် အချက်အလက်ဖြစ်ပါက (ဥပမာ - ပညာရေးအောင်မြင်မှုမှတ်တမ်းများ၊ ကျောင်း၌ သင့်ကလေးရေးခဲ့သော စာစီစာကုံးများ၊ ငယ်စဉ်ကလေးဘဝဗီဒီယိုများ) နှင့် ဉာဏ်ရည်စစ်ဆေးမှုများအပါအဝင် စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအကဲဖြတ်မှုများ၏ မည်သည့်ရလဒ်များကိုမဆို ယူဆောင်လာပါ။

အကဲဖြတ်ခြင်းနှင့် တစ်ဦးချင်းကုထုံးများ

သင့်ကလေးသည် လိုအပ်ပါက ဆေးရုံရှိ အထူးပြုဝန်ထမ်းများမှ ပြုလုပ်သော အကဲဖြတ်မှုများနှင့်/သို့မဟုတ် တစ်ဦးချင်းကုထုံးများကို ခံယူနိုင်ပါသည်။ အကဲဖြတ်မှုများတွင် ဉာဏ်ရည်စစ်ဆေးမှုများ၊ ဖွံ့ဖြိုးမှုဆိုင်ရာစစ်ဆေးမှုများ၊ အကြားအာရုံစစ်ဆေးမှုများနှင့် လျှပ်စစ် ဦးနှောက်စစ်ဆေးမှုများ ပါဝင်ပါသည်။ ဉာဏ်ရည်စစ်ဆေးမှုများသည် ဉာဏ်ရည်အဆင့်များနှင့် လက္ခဏာရပ်များကို နားလည်ရန် ကူညီပေးပြီး ပံ့ပိုးပေးရမည့်နည်းလမ်းများကို ဆုံးဖြတ်ရာတွင် အသုံးဝင်နိုင်ပါသည်။ သို့သော် ၎င်းတို့သည် ဖွံ့ဖြိုးမှုဆိုင်ရာမူမမှန်မှု ပြဿနာများကို ခွဲခြားသတ်မှတ်ခြင်း မပြုပါ။

တစ်ဦးချင်းကုထုံးများတွင် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာကုထုံး၊ အလုပ်အကိုင်ဆိုင်ရာကုထုံး၊ စကားပြောဆိုမှု-ဘာသာစကား-အကြားအာရုံ ကုထုံးနှင့် စိတ်ကုထုံးတို့ ပါဝင်ပါသည်။ ဤကုထုံးများ၏ အသေးစိတ်အချက်အလက်များသည် ကလေး၏ အခြေအနေပေါ်တွင် မူတည်ပါသည်။

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。

အကယ်၍ သင့်ကလေးတွင် ဖွံ့ဖြိုးမှုဆိုင်ရာမူမမှန်မှုပြဿနာ ရှိသည်ဟု စစ်ဆေးတွေ့ရှိပါက...

သင့်ကလေးတွင် ဖွံ့ဖြိုးမှုဆိုင်ရာမူမမှန်မှုပြဿနာရှိကြောင်း စစ်ဆေးတွေ့ရှိခြင်းသည် လွန်စွာ စိုးရိမ်ဖွယ်ရာဖြစ်ပါသည်။ သို့သော် ၎င်းတို့၏ ဖွံ့ဖြိုးမှုဆိုင်ရာတိုးတက်မှုဖြစ်စဉ်သည် ၎င်းတို့၏ ပတ်ဝန်းကျင်နှင့် ၎င်းတို့နှင့် အပြန်အလှန်ထိတွေ့ဆက်ဆံမှုများကို ချိန်ညှိခြင်းအားဖြင့် အပြုသဘောဆောင်သော သက်ရောက်မှုရှိနိုင်ပါသည်။ ၎င်းသည် အဆိုပါကလေးများ၏ စိန်ခေါ်မှုများနှင့် အခက်အခဲများအပြင် ၎င်းတို့၏ ကြံ့ခိုင်မှုနှင့် အပြုသဘောဆောင်သော အရည်အသွေးများကို အသိအမှတ်ပြုရာ၌လည်း အရေးကြီးပါသည်။

သင့်ကလေးနှင့် မည်သို့ဆက်ဆံရမည်ကို လေ့လာရန် ဆရာဝန်နှင့် အထူးပြုဝန်ထမ်းများနှင့် တိုင်ပင်ပါ။

ဆေးဝါး၏ အကျိုးကျေးဇူးများ

လိုအပ်ပါက ဆရာဝန်က ဆေးဝါးကို အကြံပြုနိုင်ပါသည်။ ဆရာဝန်ညွှန်ကြားထားသော ဆေးဝါးများ၏ အကျိုးကျေးဇူးများနှင့် ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများကို အသေးစိတ်ဆွေးနွေးပါ။

ဆေးဝါးသည် ဖွံ့ဖြိုးမှုဆိုင်ရာမူမမှန်မှုပြဿနာများ၏ အဖြစ်များသော ရောဂါလက္ခဏာအချို့ကို သက်သာစေရန် ကူညီပေးနိုင်ပါသည် (ဥပမာ- အိပ်မပျော်ခြင်း၊ စိတ်တိုခြင်းနှင့် တက်ကြွမှုလွန်ကဲခြင်း)။

[မကြာခဏအသုံးပြုသောဆေးဝါးများ]

- **ဗဟိုအာရုံကြောစနစ်လှုံ့ဆော်ဆေးများ** — တက်ကြွမှုလွန်ကဲခြင်းနှင့် အာရုံစူးစိုက်မှုမရှိခြင်းနှင့် ADHD ၏ စိတ်လိုက်မာန်ပါ လုပ်တတ်မှု တို့ကို လျှော့ချရန် ကူညီပေးပါသည်။
- **စိုးရိမ်ကြောင့်ကြမှု သက်သာပျောက်ကင်းဆေးများ** — စိုးရိမ်ကြောင့်ကြမှုနှင့် အခြား စိတ်သောကရောက်သည့်ခံစားချက်များကို သက်သာလျော့ပါးစေပါသည်
- **စိတ်ရောဂါကုဆေးများ** — ပြင်းထန်သော စိတ်လှုပ်ရှားမှုများနှင့် ထင်ယောင်ထင်မှားဖြစ်ခြင်းများကို သက်သာလျော့ပါးစေပါသည်
- **ဝက်ရူးပြန်ရောဂါကုဆေးများ** — ဝက်ရူးပြန်ရောဂါ တက်ခြင်းကို ထိန်းချုပ်ရန် ကူညီပေးပါသည်
- **အိပ်ဆေးများ** — ကျန်းမာရေးနှင့်ညီညွတ်သော အိပ်စက်မှုအလေ့အထများကို ချမှတ်ပေးပါသည်

ဆေးဝါးများသည် ရောဂါလက္ခဏာများကို သက်သာလျော့ပါးစေခြင်းဖြင့် သင့်ကလေး၏ ဘဝအရည်အသွေးကို တိုးတက်ကောင်းမွန် စေနိုင်ပါသည်။ သတ်မှတ်ထားသော ကြိမ်ရေနှင့် ဆေးပမာဏတို့အတိုင်း လိုက်နာပါ။

- ✓ ဆေးဝါးနှင့်ပတ်သက်၍ မေးခွန်းများ သို့မဟုတ် စိုးရိမ်ပူပန်မှုများရှိပါက ဆရာဝန် သို့မဟုတ် ဆေးဝါးပညာရှင်ကို မေးမြန်းပါ။
- ✓ မရှင်းလင်းပါက သို့မဟုတ် ပိုမိုရှင်းပြရန် လိုအပ်ပါက ဆရာဝန် သို့မဟုတ် အထူးပြုဝန်ထမ်းများကို မေးမြန်းရန် မတွန့်ဆုတ်ပါနှင့်။

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. ပံ့ပိုးမှုနှင့် စနစ်များအကြောင်း လေ့လာခြင်း

ဖွံ့ဖြိုးမှုဆိုင်ရာမူမမှန်မှုပြဿနာရှိသူများအတွက် ကူညီပံ့ပိုးမှုဆိုင်ရာ ဥပဒေ

ဖွံ့ဖြိုးမှုဆိုင်ရာမူမမှန်မှုပြဿနာရှိသူများအတွက် ကူညီပံ့ပိုးမှုဆိုင်ရာ ဂျပန်ဥပဒေသည် ဖွံ့ဖြိုးမှုဆိုင်ရာမူမမှန်မှုပြဿနာ ရှိသူ (အသက်အရွယ်မရွေး) များနှင့် ၎င်းတို့မိသားစုများအား ပံ့ပိုးမှုပေးရန် ရည်ရွယ်ပါသည်။ 2004 ခုနှစ်၌ ပြဋ္ဌာန်းခဲ့သော ဥပဒေသည် ပံ့ပိုးကူညီရေးလုပ်ရှားမှုများကို မြှင့်တင်ပေးခဲ့ပါသည်။ 2016 ခုနှစ်၌ ဥပဒေပြင်ဆင်မှုပြုပြီးနောက်တွင် ပံ့ပိုးကူညီရေးအစီအမံများကို ပိုမိုအားကောင်းလာစေခဲ့ပါသည်။

ဤဥပဒေသည် ဂျပန်နိုင်ငံ၏ နေထိုင်ခွင့်ကတ်ပြားရှိသော နိုင်ငံခြားသားများပါ အကျုံးဝင်ပါသည်။

မသန်စွမ်းသူများအပေါ် ခွဲခြားဆက်ဆံမှုပပျောက်ရေးဥပဒေ

မသန်စွမ်းသူများအပေါ် ခွဲခြားဆက်ဆံမှုပပျောက်ရေးဥပဒေတွင် မသန်စွမ်းသူများအပေါ် မတရားသော ခွဲခြားဆက်ဆံမှုကို ပပျောက်စေခြင်း၊ ကျိုးကြောင်းဆီလျော်သော နေရာထိုင်ခင်းများနှင့် ပတ်ဝန်းကျင်ဆိုင်ရာ ချိန်ညှိမှုများ ပေးအပ်ခြင်းတို့ကို ပြဋ္ဌာန်းထားပါသည်။ ဤဥပဒေသည် မသန်စွမ်းသူဟုတ်သည်ဖြစ်စေ၊ မဟုတ်သည်ဖြစ်စေ အားလုံး လုံခြုံမှုခံစားရသည့် လူ့အဖွဲ့အစည်းတစ်ရပ်ကို ဖော်ဆောင်ရန် ရည်ရွယ်ပါသည်။

သင် သို့မဟုတ် သင့်ကလေးသည် ဖွံ့ဖြိုးမှုဆိုင်ရာမူမမှန်မှုပြဿနာတစ်ခုကြောင့် ခွဲခြားဆက်ဆံခံရသည်ဟု ခံစားရပါက သင့်ဒေသခံအစိုးရရုံးရှိ သက်ဆိုင်ရာဌာနခွဲ (ဥပမာ - မသန်စွမ်းသူများအတွက် လူမှုဖူလုံရေးဌာနခွဲ) နှင့် တိုင်ပင်ပါ။ ဂျပန်နိုင်ငံ၏ နေထိုင်ခွင့်ကတ်ပြားရှိသော နိုင်ငံခြားသားများအတွက် ဖွင့်လှစ်ထားပါသည်။

မှတ်ချက် - ကျိုးကြောင်းဆီလျော်သော နေရာထိုင်ခင်းများ ပံ့ပိုးပေးခြင်း

မသန်စွမ်းမဟုတ်သောသူများသည် ပစ္စည်းကိရိယာများ၊ ဝန်ဆောင်မှုများကို အသုံးပြုရာ၌ သို့မဟုတ် ၎င်းတို့၏ လူမှုပတ်ဝန်းကျင်တို့၌ အဆင်မပြေမှုများ ခံစားရမည်မဟုတ်သော်လည်း မသန်စွမ်းသူများသည် ၎င်းတို့ လုပ်ရှားမှုများကို ကန့်သတ်သည့် အခက်အခဲများနှင့် ရင်ဆိုင်ရနိုင်ပါသည်။ ထိုသူတို့သည် ပစ္စည်းကိရိယာများ သို့မဟုတ် ပတ်ဝန်းကျင်များကြောင့် ဖြစ်ရသည့် အခက်အခဲများကို ချိန်ညှိပေးရန် တောင်းဆိုလာပါက လွန်ကဲသော အရင်းအမြစ်များ မဟုတ်သရွေ့ အဆိုပါ ချိန်ညှိမှုများ (ကျိုးကြောင်းဆီလျော်သော နေရာထိုင်ခင်းများ) ကို ပေးအပ်ရမည် ဖြစ်ပါသည်။

ဥပမာအားဖြင့် အသံများကို ထိခိုက်ခံစားလွယ်သော အော်တစ်ဇင်ရှိသည့်ကလေးသည် ဆူညံသောစာသင်ခန်းထဲတွင် နေ့လယ်စာစားရန် ခက်ခဲနိုင်ပါသည်။ ဤကိစ္စတွင် ကလေးသည် ပိုမိုတိတ်ဆိတ်သောအခန်းထဲတွင် နေ့လယ်စာစားနိုင် ပါသည်။

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。

မသန်စွမ်းသူများအတွက် အသိအမှတ်ပြုလက်မှတ်များ

မသန်စွမ်းအသိအမှတ်ပြုလက်မှတ်သည် စာအုပ်ငယ် (ကတ်ပြား) ဖြစ်ပြီး ၎င်းသည် လူပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦး၏ မသန်စွမ်းဖြစ်မှု ကို အသိအမှတ်ပြုခြင်းနှင့်အတူ မသန်စွမ်းမှုအမျိုးအစားနှင့် ပြင်းထန်မှုအပေါ် အခြေခံ၍ အမျိုးမျိုးသော လူမှုဖူလုံရေး ဝန်ဆောင်မှုများနှင့် ခံစားခွင့်များကို ရယူခွင့်ပေးသည့်အရာလည်း ဖြစ်ပါသည်။ ဒေသန္တရအစိုးရရုံးများသည် ဂျပန်နိုင်ငံ တွင် နေထိုင်ခွင့်ကတ်ပြားရှိသော နိုင်ငံခြားသားများအပါအဝင် လျှောက်ထားလာသူများအား အသိအမှတ်ပြုလက်မှတ် များထုတ်ပေးပါသည်။

အကျိုးကျေးဇူးများ၏ ဥပမာများ

- ✓ လူမှုဖူလုံရေးဝန်ဆောင်မှုများကို ရယူရန်အတွက် ရိုးရှင်းသောလုပ်ထုံးလုပ်နည်းများ
- ✓ ထောက်ပံ့ကြေးများ (ပမာဏသည် မသန်စွမ်းမှုအမျိုးအစားနှင့် ပြင်းထန်မှုပေါ် မူတည်ပါသည်)
- ✓ ဆေးကုသစရိတ်၏ တစ်စိတ်တစ်ပိုင်းကို ငွေပြန်အမ်းပေးခြင်း
- ✓ အခွန်လျှော့ချမှုများ
- ✓ ရထား၊ ဘတ်စ်ကားနှင့် ပြည်တွင်းလေယာဉ်ခများအတွက် လျှော့စျေးများ
- ✓ အခွန်ကောက်ခံသည့်လမ်းများတွင် လျှော့စျေးပေးခြင်းများ
- ✓ နှင့် အခြားအရာများ

ရရှိနိုင်သော ဝန်ဆောင်မှုများနှင့် အရည်အချင်းပြည့်မီမှုသည် မသန်စွမ်းမှုအမျိုးအစားနှင့် ပြင်းထန်မှုပေါ် မူတည်၍ ကွဲပြားပါသည်။ အသေးစိတ်သိရှိလိုပါက သင်၏ဒေသန္တရအစိုးရရုံးရှိ လူမှုဖူလုံရေးဌာနခွဲသို့ ဆက်သွယ်ပါ။

မသန်စွမ်းမှုလက်မှတ် အမျိုးအစားသုံးမျိုးရှိပါသည် - ဉာဏ်ရည်မသန်စွမ်းမှုလက်မှတ်၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာမသန်စွမ်းမှု လက်မှတ်နှင့် ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာမသန်စွမ်းမှုလက်မှတ်တို့ ဖြစ်ပါသည်။

• ဉာဏ်ရည်မသန်စွမ်းမှုလက်မှတ်

မည်သူတို့ အရည်အချင်းပြည့်မီပါသနည်း

- ဉာဏ်ရည်မသန်စွမ်းသည့်သူများ
- ဖွံ့ဖြိုးမှုဆိုင်ရာမူမမှန်မှုပြဿနာများနှင့် ဉာဏ်ရည်မသန်စွမ်းမှု နှစ်မျိုးလုံးရှိသည့်သူများ

မည်ကဲ့သို့ လျှောက်ထားရမည်နည်း

- ကလေးသူငယ်လမ်းညွှန်စင်တာတွင် မသန်စွမ်းမှု၏ ပြင်းထန်မှုကို ဆုံးဖြတ်ရန် အကဲဖြတ်မှုများ ခံယူပါ။ (အသက် 18 နှစ်နှင့်အထက်ရှိသူများအတွက် အကဲဖြတ်မှုများကို ဉာဏ်ရည်မသန်စွမ်းသူများအတွက် ပြန်လည်ထူထောင်ရေး အတိုင်ပင်ခံရုံးတွင် ပြုလုပ်ပါသည်။)

မှတ်ချက် - လူတစ်ဦး၏ ဉာဏ်ရည်မသန်စွမ်းမှုပြင်းထန်မှုသည် အချိန်နှင့်အမျှ ပြောင်းလဲနိုင်သောကြောင့် ခရိုင်တစ်ခုစီမှ သတ်မှတ်ထားသော အချိန်အပိုင်းအခြားများတွင် ပြန်လည်အကဲဖြတ်ရန် လိုအပ်ပါသည်။

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。

- **စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ မသန်စွမ်းမှုလက်မှတ်**

မည်သူတို့ အရည်အချင်းပြည့်မီပါသနည်း

- စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ မသန်စွမ်းမှုကြောင့် နေထိုင်မှုဘဝဆိုင်ရာ အထောက်အပံ့ လိုအပ်သူများ ဥပမာ -
  - ✧ ဖွံ့ဖြိုးမှုဆိုင်ရာမူမမှန်မှုပြဿနာများ
  - ✧ စိတ်ခံစားချက်ဆိုင်ရာမူမမှန်မှုပြဿနာများ (ဥပမာ - စိတ်ကျခြင်း သို့မဟုတ် စိတ်အတက်အကျမြန်သည့်ရောဂါ)
  - ✧ စိတ်ကစဉ့်ကလျားရောဂါ
  - ✧ ဝက်ရူးပြန်ရောဂါ
  - ✧ မူးယစ်ဆေးဝါးစွဲလမ်းမှု
  - ✧ ဦးနှောက်လုပ်ဆောင်ချက်ချို့ယွင်းမှု မြင့်မားခြင်း
  - ✧ အခြားစိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာရောဂါများ (ဥပမာ - စိတ်ဖိစီးမှုနှင့်ဆက်စပ်သော မူမမှန်သည့်ပြဿနာများ)

မည်ကဲ့သို့ လျှောက်ထားရမည်နည်း

- ဒေသန္တရအစိုးရ၏ လူမှုဖူလုံရေးရုံးတွင် လျှောက်ထားပါ။
- အောက်ပါစာရွက်စာတမ်းများကို ပြင်ဆင်ပါ -
  1) လျှောက်လွှာစာရွက်စာတမ်း (ဒေသန္တရအစိုးရရုံးတွင် ရရှိနိုင်ပါသည်)
  2) ဆေးလက်မှတ် (သို့မဟုတ် တင်ရမည်ဆိုပါက မသန်စွမ်းပင်စင်ရရှိသူလက်မှတ်မိတ္တူ)
  3) လျှောက်ထားသူ၏ ဓာတ်ပုံ

မှတ်ချက် - လက်မှတ်ကို နှစ်နှစ်တစ်ကြိမ် သက်တမ်းတိုးရပါမည်။ သက်တမ်းတိုးတိုင်းတွင် အသစ်ပြင်ဆင်ထားသော ဆေးလက်မှတ်ကိုပါ တင်ပြပါ။

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. ကလေးအတွက် ကျွန်ုပ်တို့ ဘာလုပ်ပေးနိုင်မည်နည်း?

ဖွံ့ဖြိုးမှုဆိုင်ရာမူမမှန်မှုပြဿနာရှိသူများသည် မသန်စွမ်းမှုအမျိုးအစားနှင့် ပြင်းထန်မှု၊ အသက်အရွယ်နှင့် အကျင့်စရိုက်တို့အပေါ်မူတည်ပြီး ကွဲပြားသည့်အခြေအနေများ ရှိပါသည်။

ဤအပိုင်းတွင် ဖွံ့ဖြိုးမှုဆိုင်ရာမူမမှန်မှုပြဿနာရှိသူများအပါအဝင် ၎င်းတို့၏ မိသားစုဝင်များ၊ ၎င်းတို့ဘေးနား၌ရှိသူများနှင့် အပြန်အလှန်ဆက်ဆံရာတွင် မှတ်သားထားရမည့် အဓိကအချက်အချို့ကို ရှင်းပြထားပါသည်။ ဤအကြံပြုချက်များသည် ဖွံ့ဖြိုးမှုဆိုင်ရာမူမမှန်မှုပြဿနာများရှိသည့် နိုင်ငံခြားနွယ်ဖွားများအတွက်လည်း သက်ဆိုင်ပါသည်။

✓ ၎င်းတို့လုပ်နိုင်သည့်အရာများတွက် ချီးကျူးပြောဆိုပြီး ၎င်းတို့မလုပ်နိုင်သည့်အရာများအတွက် မကဲ့ရဲ့ပါနှင့်။

ဖွံ့ဖြိုးမှုဆိုင်ရာမူမမှန်မှုပြဿနာရှိသူများသည် အခြားလူများအတွက် လွယ်ကူသော လုပ်ငန်းဆောင်တာများတွင် ခက်ခဲနိုင်ပါသည်။ ၎င်းတို့မလုပ်နိုင်သည့်အရာများအတွက် ကဲ့ရဲ့ပြစ်တင်ခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။ လမ်းညွှန်မှုပေးသည့်အခါ သူတို့၏ အပြုသဘောဆောင်သော အရည်အသွေးများကို ဦးစွာချီးကျူးပါ။ ထို့နောက် ၎င်းတို့နားလည်သော ဘာသာစကားကို အသုံးပြု၍ မည်သို့တိုးတက်အောင် လုပ်ဆောင်နိုင်သည်ကို တိကျသော ရှင်းလင်းချက်များ ပေးပါ။

✓ ရှင်းပြရန်အတွက် မြင်သာသောအချက်အလက်များကို အသုံးပြုပါ

ဖွံ့ဖြိုးမှုဆိုင်ရာမူမမှန်မှုပြဿနာရှိသူအချို့အတွက် နှုတ်ဖြင့်ရှင်းပြခြင်းထက် မြင်သာသောအချက်အလက်ဖြင့် ရှင်းပြခြင်းသည် ပိုမိုထိရောက်ပါသည်။ ညွှန်ကြားချက်များကို ရှင်းပြရန် ရိုးရှင်းလွယ်ကူသောဘာသာစကားအပြင် ရုပ်ပုံများနှင့် ပုံဆွဲခြင်းများကို အသုံးပြုပါ။ ဤချဉ်းကပ်မှုသည် ဂျပန်ဘာသာစကားသင်ယူရာတွင် အကူအညီလိုအပ်သော ကလေးများကိုလည်း အကျိုးပြုနိုင်ပါသည်။

✓ ရှင်းလင်းချက်များနှင့် ညွှန်ကြားချက်များကို တိကျပြီး တိုတိုနှင့် အစီအစဉ်တကျ လုပ်ဆောင်ခြင်း

ဖွံ့ဖြိုးမှုဆိုင်ရာမူမမှန်မှုပြဿနာရှိသူများစွာသည် ဘာသာစကားဆိုင်ရာ သဘောတရားများကို ကောင်းစွာ နားမလည်နိုင်ကြပါ။ တစ်စုံတစ်ခုကို နှုတ်ဖြင့်ရှင်းပြသည့်အခါ တိုတိုနှင့် တိကျသောအဆင့်များအဖြစ် ပိုင်းခြားပြီး အစဉ်လိုက်ပြောပြပါ။

✓ ဘေးကင်းသောပတ်ဝန်းကျင်တစ်ခုဖန်တီးခြင်း

ဖွံ့ဖြိုးမှုဆိုင်ရာမူမမှန်မှုပြဿနာရှိသူ အများအပြားသည် အသံများ၊ အထိအတွေ့များ၊ အရသာများ၊ အနံ့များနှင့် အလင်းရောင်များအပေါ် အာရုံထိခိုက်ခံစားလွယ်ကြပါသည်။ လုံခြုံမှုရှိသော ပတ်ဝန်းကျင်တစ်ခု ဖန်တီးပေးခြင်းအားဖြင့် မသက်မသာဖြစ်မှုများကို လျှော့ပါးစေရန် ချိန်ညှိပေးရာရောက်ပါသည်။

✓ ရိုးရှင်းသောနည်းလမ်းဖြင့် စည်းမျဉ်းများကို ရှင်းရှင်းလင်းလင်း ရှင်းပြခြင်း

ဖွံ့ဖြိုးမှုဆိုင်ရာမူမမှန်မှုပြဿနာရှိသူများသည် လူမှုရေးစည်းမျဉ်းများကို မသိရှိနိုင်ပါ။ စည်းမျဉ်းစည်းကမ်းများနှင့်ပတ်သက်ပြီး ၎င်းတို့မသိပါက နားလည်ရလွယ်ကူသော ဘာသာစကားနှင့် အပြုသဘောဆောင်သော ချဉ်းကပ်မှုတို့ကိုသုံးပြီး ရှင်းပြပါ။ ဘာလုပ်ရမည်ကို တိကျသည့် ညွှန်ကြားချက်များ ပေးပါ။ ဥပမာအားဖြင့် "မပြေးနဲ့" ဟု ပြောမည့်အစား "ငါတို့က စင်္ကြံထဲမှာ လျှောက်သွားသင့်တယ်" ဟု ပြောပါ။

✓ ပတ်ဝန်းကျင်တစ်ခု ဖန်တီးခြင်းသည် အာရုံစူးစိုက်မှုကို ထိန်းသိမ်းရန် အထောက်အကူပြုပါသည်

ဖွံ့ဖြိုးမှုဆိုင်ရာမူမမှန်မှုပြဿနာရှိသူအချို့သည် ကိစ္စတစ်ခုတည်းအပေါ်တွင် အချိန်ကြာမြင့်စွာ အာရုံစူးစိုက်ရန် ခက်ခဲပါသည်။ လုပ်ငန်းဆောင်တာများကို တိုတိုနှင့် စီမံခန့်ခွဲနိုင်အောင် လုပ်ဆောင်ပါ။ ၎င်းတို့သည် ကိစ္စနှစ်ခုကို တစ်ပြိုင်တည်း လုပ်ဆောင်ရာ၌လည်း အခက်အခဲ ရှိနိုင်ပါသည်။ လုပ်ငန်းဆောင်တာတစ်ခုကို တစ်ကြိမ်လုပ်ဆောင်ခိုင်းပြီးမှ နောက်တစ်ခုကို ဆက်လုပ်ခိုင်းပါ။

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. အချက်အလက်များ စုဆောင်းခြင်း

ဖွံ့ဖြိုးမှုဆိုင်ရာမှုမမှန်မှုပြဿနာများအကြောင်း သတင်းအချက်အလက်

- **ဖွံ့ဖြိုးမှုဆိုင်ရာမှုမမှန်မှုပြဿနာရှိသူများအတွက် သတင်းအချက်အလက်နှင့် ကူညီပံ့ပိုးမှုစင်တာ**

ဤစင်တာသည် အခြေခံအချက်အလက်များ၊ ဝိသေသလက္ခဏာများနှင့် မည်ကဲ့သို့ကူညီပံ့ပိုးမည်၊ လူမှုရေးဆိုင်ရာပံ့ပိုးမှုစနစ်များ၊ ဂျပန်၏ ပဏာမခြေလှမ်းများနှင့် ကမ္ဘာလုံးဆိုင်ရာခေတ်ရေစီးကြောင်းများအပါအဝင် ဖွံ့ဖြိုးမှုဆိုင်ရာမှုမမှန်မှုရှိသူများနှင့်ပတ်သက်ပြီး နောက်ဆုံးပေါ် ဖြစ်သည့် ယုံကြည်စိတ်ချရသော သတင်းအချက်အလက်များကို ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် ပေးအပ်ပါသည်။

https://www.rehab.go.jp/ddis/ (ဂျပန်ဘာသာဖြင့်)

- **ဖွံ့ဖြိုးမှုဆိုင်ရာမသန်စွမ်းမှု လမ်းညွှန် Portal**

အမျိုးသားအဆင့် Portal သည် ဖွံ့ဖြိုးမှုဆိုင်ရာမှုမမှန်မှုပြဿနာရှိသူများ၊ ၎င်းတို့၏မိသားစုများနှင့် ပံ့ပိုးပေးသူများ၊ နိုင်ငံတစ်ဝှမ်းရှိ ကူညီပံ့ပိုးမှုပေးသည့် အဖွဲ့အစည်းအမျိုးမျိုး၌ အလုပ်လုပ်နေကြသူများအား ယုံကြည်စိတ်ချရသော သတင်းအချက်အလက်များ ပေးအပ်ပါသည်။
ဤဝက်ဘ်ဆိုက်ကို မသန်စွမ်းသူများအတွက် အမျိုးသားပြန်လည်ထူထောင်ရေးစင်တာ (ဖွံ့ဖြိုးမှုဆိုင်ရာမှုမမှန်မှုပြဿနာရှိသူများအတွက် သတင်းအချက်အလက်နှင့် ကူညီပံ့ပိုးမှုစင်တာ) နှင့် အထူးစောင့်ရှောက်မှုပေးရန်လိုအပ်သောကလေးများအတွက် ပညာရေးဆိုင်ရာ အမျိုးသာအင်စတီကျု (ဖွံ့ဖြိုးမှုဆိုင်ရာမသန်စွမ်းသူများအတွက် ပညာရေးဆိုင်ရာသတင်းအချက်အလက်စင်တာ) တို့မှ ကျန်းမာရေး၊ အလုပ်သမားနှင့် လူမှုဖူလုံရေးဝန်ကြီးဌာန၊ ပညာရေး၊ ယဉ်ကျေးမှု၊ အားကစား၊ သိပ္ပံနှင့် နည်းပညာ ဝန်ကြီးဌာနတို့ဖြင့် ပူးပေါင်းဆောင်ရွက်ပါသည်။

https://hattatsu.go.jp/ (ဘာသာစကားခလုတ်တွင် အင်္ဂလိပ်ဘာသာကို ရွေးချယ်ပါ)

- **ဖွံ့ဖြိုးမှုဆိုင်ရာမသန်စွမ်းသူများအတွက် ပညာရေးဆိုင်ရာသတင်းအချက်အလက်စင်တာ**

၎င်းတို့၏ ဝက်ဘ်ဆိုက်တွင် ဖွံ့ဖြိုးမှုဆိုင်ရာမှုမမှန်မှုပြဿနာရှိသည့်ကလေးများအတွက် ကူညီပံ့ပိုးမှုများနှင့် သင်ကြားမှုများ၊ သုတေသန၊ သင်ထောက်ကူပစ္စည်းများနှင့် အခြား အထောက်အကူပြု ပစ္စည်းများကို ပေးအပ်ထားပါသည်။ ကျောင်းဆရာ၊ ဆရာမများမှ လေ့ကျင့်ပေးသော၊ သင်ကြားပေးသော ဗီဒီယိုများနှင့် နိုင်ငံတော်အဆင့် မူဝါဒများနှင့် ပြဋ္ဌာန်းချက်များဆိုင်ရာ သတင်းအချက်အလက်များလည်း ရရှိနိုင်ပါသည်။

http://icedd_new.nise.go.jp/ (ဂျပန်ဘာသာဖြင့်)

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

ကျောင်းပညာရေးနှင့်ပတ်သက်သည့် သတင်းအချက်အလက်များ

(ပညာရေး၊ ယဉ်ကျေးမှု၊ အားကစား၊ သိပ္ပံနှင့် နည်းပညာဝန်ကြီးဌာန၊ MEXT)

- **ဂျပန်နိုင်ငံသို့ ပြန်လည်ဝင်ရောက်လာသူများနှင့် နိုင်ငံခြားသားကလေးများအတွက် ပညာရေးဆိုင်ရာ သတင်းအချက်အလက်များ**

ပြည်ပနိုင်ငံများမှ ပြန်လည်ဝင်ရောက်လာသော ဂျပန်လူမျိုး ကျောင်းသားများအပြင် နိုင်ငံခြားနွယ်ဖွား ကျောင်းသားများအတွက် သတင်းအချက်အလက်ပေးအပ်သည့် ဝက်ဘ်ဆိုက်ဖြစ်ပါသည်။

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

- **CASTA-NET**

နိုင်ငံခြားနွယ်ဖွားကျောင်းသားများအတွက် ပညာသင်ယူမှုဆိုင်ရာ ပံ့ပိုးမှုပေးသော သတင်းအချက်အလက် Portal ဖြစ်ပါသည်။

https://casta-net.mext.go.jp/ (ဂျပန်ဘာသာဖြင့်)

- **ပညာရေးအတွက် ဘာသာစကားပေါင်းစုံ ပံ့ပိုးမှု စီမံကိန်း (MUSE)**

နိုင်ငံခြားနွယ်ဖွားကလေးများ၏ ကျောင်းနှင့် နေအိမ်များကို ချိတ်ဆက်ပေးသည့် ဘာသာစကားမျိုးစုံ စာရွက်စာတမ်းရေးသားခြင်း ပံ့ပိုးမှု ဝက်ဘ်ဆိုက်။

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

နေ့စဉ်ဘဝအတွက် သတင်းအချက်အလက်များ

- **နိုင်ငံခြားသားများအတွက် နေ့စဉ်ဘဝ ကူညီပံ့ပိုးမှု Portal**

ဒေသခံ အတိုင်ပင်ခံအဖွဲ့အစည်းများနှင့်ပတ်သက်သော သတင်းအချက်အလက်များအပါအဝင် ဂျပန်နိုင်ငံ၏ လူနေမှုဘဝအတွက် အသုံးဝင်သော သတင်းအချက်အလက်များကိုပေးအပ်သည့် ဝက်ဘ်ဆိုက်ဖြစ်ပါသည်။

http://www.moj.go.jp/isa/support/portal/index.html (ဘာသာစကားခလုတ်တွင် အင်္ဂလိပ်ဘာသာစကားကို ရွေးချယ်ပါ)

- **ယဉ်ကျေးမှုပေါင်းစုံ အတူယှဉ်တွဲနေထိုင်ရေး ကိရိယာ စာကြည့်တိုက် (နိုင်ငံတကာဆက်ဆံရေးအတွက် ဒေသန္တရအာဏာပိုင်များကောင်စီ၊ CLAIR)**

နိုင်ငံခြားသားများအတွက် ကူညီပံ့ပိုးမှုများနှင့် ယဉ်ကျေးမှုပေါင်းစုံ အတူယှဉ်တွဲနေထိုင်ရေးဆိုင်ရာ အရင်းအမြစ်များကို ရှာဖွေရန်နှင့် ဒေါင်းလုတ်ဆွဲရန်အတွက် ဝက်ဘ်ဆိုက်ဖြစ်ပါသည်။

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

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。

နိုင်ငံခြားဘာသာစကားများဖြင့် တိုင်ပင်ဆွေးနွေးခြင်း

နိုင်ငံခြားသားနေထိုင်သူများအတွက် ဖုန်းဖြင့်ဆွေးနွေးတိုင်ပင်မှုပြုနိုင်သော ဝန်ဆောင်မှုအမျိုးမျိုး ရရှိနိုင်ပါသည်။ ဖွံ့ဖြိုးမှုဆိုင်ရာ မူမမှန်မှုပြဿနာများနှင့်ပတ်သက်ပြီး အထူးပြုဆွေးနွေးပေးခြင်းမဟုတ်သော်လည်း စကားပြန်ဝန်ဆောင်မှုများနှင့် သင်နှင့် သင့်ကလေးအား သင်၏ပထမဘာသာစကား (မိခင်ဘာသာစကား) ဖြင့် ဆရာဝန်ပြသနိုင်မည့် ဆေးဘက်ဆိုင်ရာအဖွဲ့အစည်းများ အကြောင်းကို အကြံဉာဏ်ပေးနိုင်ပါသည်။

- **AMDA အပြည်ပြည်ဆိုင်ရာ ဆေးဘက်ဆိုင်ရာ သတင်းအချက်အလက်စင်တာ**

  ဤ ဖုန်းဖြင့် သတင်းအချက်အလက်ပေးအပ်သည့် ဝန်ဆောင်မှုနှင့် ဆွေးနွေးတိုင်ပင်မှုပြုပေးသည့် ဝန်ဆောင်မှုများတွင် ဆေးဘက်ဆိုင်ရာနှင့် လူမှုဖူလုံရေးဆိုင်ရာစနစ်များအကြောင်း သတင်းအချက်အလက်များ ပေးအပ်ခြင်းအပြင် သင်၏ မိခင်ဘာသာစကားဖြင့် ဆရာဝန်ပြသနိုင်မည့် အဖွဲ့အစည်းများအကြောင်းကိုပါ ပြောပြပေးပါသည်။

  အော်ပရေတာမှ နားလည်ရလွယ်ကူပြီး ရိုးရှင်းသည့်ဂျပန်ဘာသာစကားဖြင့် စကားပြောပေးပါသည်။

  တိုကျိုရုံး (တနင်္လာမှ သောကြာ၊ 10:00 - 15:00)

  ဖုန်း - 03 6233 9266

  https://www.amdamedicalcenter.com/activities

- **ဖွံ့ဖြိုးမှုဆိုင်ရာမူမမှန်မှုပြဿနာများအတွက် ဆေးဘက်ဆိုင်ရာအဖွဲ့အစည်းများ (စကားပြန်ဝန်ဆောင်မှုများဖြင့်)**

  အချို့သော ဆေးရုံများနှင့် အတိုင်ပင်ခံအဖွဲ့အစည်းများသည် နိုင်ငံခြားဘာသာစကားပြောဆိုတတ်သောဝန်ထမ်းများ သို့မဟုတ် ဘာသာပြန်အက်ပလီကေးရှင်းများ အသုံးပြုသော ဝန်ထမ်းများ ရှိတတ်ပါသည်။ ဒေသန္တရအစိုးရအချို့သည် စကားပြန်ပါအတူတွဲပေးသော ဝန်ဆောင်မှုများ ပေးတတ်ပါသည်။

  https://hattatsu.go.jp/special/pamphlet-for-foreign-parents/
  (ဘာသာစကားခလုတ်တွင် အင်္ဂလိပ်ဘာသာကို ရွေးချယ်ပါ)

အထက်ဖော်ပြပါစာရင်း၌မပါဝင်သော ဆေးဘက်ဆိုင်ရာအဖွဲ့အစည်းများသည် တိုင်ပင်ဆွေးနွေးမှု သို့မဟုတ် စစ်ဆေးမှုများကို ပေးနိုင်သောကြောင့် ၎င်းတို့ကို သီးခြား မေးမြန်းပါ။

- **Hōterasu (ဂျပန်နိုင်ငံ ဥပဒေရေးရာ ကူညီပံ့ပိုးမှုစင်တာ)**

  Hōterasu သည် ဂျပန်ဥပဒေစနစ်၊ ရှေ့နေအသင်းအဖွဲ့များနှင့် အခြားသက်ဆိုင်ရာအဖွဲ့အစည်းများအကြောင်းကို နိုင်ငံခြားဘာသာစကားများဖြင့် သတင်းအချက်အလက်များ ရယူနိုင်သည့် ဘာသာစကားမျိုးစုံ သတင်းအချက်အလက်ဝန်ဆောင်မှုကို ပေးအပ်ပါသည်။

  https://www.houterasu.or.jp/site/foreign-nationals/

ဘာသာပြန်အက်ပလီကေးရှင်း

- **VoiceTra (ဘာသာပေါင်းစုံ အသံဘာသာပြန်အက်ပလီကေးရှင်း)**

  ဤအက်ပလီကေးရှင်းသည် ဂျပန်ဘာသာစကားဖြင့်ပြောဆိုမှုများကို ဘာသာစကား 31 မျိုးသို့ ဘာသာပြန်ပေးသည့် အက်ပလီကေးရှင်းဖြစ်ပါသည်။ [အမျိုးသား သတင်းအချက်အလက်နှင့် ဆက်သွယ်ရေးနည်းပညာ အင်စတီကျု (NICT) မှ ဖန်တီးပါသည်] အခမဲ့ ရယူနိုင်ပါသည်။

  https://voicetra.nict.go.jp/en/index.html

မှတ်ချက် - အချို့သော ဘာသာပြန် အက်ပလီကေးရှင်းများကို အခမဲ့ ရယူနိုင်ပါသည်။
သင့်လိုအပ်ချက်နှင့် အကိုက်ညီဆုံးတစ်ခုကို ရှာဖွေအသုံးပြုပါ။

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）

နိုင်ငံခြားနွယ်ဖွား ကလေးများ၊ လူငယ်များနှင့် ၎င်းတို့၏ မိသားစုဝင်များအတွက် စာစောင်

ဘာလုပ်ရမည်ကို မသိသည့်အခါ

ထုတ်ဝေမှု	2026 ဇန်နဝါရီလ
ကြီးကြပ်အယ်ဒီတာ	Osamu Takahashi၊ ဘုတ်အဖွဲ့ဥက္ကဋ္ဌ၊ တိုယိုတာ မြို့နယ်လူမှုဖူလုံရေးကော်ပိုရေးရှင်း
တည်းဖြတ်သူနှင့် ထုတ်လုပ်သူ	ဖွံ့ဖြိုးမှုဆိုင်ရာမူမမှန်မှုပြဿနာရှိသူများ၏ သတင်းအချက်အလက်ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာရေး ညီလာခံ အလုပ်အမှုဆောင်အဖွဲ့ (ဖွံ့ဖြိုးမှုဆိုင်ရာမူမမှန်မှုပြဿနာရှိသည့် နိုင်ငံခြားနွယ်ဖွားကလေးများအတွက် ကူညီပံ့ပိုးမှုဆိုင်ရာ သတင်းအချက်အလက် ပေးအပ်ခြင်း)
ထုတ်ဝေသူ	ဖွံ့ဖြိုးမှုဆိုင်ရာမူမမှန်မှုပြဿနာရှိသည့်သူများအတွက် သတင်းအချက်အလက်နှင့် ကူညီပံ့ပိုးမှုစင်တာ၊ စီမံကိန်းနှင့် သတင်းအချက်အလက်ဌာန၊ မသန်စွမ်းများအတွက် အမျိုးသားပြန်လည်ထူထောင်ရေးစင်တာ 4-1 Namiki, Tokorozawa-shi, Saitama 359-8555, Japan https://www.rehab.go.jp/ddis/

ဒီဇိုင်းနှင့် သရုပ်ဖော်ပုံ Kuu Kusuhara

ဒီဇိုင်းပူးပေါင်းဆောင်ရွက်မှု ရိုးရှင်းသော ဆက်သွယ်ရေးအသင်း (အထွေထွေ ပေါင်းစည်းထားသော အသင်း)

ဤစာစောင်၏ ဒီဇိုင်းနှင့် သရုပ်ဖော်ပုံအတွက် ရန်ပုံငွေထောက်ပံ့သူမှာ -
ကျန်းမာရေး အလုပ်သမားနှင့် သိပ္ပံဆိုင်ရာ ပြည်သူ့ရေးရာအုပ်ချုပ်မှု သုတေသနစီမံကိန်း ထောက်ပံ့ငွေ၊ *Shogaisha sogo hukushiho-no taisho hani-no kento-to shogai hukushi keikaku-no sakusei-ni muketa deta rikatsuyo-no shuho-no kakuritsu-ni kansuru kenkyu* (မသန်စွမ်းသူများအား ဘက်စုံပံ့ပိုးမှုဆိုင်ရာ ဥပဒေ၏ အတိုင်းအတာကို စစ်ဆေးခြင်းနှင့် မသန်စွမ်းသူများ၏ ဖူလုံရေးအစီအစဉ်များအတွက် အချက်အလက်များကို အသုံးပြုရန် နည်းလမ်းတစ်ခု ချမှတ်ခြင်းဆိုင်ရာ သုတေသန - ဦးဆောင်သုတေသနပညာရှင် -) Kumiko Imahashi)

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/

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

[ဤစာစောင်အတွက် အသုံးပြုရန် လမ်းညွှန်ချက်] ဤစာစောင်ကိုလွတ်လပ်စွာ ပုံနှိပ်ခြင်း၊ ဖြန့်ဝေခြင်း ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။ သို့သော် ဤစာစောင်ကို ဖွံ့ဖြိုးမှုဆိုင်ရာမူမမှန်မှုပြဿနာရှိသူများအတွက် သတင်းအချက်အလက်နှင့် ကူညီပံ့ပိုးမှုစင်တာ၏ ခွင့်ပြုချက်မရှိဘဲ ပြင်ဆင်ခြင်း မပြုရပါ။

ထုတ်ဝေသူ - ဖွံ့ဖြိုးမှုဆိုင်ရာမူမမှန်မှုပြဿနာရှိသူများအတွက် သတင်းအချက်အလက်နှင့် ကူညီပံ့ပိုးမှုစင်တာ၊ စီမံကိန်းနှင့် သတင်းအချက်အလက်ဌာန၊ မသန်စွမ်းသူများအတွက် အမျိုးသားပြန်လည်ထူထောင်ရေးဌာန

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