やさしいにほんご

お子(こ)さんの発達(はったつ)について心配(しんぱい)なことはありますか？

～日本(にほん)で子育(こそだ)てをする保護者(ほごしゃ)の方(かた)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

Urdu

ウルドゥー語

کیا آپ اپنے بچے کی نشوونما کے بارے میں فکرمند ہیں؟

ان والدین کے لئے جو جاپان میں اپنے بچوں کی پرورش کر رہے ہیں۔

قومی مرکز برائے معزوری بحلی

نشونما کی خرابی کے شکار افراد کے لیئے

معلومات اور تعاون کا مرکز

はじめに

近年、日本で子育てをする外国人保護者の方が増えています。

- 文化や生活習慣のちがう国で、子育てで苦労をしている方
- 言葉の壁から、子育てに必要な情報が得られにくい方
- お子さんの発達について、心配している方

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

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

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

国立障害者リハビリテーションセンター
発達障害情報・支援センター

فہرست

آجکل جاپان میں رہنے والے غیر ملکی افراد اور ان کے بچوں کی تعداد میں اضافہ ہو رہا ھے۔
یہ کتابچہ غیر ملکی والدین کی مدد لئے تیار کیا گیا ھے جو کہ

- ایک مختلف ثقافت اور طرز زندگی والے ملک میں اپنے بچوں کی پرورش کے لئے جدوجہد کر رہے ھیں۔
- زبان سے ناواقفیت کی بنا پر اپنے بچوں کی پرورش کے بارے میں معلومات حاصل کرنے میں دشواری کا سامنا کر رہے ہیں۔
- اپنے بچوں کی نشوونما کے بارے میں فکر مند ھیں۔
- اپنے بچوں کو پالنے کے لئے مدد درکار ہیں۔

اگر آپ اپنے بچوں کی پرورش کے بارے میں فکر مند ہیں اور یہ نہیں جانتے کہ کہاں جانا ہے اور کس سے مدد طلب کرنی ہے تو یہ آپکی پریشانیوں میں اضافہ کر سکتا ہے۔
جاپان بھر میں سرکاری ادارے قائم ہیں جو کہ ایسے والدین کو مدد فراہم کرتے ہیں جو اپنے بچوں کی نشوونما کے بارے میں فکر مند ہیں۔ ہم امید کرتے ہیں کہ یہ کتابچہ آپکو مطلوبہ معلومات اور تعاون مہیا کرنے میں مددگار ثابت ہوگا ۔

نشوونما کی خرابی کے شکار افراد کے لئے معلومات اور تعاون کا مرکز

目次

子どもの発達の状態が知りたい

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

相談したい

相談をしましょう 9
お住まいの市区町村の相談機関 10

発達障害ってなんだろう？

発達障害支援法について 12
発達障害支援センターについて 12

病院に行きたい

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

障害手帳について知りたい

利用できるサービスの例 15
療育手帳 15
精神障害者保健福祉手帳 16

暮らしに役立つ情報が欲しい（参考情報）

外国語での相談サービス 17
翻訳アプリ 18
学校教育に関する情報・発達障害に関する情報 19
英日用語集 20

فہرست

اپنے بچے کی نشوونما کے بارے میں جاننے کے لیے

کیا آپ نے مشاہدہ کیا کہ آپ کا بچہ 3

پیدائش سے ۳ سال تک 3

۳ سے ٦ سال کی عمر --سکول جانے کی عمر--- 4

طبی معائنہ سے فائدہ اٹھائیں 5

معائنہ برائے نومولود 5

۱۸ ماہ کی عمر کے بچوں کا معائنہ 5

۳ سال کی عمر کا معائنہ 6

اسکول جانے کی عمر کا معائنہ 7

اسکول میں داخلہ کے موقع پر 7

خاص ضرورت والے بچوں کی تعلیم کے لئے اسکول کا انتخاب 8

اپنے بچے کی نشوونما کے بارے میں مشورہ کے لیے

مشاورت کی خدمات سے مستفید ہونا 9

آپ کی رہائش گاہ کے قریبی مشاورت کی جگہ 10

نشوونما کی خرابی کیا ہے

نشوونما میں معذوری کے شکار افراد کو سہارا فراہم کرنے کے لیے ایکٹ 12

نشوونما کی خرابی اور معذور افراد کے لیے تعاون کا مرکز 12

معالج سے ملنے کے متعلق

معالج سے ملنے تشخیص اور علاج 13

اگر آپ کے بچے میں ڈی ڈی ایس کی تشخیص ہوتی ہے تو 13

ادویات کا استعمال 14

کیپلی برائے معذور افراد کے متعلق

معذوری کے سرٹیفکیٹ کے بارے میں جاننے کے لیے 15

کیپلی برائے عقلی بحالی 16

کیپلی برائے ذہنی معذوری 16

اضافی معلومات

غیرملکی زبانوں میں مشاورت 17

ترجمہ کی سہولت 18

معلومات برائے سکول کی تعلیم 19

子どもの発達の状態が知りたい

例えばこんなことはありませんか？

3歳まで

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

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

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

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

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

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

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

・音のするほうを向かない。
・音にとても敏感（自分で耳をふさぐ）。

اپنے بچے کی نشوونما کے بارے میں

کیا آپ نے مشاہدہ کیا ہے کہ آپ کا بچہ.....

پیدائش سے ۳ سال تک

- بہت کم یا بالکل نظریں ملاتا۔
- آغوش میں آنے کو پسند نہیں کرتا۔
- پلنے سے تسلرات کو تبدیل نہیں کرتا۔
- نام پکارنے پر ردعمل ظاہر نہیں کرتا۔

- حرکت شروع کرنا میں تاخیر، جیسے کہ سر کا سیدھا کرنا، بیٹھنا اور چلنا وغیرہ۔
- عضلات کا نرم ہونا یا جسم کو سیدھا رکھنے میں مشکل ہونا۔

- ہمیشہ بے چین ہونا۔
- ہمیشہ حرکت میں رہنے کے باعث مستقل نگرانی کا طلبگار ہونا۔
- آسانی سے توجہ کا ہٹ جانا۔

- خفیف آوازوں پر ردعمل ظاہر نہ کرنا۔
- آوازوں پر بہت حساس ہونا اپنے کانوں کو ڈھانپنا وغیرہ۔

- بولنے میں تاخیر۔
- الفاظ کی ادائیگی کا رک جانا جو کہ وہ پہلے ادا کرتا تھا کرتی تھی۔
- زبانی رابطہ میں مشکل محسوس کرنا یا یک طرفہ رابطہ ہونا۔
- ہمیشہ اکیلے کھیل میں مشغول رہنا۔

- کسی خاص چیز یا جگہ سے شدید نفرت یا ناپسندیدگی ظاہر کرنا۔
- یکسانیت کا شکار رہنا مثال یکساں چیزیں یکساں معمولات اور یکساں طریقہ کار۔

- کنٹرول سے وقت تک کے لئے شدید غصہ کا اظہار کرنا۔
- بار بار اپنے آپ کو نقصان پہنچانا مثال سر پٹخنا یا بال زور سے کھینچنا وغیرہ۔

- کئی ماہ تک رات کو شدید رونا۔
- دن کو نہ سونا یا پھر بہت مشکل سے سونا۔
- کھانے پینے کے معاملے میں بہت نقطہ چینی کرنا۔

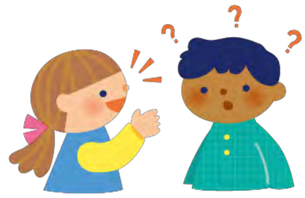
3歳～6歳（小学校入学）まで

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

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

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

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



お子さんにこのような問題があると、心配ですよね…

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

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

۳ سے ٦ سال کی عمر --- اسکول جانے کی عمر ---

- بچوں میں دلچسپی نہیں لینا اور بچوں کے ساتھ نہ کھیلنا۔
- دلچسپیوں کا محدود ہونا۔ مثال خاص رنگ، علامات، حروف اور نمبروں وغیرہ میں
- یکساں سوال اور موضوع کو بار بار دہرانا۔
  اکثر اکیلے وقت گزارنا۔

- قوانین اور وعدوں کی پابندی نہ کرنا۔
- یک طرفہ گفتگو کرنا یا دوسروں کی گفتگو اپنی مرضی سے رک جانا۔
- اپنے دوستوں کے ساتھ کھیل میں اچھا نہ ہونا یا ان کے ساتھ کھیل میں جھگڑنا۔
- بے چین رہنا یا مستقل حرکت میں رہنا۔
- اکیلے اپنی مرضی سے گھومنا پھرنا۔
- ہدایات اور وضاحتوں کو اختتام تک توجہ سے نہ سننا۔

- گفتگو کے دوران بات کو نہ سمجھنا۔
- حروف اور اعداد کو اچھی طرح نہ سمجھنا۔
- کچھ کاموں میں بہت اچھا ہونا اور کچھ کاموں میں بالکل اچھا نہ ہونا۔

- اجتماعی سرگرمیوں میں دیگر بچوں کی طرح عمل نہ کرنا۔
- تیاری یا صفائی میں لمبا وقت لگانا۔
- تصویر بنانے یا قینچی کے استعمال میں اچھا نہ ہونا۔
- چھونے کو پسند نہ کرنا۔
- طرز زندگی کی عادات مثال بیت الخلا جانے اور کپڑے تبدیل کرنے کے کاموں کو تاخیر سے سیکھنا۔

بچے کا مندرجہ بالا رویہ اور رجحان والدین کے لئے پریشانی کا باعث بن سکتا ہے۔

اس صورت حال سے ہو سکتا ہے کہ آپ اور آپ کی فیملی جھنجھلاہٹ محسوس کریں اور سوچیں کہ بچہ باعث زحمت ہے یا پریشان ہوں کہ شاید آپ کے سکھانے میں کچھ کمی رہ گئی ہے۔
ہو سکتا ہے کہ بچے کا یہ رویہ عارضی ہو اور یہ بھی ممکن ہے کہ آپ کا بچہ نشوونما کے مسائل کا شکار ہو یا پھر معذور ہو۔

市区町村が行う健康診査を受けましょう

市区町村の役所では、無料で乳幼児健康診査（健診）を行っています。

お子さんの健康や発達の状態を確認するために大切な機会です。かならず受けましょう。それぞれの健康診査の時期は、自治体によってちがいます。役所に確認してください。

乳児健康診査

いつ？　お子さんが3～4か月になったとき

何をする？

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

1歳6か月児健康診査

いつ？　お子さんが1歳6か月になってから2歳になる前までの間

何をする？

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

طبی معائنے سے فائدہ اٹھائیں

ہر مقامی حکومت بچوں کے لئے مفت طبی معائنے کی سہولت فراہم کرتی ہے ۔ برائے مہربانی طبی معائنے کی اس سہولت کو ضرور استعمال کریں کیونکہ اپنے بچے کی نشوونما اور صحت سے آگاہ ہونے کا یہ ایک اہم موقع ہے۔

برائے مہربانی طبی معائنے کے اوقات کار کے بارے میں اپنے مقامی صحت عامہ کے دفتر سے رابطہ فرمائیں کیونکہ ہر علاقے کے مختلف اوقات کار ہیں۔

معائنہ برائے شیر خوار

کب معائنہ کروایا جائے؟ جب آپ کا بچہ 3 سے 4 ماہ کی عمر کو پہنچ جائے۔

طبی معائنے کا طریقہ کار
- عالج کے ذریعے سے معائنہ۔
- قد اور وزن کی جانچ۔
- اگر آپ فکر مند ہیں تو کسی بھی صحت عامہ کی نرسز سے رابطہ کر سکتے ہیں
- کسی بھی ماہر غذائیت سے بچے کی خوراک کے بارے میں مشورہ کر سکتے ہیں۔

۱۸ ماہ کی عمر کے بچوں کا معائنہ

کب معائنہ کروایا جائے؟ ۱۸ ماہ سے ۲۴ ماہ کی عمر تک

طبی معائنے کا طریقہ کار
- عالج کے ذریعے سے معائنہ۔
- دندان ساز (ڈینٹسٹ) سے معائنہ۔
- قد اور وزن کی جانچ۔
- اگر آپ فکر مند ہیں تو کسی بھی صحت عامہ کی نرسز سے رابطہ کر سکتے ہیں۔

3歳児健康診査

いつ？

お子さんが3歳になってから4歳になる前までの間

何をする？

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

【視覚検査】

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

【聴覚検査】

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

○ 健康診査ごとに、受けることができる年齢が決まっています。

○ 健康診査の費用は、すべて0円です。

○ 決められた健康診査の日に受けられなかったときは、役所の窓口に聞いてください。

3سال کی عمر کا معائنہ

کب معائنہ کروایا جائے؟ 3سال سے 4سال تک کی عمر

طبی معائنہ کا طریقہ کار

- عالج کے ذریعہ سے معائنہ۔
- دندان ساز (ڈینٹسٹ) سے معائنہ۔
- قد اور وزن کی جانچ۔
- پیشاب کا ٹیسٹ۔
- سماعت اور بصارت کا معائنہ۔
- گر آپ فکرمند ہیں تو صحت عامہ کی نرس، ماہر غذائیات ماہر نفسیات سے مشورہ کر سکتے ہیں۔

نظر کا معائنہ

تقریباً 6سال کی عمر تک آنکھ کی بصارت مسلسل بڑھتی ہے بتائی معائنہ کے ذریعہ سے نظر سے متعلق مسائل اور بھینگاپن کی تشخیص کر کے بہتر کیا جاسکتا ہے۔

معائنہ برائے سماعت

اس معائنہ کے ذریعہ سے تشخیص کی جاسکتا ہے کہ بچے میں سماعت کا مسئلہ ہے یا کان کی کوئی بیماری۔

ابتدا میں ہی مرض کی تشخیص ہونے سے بہت اہم ہے کیونکہ سماعت کا اثر بولنے کی صلاحیت پر پڑتا ہے۔

- ☐ آپ کے بچے کی عمر کے مطابق طبی معائنہ کی سہولت فراہم کی جاتی ہے۔
- ☐ طبی معائنہ بالمعاوضہ فراہم کیا جاتا ہے، اور مشورہ کے لیے اضافی فیس نہیں لی جاتی۔
- ☐ اگر آپ معائنہ کی تاریخ سے متعلق فکرمند ہیں یا مزید معلومات چاہتے ہیں تو اپنے مقامی صحت عامہ کے دفتر سے رابطہ کریں۔

就学時健康診断

いつ？

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

何をする？

入学する予定の小学校に行って、就学時健康診断を受けましょう。

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

就学相談

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

就学相談は予約が必要です。予約については、教育委員会に聞いてください。

○ 障害のあるお子さんのための教育

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

小学校には、「特別支援学級」や「通級指導教室」があります。「特別支援学校」は、障害が重いお子さんのための学校です。「特別支援学級」や「特別支援学校」を見学することができます。教育委員会に聞いてください。

اسکول جانے کی عمر کا معائنہ

کب معائنہ کروایا جائے؟ بچے کے اسکول جانے سے پہلے ستمبر میں آپ کو مقامی تعلیمی بورڈ کی جانب سے مطلع کیا جائے گا۔ براہ مہربانی اس بات کا دھیان رکھنے کی ضرورت ہے کہ اگر کسی غیر ملکی بچے کو جاپانی پرائمری اسکول میں داخل کروانے کے لیے درخواست مقامی تعلیمی بورڈ کے دفتر میں جمع کروائی جاتی ہے۔

طبی معائنے کا طریقہ کار اسکول جانے کی عمر کا معائنہ بچے کے پرائمری اسکول میں ہی ہوگا۔

- علاج کے ذریعہ سے معائنہ۔
- دندان ساز (ڈینٹسٹ) سے معائنہ۔
- قد اور وزن کی جانچ۔
- سماعت اور بصارت کا معائنہ۔
- ذہانت جانچنے کے لیے مختصر ٹیسٹ۔

اسکول میں داخلہ کے موقع پر

مقامی تعلیمی بورڈ اور تعلیمی مرکز معذور بچوں اور بچوں کے پرائمری اسکول کے بارے میں فکر مند والدین کے لیے مشورہ کی سہولت فراہم کرتے ہیں۔ چھوٹے بچوں کے اسکول اور نرسری کے اساتذہ آپ کو بورڈ سے رابطہ کرنے کا مشورہ دے سکتے ہیں۔

اسکول میں داخلہ کے موقع پر مشورہ لینے کے لیے وقت مقرر کرنا ہوگا۔ وقت مقرر کرنے کے لیے براہ مہربانی اپنے مقامی تعلیمی مرکز سے رابطہ کریں۔

○ معذور بچوں کے لیے تعلیم

تعلیمی بورڈ بچوں اور والدین کی رائے کا احترام کرتے ہوئے فیصلہ کرتا ہے کہ آپ کے بچے کے لیے کس قسم کا اسکول بہتر ہوگا۔

پرائمری اسکول میں خصوصی ضرورت کا کمرہ یا سہارا دینے کا کمرہ ہوتا ہے۔

اس کے علاوہ معذور بچوں کے لیے خصوصی ضروریات کے اسکول ہوتے ہیں۔ آپ اسکول میں خصوصی ضرورت کے کمرہ یا خصوصی ضروریات کے تعلیمی اسکول کا دورہ کر سکتے ہیں۔ براہ مہربانی مزید معلومات کے لیے اپنے مقامی تعلیمی بورڈ سے رابطہ کریں۔

【参考】特別な支援が必要なお子さんの教育(特別支援教育)の場

小学校・中学校

通常の学級

集団生活の中で、特別な支援が必要なお子さんに対する配慮や工夫をしています。

通級による指導（通級指導教室）

ほとんどの授業を通常の学級で受けて、決まった時間(月または週に数回)だけ別の教室に通います。お子さんの学習や生活の課題について、個別の支援を受けることができます。

特別支援学級

少人数の学級です。
対象のお子さんの障害によって、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症スペクトラム障害のお子さんは、知的障害のある特別支援学校の対象になります。
少人数の学級で、障害に応じた専門的な教育を行っています。

خصوصی ضرورت کے حامل بچوں کی تعلیم کے لئے سکول کا انتخاب

پرائمری اور سیکنڈری سکول

خصوصی ضرورت کا مرکز

کلاس کا حجم چھوٹا ہوتا ہے۔
معذوری کی بنا پر 6 مختلف قسم کی
خصوصی ضرورت کی کلاسیں ہوتی ہیں۔
مثال کمزور نظر سماعت کی
خرابی، ذہنی جسمانی معذوری، طبی
کمزوری، خوفکری اور
جذباتی شعوری کلاس کی قسم اور تعداد ہر
سکول میں مختلف ہوتی ہے۔

نوٹ: بعض سکولوں میں سہارا دینے کا نظام یا
خصوصی ضرورت کا مرکز نہیں ہوتا۔

مرکزی کلاس کا مرکز

شخصیت کی خصلت اور نشوونما کی رفتار ہر
بچہ میں مختلف ہوتی ہے لہذا یہ تسلیم ہے
کہ جب تشویش پیدا ہو تو ابتداء میں ہی پہچان ہو
کر لی جاتی ہے کہ آپ بچے کو مناسب طریق پر توجہ

سہارا دینے کا مرکز

ہر مضمون ہفتے کے دوران کچھ خاص کلاسیں
مہیا کی جاتی ہیں جب کہ باقی کلاسیں مرکزی
کلاس کے کمرے میں ہی لی جاتی ہیں۔
روزمرہ زندگی گزارنے کے شعور اور تعلیمی
کام کے لیے بچے انفرادی سبق لیتے ہیں۔

خصوصی ضروریات کی تعلیم کے لئے سکول

کسی بھی خرابی، جسمانی معذوری، طبی کمزوری اور ذہنی معذوری کے شکار بچوں کے لئے ہوتے ہیں۔
عقلی معذوری کے سکول آٹزم سپیکٹرم کی خرابی کے شکار بچے جن میں (شریک مرضیاں بھی)
ہو ان کو بھی داخلہ دے سکتے ہیں۔
کلاس میں ہر بچہ کی تعداد کم ہوتی ہے اور نصاب کو ہر معذوری کے لحاظ سے ترتیب دیا جاتا ہے۔

相談したい

相談をしましょう

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

○ 子育ての悩みや、お子さんの発達で心配なことなどは、まずは市区町村の保健師に相談しましょう。
○ 保育所・幼稚園に通っている場合は、お子さんの様子について、普段から保育士とよく話し合いましょう。
○ 市区町村によっては、発達相談員による個別相談や、巡回相談を行っています。
○ 市区町村によっては、親子で一緒に通う子育て支援の教室を開いています。お子さんの発達に合った関わり方を学ぶことができます。

こんな場所でも相談できます

○ 保健所、保健センター
○ 児童発達支援センター
○ 子育て支援センター、つどいの広場など

※相談できる人・場所（窓口）は、市区町村によってちがいます。

اپنے بچے کی نشوونما کے بارے میں مشورہ کے لئے

مشاورت کی خدمات سے مستفید ہونا

شخصیت کی خصلت اور نشوونما کی رفتار ہر بچے میں مختلف ہوتی ہے لہذا یہ بہت اہم ہے کہ جب تشویش پیدا ہو تو ابتداء میں ہی پیشہ ور کی لیں تاکہ آپ بچے کو مناسب طریقے پر توجہ دے سکیں۔

- اپنے بچے کی پرورش اور نشوونما کے بارے میں جب تشویش پیدا ہو تو آپ مقامی حکومت کے لئے کام کرنے والوں سے رابطہ کریں۔
- اگر آپ کا بچہ نرسری یا کنڈرگارٹن جاتا ہے تو اس کے بارے میں باقاعدگی سے معلمین کے ساتھ بات چیت کریں۔
- بعض جگہ مقامی حکومت آپ کے انفرادی گھر پر گشتی نشوونما کے مشورے کی سہولت فراہم کرتی ہے۔
- بعض مقامی حکومت والدین اور ان کے بچوں کے لئے گروپ ورکشاپ (اکٹھے کام کرنے کی جگہ) مہیا کرتی ہے جہاں وہ سیکھتے ہیں کہ اپنے بچے کی نشوونما کے مختلف مراحل کے دوران وہ اپنے بچے کے ساتھ کس طرح تعلق رکھ سکتے ہیں۔

دیگر اختیاری مشاورت

آپ درج ذیل جگہوں پر بھی مشورہ لے سکتے ہیں۔

- عوامی صحت کا ادارہ صحت عامہ کا مرکز
- بچے کی نشوونما میں معاونت کا مرکز
- اجتماع کی جگہ (Tsudoi no Hiroba)

نوٹ: مشاورت کی خدمات کی تفصیلات ہر ایک کے مختلف مرکز میں مختلف ہوتی ہے براہ مہربانی مزید معلومات کے لیے عوامی صحت کا ادارہ یا صحت عامہ کے مرکز میں موجود صحت عامہ کی نرس سے رابطہ کریں۔

お住まいの市区町村の相談機関

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

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

آپ کی رہائش گاہ کے قریب مشاورت کی جگہ

ہر مقامی حکومت کے پاس مشاورت کے لئے مختلف مراکز ہیں۔

گر آپ کو اپنے بچے کے بارے میں پریشانیوں کا سامنا ہے تو براہ مہربانی ان سہولیات کا استعمال کریں۔

<table>
<tr><th>ترجمان</th><th>فون</th><th>اوقات کار</th><th>جن کے بارے میں مشورہ کر سکتے ہیں</th><th rowspan="2">ادارہ</th></tr>
<tr><th colspan="4">مشاورت کی نوعیت</th></tr>
<tr><td>جزوی طور پر دستیاب زبانیں</td><td>(04) 000-000</td><td>پیر-جمعہ
نو بجے-پانچ بجے
سرکاری تعطیل پر بند
ہوگا۔</td><td>اٹھارہ سال سے کم عمر بچے اور والدین</td><td rowspan="2">[مثال ۱]
ا ب پ بچے کی نشونما کا شہری مرکز</td></tr>
<tr><td colspan="4">مثال: بچے کی نشونما، نشونما کی تشخیص، حمل، بچے کی پیدائش اور پرورش وغیرہ</td></tr>
<tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td rowspan="2"></td></tr>
<tr><td colspan="4"></td></tr>
<tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td rowspan="2"></td></tr>
<tr><td colspan="4"></td></tr>
<tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td rowspan="2"></td></tr>
<tr><td colspan="4"></td></tr>
<tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td rowspan="2"></td></tr>
<tr><td colspan="4"></td></tr>
</table>

発達障害ってなんだろう？

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

知的発達が遅れることもある

広汎性発達障害
自閉症スペクトラム障害　ASD

自閉症　アスペルガー症候群

- 言葉の発達の遅れ
  （アスペルガー症候群では、ことばの遅れはみられません）
- コミュニケーションの難しさ
- 対人関係・社会性の問題
- パターン化した行動
  興味のかたより、こだわり
- 感覚が過敏、または鈍感、不器用など

注意欠陥多動性障害　ADHD
（注意欠如・多動症、注意欠如・多動性障害）

- 集中できない
- じっとしていられない
- 衝動的に行動する

学習障害　LD
（限局性学習症、限局性学習障害）

- 全体的な知的発達は遅れていないが、
  「読む」、「書く」、「計算する」ことのどれかが大変苦手

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

発達障害者支援法における発達障害の定義（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 における F80-98 に含まれる障害

نشوونما کی خرابی کیا ہے

نشوونما کی خرابی (ڈی ڈی) دماغ کے افعال کی کمی کو کہا جاتا ہے۔ اور کئی صورتوں میں یہ پیدائشی ہوتی ہے۔

ڈی ڈی کی کئی اقسام ہیں۔ جن کا نیچے درج ذیل کیا گیا ہے۔

یہاں ایک ہی خرابی کے شخص مختلف علامات ظاہر کرتے ہیں یہ بھی ممکن ہے کہ کسی کو ایک سے زیادہ طرز کی ڈی ڈی ہو۔

ذہنی نشوونما میں تاخیر ہو سکتی ہے۔

وسیع طور پر ذہنی نشوونما میں خرابی (ASD)

ایسپرجر | **آٹزم**

- بولنے میں تاخیر۔ (ایسپرجر کی علامات میں نہیں شامل کی گئی)
- رابطہ کرنے میں مشکل۔
- سماجی میل جول میں مشکل ہے۔
- معمولات سے ہٹ کر کام کرنا، دقیانوسی رویہ، محدود دلچسپیاں، جنون، وہمی۔
- انتہائی حساس، اناڑی پن سے کام کرنا۔

توجہ کی کمی کی خرابی (ADHD)

- توجہ مرکوز رکھنے کے قابل نہ ہونا۔
- ساکت یا خاموش رہنے کے قابل نہ ہونا۔
- فطری رویہ۔

سیکھنے کی معذوری (LD)

- سیکھنے کی خصوصی معذوری عمومی طور پر ذہن نارمل ہونے لیکن لکھنے پڑھنے اور حساب کتاب میں واضح مشکل ۔

نوٹ: ڈی ڈی کی دیگر اقسام میں ہر ضرورت مند کا لازماً اور ڈویلپمنٹل کوآرڈینیشن ڈس آرڈر شامل ہے

نشوونما کی معذوری کے شکار افراد کو تعاون فراہم کرنے کے لیے ایکٹ کے تحت نشوونما کی معذوری کی تعریف

نشوونما کی معذوری میں دماغی افعال کی کمی جیسا کہ ایسپرجر کی علامات پرویسو نشوونما کی کمی سیکھنے کی معذوری توجہ کی کمی کی خرابی جن کا آغاز ابتدا میں ہی ہو جاتا ہے شامل ہیں۔ ڈی ڈی کے شکار افراد وہ ہیں جن کو معاشرتی رکاوٹوں اور پریشانیوں کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔

نوٹ: ڈی ڈی کو واضح کرنے کا ایک اور طریقہ معذوری کے نمبر

ICD-10 کا F80-98

発達障害者支援法について

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

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

発達障害者支援センターについて

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

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

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

発達障害情報・支援センター

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

【お住まいの地域の発達障害者支援センター】

センター名：

連絡先：

نشوونما میں معذوری کے شکار افراد کو سہارا فراہم کرنے کا ایکٹ

معذور افراد کو سہارا دینے کا ایکٹ جاپان کا قانون ہے۔ جو کہ ڈی ڈی کے شکار بچوں (عمر متئی ہے) اور ان کے خاندان کو سہارا دینے کی غرض سے قائم کیا گیا ہے۔

اس ایکٹ کا مقصد یہ ہے کہ ایسا معاشرہ قائم کیا جائے جہاں ڈی ڈی کے شکار بچے اچھی طرح پرورش پا سکیں اور ان کے خاندان احساسِ تحفظ کے ساتھ ان کی دیکھ بھال کر سکے۔

نشوونما کی خرابی اور معذور افراد کے لیے تعاون کا مرکز

جاپان بھر میں کئی علاقوں میں ڈی ڈی کے شکار افراد اور ان کے خاندانوں کے لیے مشاورتی خدمات مہیا کر رہے ہیں۔

ہر ضلع اور ہر علاقہ میں جاپانی حکومت کے فرمان کے تحت معذور افراد اور نشوونما میں کمی کے شکار افراد کے لیے مراکز قائم ہیں جو کہ معلومات اور تعاون مہیا کرنے میں مرکزی کردار ادا کر رہے ہیں۔

جاپان بھر میں پھیلے ہوئے ان مراکز سے مندرجہ ذیل ویب سائٹ کے ذریعہ معلومات حاصل کی جا سکتی ہیں۔

معذوری کے شکار افراد کے لیے تعاون اور معلومات کا مرکز

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

[آپ کے علاقہ میں ڈی ڈی کے شکار افراد سے تعاون کا مرکز]

نام

حوالہ

病院に行きたい

病院について

発達障害の診断は、専門の医師（小児科医、児童精神科医）が行います。医師の診察を希望されるなら、次のような準備をしましょう。

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

○ 初めての診察の時は、健康保険証と母子健康手帳を持っていきましょう。

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

検査、個別療法

病院では、必要があれば、専門の職員が検査や個別療法をします。検査には知能・発達検査、聴力検査、脳波検査などがあります。個別療法には理学療法、作業療法、言語聴覚療法、心理療法があります。

お子さんの状態によって実施する内容は異なります。

お子さんが発達障害と診断されたら…

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

対応の仕方については、担当の医師や専門の職員に相談しましょう。

معالج سے ملنے کے متعلق

معالج سے ملنا، تشخیص اور

جاپان میں ڈی ڈی کی تشخیص بچوں کے ماہر ڈاکٹر یا نفسیاتی معالج کے ذریعہ سے کی جاتی ہے اگر آپ معالج کے پاس جانا چاہتے ہیں تو بہتر ہے کہ آپ

پہلے علاقہ میں موجود ہسپتال اور کلینکس جن میں ڈی ڈی کے شکار افراد کے لیے خصوصی علاج موجود

- وہ ہیلپ ڈیسک جہاں معذور افراد سے متعلق معلومات حاصل کی جا سکیں ان سے رابطہ فرمائیں۔
- اپنی پبلک ہیلتھ سنٹر میں بچوں کی صحت سے متعلق کارڈ اور ماں اور بچے کی صحت کی ہینڈ بک ساتھ لے کر جائیں۔
- اپنے بچے کے بارے میں اپنے خدشات اور بچے کی گھر میں، نرسری اور کنڈرگارٹن میں طرز عمل لکھ کر تیار کرلیں۔

تشخیص اور علاج

اگر ضرورت ہوگی تو ڈاکٹر آپ کے بچے کے مرض کی تشخیص کرے گا اور اپنے خصوصی علاج کے ذریعہ اس کا علاج کرے گا۔

تشخیص میں ذہنی نشوونما اور کردار کی جانچ کے لیے نفسیاتی معائنے کا امتحان اور دماغ کی لہروں کے امتحان (ای ای جی) پر مشتمل ہوگی۔

ذہنی علاج میں جسمانی علاج، پیشہ ورانہ علاج، اصلاحی تکلم کا علاج، اور نفسیاتی علاج شامل ہیں۔

علاج کے طریقہ کار کا فیصلہ بچے کی ضروریات اور حالات پر مبنی ہوگا۔

اگر آپ کے بچے میں ڈی ڈی کی تشخیص ہوتی ہے تو-----

اگر آپ کے بچے میں ڈی ڈی کی تشخیص ہوتی ہے تو یہ آپ کے لیے پریشانی کا باعث بن سکتی ہے۔

بہرحال آپ اپنے ماحول میں تبدیلی پیدا کر کے اور اپنے بچے کے ساتھ بات چیت اور تعلق کو مرتب کر کے اس کی نشوونما میں مثبت نتائج حاصل کر سکتے ہیں۔

براہ مہربانی، آپ کے خیال میں جو چیزیں آپ کے بچے کے لیے مفید ثابت ہو سکتی ہیں، اس کو بچے کے معالج اور ماہرین سے ضرور مشورہ کریں۔

快適に過ごすための薬の利用

医師が診察をして薬が必要だと判断した場合には、薬を飲むことを勧められます。薬の効果や副作用について、担当の医師と十分話し合いましょう。

発達障害そのものを薬で治すことはできません。しかし、発達障害のお子さんによくみられる症状のなかには、薬でやわらげることができるものもあります。

【代表的な薬】

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

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

☆ 病院の医師や専門の職員の説明で、よくわからないことがあったら、遠慮しないで質問しましょう。
☆ 保健師や保育所・幼稚園の先生達なども、身近な頼れる存在です。お子さんの様子について普段からよく話し合い、みんなで一緒にお子さんの成長や発達を見守りましょう。

ادویات کا استعمال

معالج آپ کے بچے کو مرگی پر سکون حالت میں رکھنے کے لیے ادویات تجویز کر سکتا ہے تجویز کردہ دوائی کے اثرات اور مضر اثرات کے بارے میں آپ معالج سے مشورہ کریں۔

ادویات ڈی ڈی کفشن نہیں دے سکتیں لیکن یہ ان علامات کو کم کر سکتی ہیں جو کہ عام طور پر ڈی ٹی س سے متاثر بچوں میں پائی جاتی ہیں۔

[بکثرت استعمال ہونے والی ادویات]

- مرکزی اعصابی نظام کو محرک کرنے والی یہ ادویات غیر معمولی طور پر فعال ہونے، بے توجہی اور اضطراری کیفیت کو کم کرتی ہیں۔
- دافع ذہنی دباؤ_ ذہنی دباؤ اور بے چینی کی کیفیت کو کم کرتی ہیں۔
- دافع نفسیاتی عوارض_ ہیجان اور تصورات کی کیفیت کو کم کرتی ہیں۔
- مرگی کے عارضہ میں کمی کے لیے_ مرگی کے دورے میں کمی لاتی ہیں۔
  نیند کی دوائی_ نیند کا دورانیہ درست کرتی ہیں۔

ادویات آپ کے بچے کی علامات کو کم کر کے پرسکون زندگی گزارنے میں مدد کرتی ہیں۔
براہ مہربانی ہدایات کے مطابق دوائی کی مقدار اور تعداد پر عمل کریں۔

☆ اگر آپ دی گئی ہدایات سے مطمئن نہ ہوں تو براہ مہربانی اپنے بچے کے معالج اور ماہر عملہ سے سوال پوچھنے میں بالکل ہچکچاہٹ محسوس نہ کریں۔

☆ آپ صحت عامہ کی نرس اور نرسری اور سکول کے عملہ سے بھی مشورہ کر سکتے ہیں۔
آپ باقاعدگی سے اپنے خیالات اور اپنے بچے کی کیفیت کے بارے میں مشورہ کریں تاکہ آپ باہمی اشتراک سے بچے کی کیفیت کی نگرانی کر سکیں۔

障害者手帳について知りたい

利用できるサービスの例

障害があることを示す手帳（障害者手帳）を持っていると、障害の種類や程度によって、いろいろな福祉サービス（手当金など）を利用することができます。手帳がほしい人は、役所で手続きをします。

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

＊ 手帳があると、福祉サービスを受ける場合の手続きが簡単になります。

＊ 手当金などの金額は、障害の種類や程度によってちがいます。

＊ 対象者、サービスの内容などは、市区町村によって一部ちがいます。

くわしいことは、お住まいの市区町村の福祉担当窓口におたずねください。

【 例 】

○ 手当金がもらえます。

○ 病院に払ったお金の一部が戻ってきます。

○ 税金が安くなります

○ 電車、バス、航空機（国内線）などの料金が安くなります。

・ ほかにもいろいろなサービスがあります。

کاپی رائے معذور افراد کے متعلق

معذوری کے سرٹیفکیٹ کے بارے میں جاننے کے لیے

معذور افراد کے لیے سرٹیفکیٹ کا حصول متعلقہ سماجی بہبود کے وظائف اور سہولیات کی رسائی حاصل کرتا ہے جو کہ معذوری کی قسم اور شدت (کیفیت) پر منحصر ہے۔

معذوری کی قسم پر منحصر تین قسم کی سرٹیفکیٹ ہیں بحالی کی سرٹیفکیٹ، ذہنی معذوری کی سرٹیفکیٹ، جسمانی معذوری کی سرٹیفکیٹ۔

- سرٹیفکیٹ کی موجودگی سے سماجی فلاح وبہبود کے وظائف کا حصول آسان ہو جاتا ہے۔
- وظیفہ کی رقم معذوری کی قسم اور کیفیت پر منحصر ہے۔
- فلاح وبہبود کی انفرادی سہولیات اور وظیفہ کی تفصیلات ہر مقامی حکومت میں مختلف ہوتی ہے۔

برائے مہربانی مزید معلومات کے لیے مقامی حکومت کے فلاح وبہبود کے افسر سے رابطہ کریں۔

[فوائد کی مثالیں]

- وظیفہ
- طبی اخراجات کی جزوی ادائیگی
- ٹیکس میں چھوٹ
- ٹرین، بس اور مقامی جہازوں کے کرایے میں چھوٹ
- ٹول سڑکوں پر ٹول کی چھوٹ

اور دیگر۔

療育手帳

対象

○ 知的障害がある人

○ 発達障害と知的障害がある人

方法

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

気をつけること

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

精神障害者保健福祉手帳

対象

○ 次のような精神障害があって、生活に援助が必要な状態が続いている人

- 発達障害
- うつ病、そううつ病などの気分障害
- 統合失調症
- てんかん
- 薬物依存症
- 高次脳機能障害
- そのほかの精神疾患（ストレス関連障害など）

方法

○ 市区町村の窓口で手続きをします。

○ 次の書類が必要です。

①窓口にある申請書

②医師の診断書　（障害年金をもらっている人は、受給証書のコピーでもよい）

③本人の写真

気をつけること

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

ٹیسٹ کی فیس برائے عقلی بحالی

اہل افراد

عقلی اعتبار سے معذور افراد۔

ڈی ڈی اور عقلی اعتبار سے معذورافراد۔

درخواست دینے کا طریقہ کار

مرض کی نوعیت کا اندازہ لگانے کے لیے ۱۸ سال سے کم عمر بچوں کے لیے بچوں کی رہنمائی کے مرکز سے تشخیص/ٹیسٹ کروایا جائے۔

۱۸ سال سے زائد عمر اور عقلی طور پر معذورافراد کا ٹیسٹ عقلی بحالی کے مشورہ کے مرکز سے کروایا جائے۔

نوٹ: عقلی معذورافراد کی نوعیت وقت کے ساتھ بدلتی رہتی ہے لہذا ضروری ہے کہ ہر علاقہ کے عقلی مرکز سے مرض کی نوعیت کی دوبارہ تشخیص کروائی جائے۔

ٹیسٹ کی فیس برائے ذہنی معذوری

اہل افراد

افراد جوکہ ذہنی معذوری کی وجہ سے اکثر اوقات مستقل سہارے کی ضرورت مند ہیں جیسا کہ

ڈی ڈی اور عقلی اعتبار سے معذور افراد۔ شناخت کی معذوری شیزوفرینیا شدید دماغی۔

مزاج کی عوارض مثال ذہنی دباؤ، بائی پولر۔ مرگی، منشیات کا عادی ہونا۔ اعلیٰ دماغ کی خرابی۔

(وگر فرسودگی کی بیماریاں (دباؤ، ذہنی کشیدگی) اور اس سے متعلقہ خرابیاں وغیرہ

درخواست دینے کا طریقہ کار

مقامی حکومت کے دفتر میں کاؤنٹر پر جائیں۔ مندرجہ ذیل کاغذات اپنے ہمراہ لے کر جائیں۔

طبی سرٹیفکیٹ یا معذوری کے وظیفہ کی وصولی کی قابل اطلاق سرٹیفکیٹ۔

درخواست گزار کی تصویر۔

(درخواست گزار کے کاغذات کی کاپی کریں۔) جوکہ کاؤنٹر سے حاصل کیے جاتے ہیں

نوٹ: سرٹیفکیٹ کی ہر 2 سال کے بعد تجدید کروانی ہوگی برائے مہربانی ہر تجدید کے لئے تازہ ترین طبی معائنہ کا سرٹیفکیٹ تیار کریں۔

暮らしに役立つ情報が欲しい（参考情報）

病院や相談機関によっては、外国語を話せる職員がいたり、翻訳アプリで対応をしているところもあります。

一部の地域では、自治体が通訳者を派遣するサービスもあります。

外国語での相談サービス

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

◆ 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色々な情報がのっています。地域の相談窓口を調べることもできます。

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

◆ 電話相談による情報サービス　AMDA国際医療情報センター

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

東京オフィス事務局（月曜日から金曜日10:00～15:00）

電話番号：03-6233-9266

https://www.amdamedicalcenter.com/

اضافی معلومات

کچھ ہسپتالوں اور مشاورتی تنظیموں میں ایسا عملہ موجود ہوتا ہے جو غیر ملکی زبان بول سکتے ہیں یا پھر ترجمے کی سپورٹ فراہم کرتے ہیں۔

عوامی خدمات کے تحت ترجمان کا انتظام بھی ہوتا ہے۔

غیر ملکی زبانوں میں مشاورت

غیر ملکی رہائشی پذیر افراد کے لیے ٹیلیفون کے ذریعے مشاورت کی کئی خدمات موجود ہیں اگرچہ یہ خدمات ڈاکٹر کے لیے مخصوص نہیں ہیں لیکن وہ آپ کی رہنمائی کر سکتے ہیں کہ کس طبی مرکز میں غیر ملکی زبانیں بولنے والا عملہ موجود ہے یا پھر آپ کس طرح اپنی زبان کا ترجمان حاصل کر سکتے ہیں۔

غیر ملکی رہائشی پذیر افراد کے لیے پورٹل سائٹ۔

یہ پورٹل سائٹ امیگریشن سروسز ایجنسی کے ذریعے تشکیل دی گئی ہے۔ اور اس میں مختلف غیر ملکی زبانوں میں مشاورت کے لیے ٹیلیفون نمبرز کی فہرست درج ہے جو صوبائی حکومت کے ذریعے سے ترتیب دی گئی ہے۔

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

اے ایم ڈی اے بین الاقوامی طبی معلومات کا مرکز۔

یہ غیر ملکی رہائشی پذیر افراد کے لیے ٹیلیفون کے ذریعے معلومات حاصل کرنے کی سہولت ہے جو کہ آپ کو طبی سہولیات حاصل کرنے کی معلومات فراہم کرتی ہے یہ آپ کو اپنے قریبی علاقے میں زبان بولنے والے ڈاکٹر اور طبی فلاح و بہبود کی سہولیات کے حصول کے بارے میں معلومات فراہم کرتی ہے ٹیلی فون آپریٹرز انگلش اور جاپانی زبان میں بات چیت کرتے ہیں۔

ٹوکیو آفس

فون 03-6233-9266 پیر - جمعہ 10:00-15:00

https://www.amdamedicalcenter.com/

翻訳アプリ

◆ 多言語音声翻訳アプリ VoiceTra（ボイストラ）

［開発：NICT（国立研究開発法人情報通信研究機構）］

話しかけると外国語に翻訳してくれる音声翻訳アプリです。翻訳できる言語は31言語で、ダウンロード、ご利用もすべて無料です。

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

ترجمہ کی ایپس

VoiceTra رابطے اور معلومات کا قومی مرکز۔

یہ کئی زبانوں میں ترجمہ کی ایپلیکیشن ہے۔ آپ اس کو مفت ڈاؤن لوڈ کر کے استعمال کر سکتے ہیں۔

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

学校教育に関する情報

◆ 学校教育全般に関する情報サイト【文部科学省】

○ CLARINET へようこそ

海外子女教育、帰国・外国人児童生徒教育等に関するウェブサイトです。

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

発達障害に関する情報

○ 発達障害情報・支援センター

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

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

○ 発達障害教育推進センター

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

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

معلومات برائے سکول کی تعلیم

◆ MEXT میکسٹ وزارت تعلیم کی طرف سے سکول کی تعلیم کے متعلق معلومات کی ویب سائٹ ہے

کلیری نیٹ (جاپانی زبان میں)

یہ باہر کے ملکوں سے واپس آنے والے جاپانی بچوں اور غیر ملکی بچوں کے لئے تعلیم میں معلومات فراہم کرتی ہے۔

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

کاسٹا نیٹ (جاپانی زبان میں)

اس سائٹ کا مقصد غیر ملکی پس منظر رکھنے والے بچوں اور طالب علموں کو سپورٹ کرنا ہے۔

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

تعلیمی معلومات تحقیق کی ویب سائٹ (جاپانی زبان میں)

یہ منصوبہ غیر ملکی پس منظر رکھنے والے خاندانوں اور سکولوں کے باہم رابطہ قائم کرنے کے لئے کثیر لسانی مواد حاصل کرنے کے لیے وسائل مہیا کرتا ہے۔

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

ڈی ڈی کے بارے میں معلومات فراہم کرنے والی تنظیموں کی ویب سائٹ۔

معذوری کے شکار افراد کو سہارا دینے اور معلومات فراہم کرنے کے مرکز

یہ ڈی ڈی کے بارے میں اور اسکی خصوصیات اور حکمت عملی کے بارے میں معلومات اور ڈی ڈی کے شکار افراد کو سہارا دینے کے نظام اور اس سے متعلق ادارے اور عالمی رحجانات کے بارے میں معلومات فراہم کرتی ہے۔

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

شن و نما کی معذوری کے شکار افراد کی تعلیم کے فروغ کا مرکز

یہ سکھانے کا طریقہ کار، مواد، ڈی ڈی کے شکار بچوں کے لئے مددگار آلات، ڈی ڈی کے بارے میں تحقیق، لنک کے لئے ویڈیو کی چرز اور اس سے متعلق حکومتی منصوبہ بندی اور قانون کے بارے میں معلومات فراہم کرتی ہے۔

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

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～〔やさしいにほんご版〕

発 行 日　2019年6月
　　　　　2021年6月　一部改訂
　　　　　2025年3月　デザイン改訂
監　　修　髙橋　脩（豊田市福祉事業団　理事長）
協力機関　豊田市こども発達センター　地域療育相談室
編集制作　発達障害児支援における多言語版パンフレット等作成に関する作業部会
　　　　　（発達障害情報分析会議）
発　　行　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）

کیا آپ اپنے بچے کی نشوونما کے بارے میں فکر مند ہیں؟
ان والدین کے لیے جو جاپان میں اپنے بچوں کی پرورش کر رہے ہیں۔
(Urdu)

[جاری کردہ]

مارچ 2021

مارچ 2025: ڈیزائن پر نظرثانی

[ادارتی نگران]

ڈاکٹر اوسامو تکاہاشی صدر فلاح و بہبود کا پروفیشنل انسٹی ٹیوٹ

[تعاون کنندہ]

سماجی تعاون کی کارپوریشن کے مرکز بچوں کی نشوونما کا مرکز انسٹی ٹیوٹ

[تدوین اور پیشکش کنندہ]

نشوونما کی معذوری کے شکار بچوں کو سہارا دینے کے لیے کثیر لسانی کتابچے اور مواد شائع کرنے والا گروپ۔

علوم اور تجزیاتی فن برائے نشوونما کی معذوری۔

[ناشر]

قومی مرکز برائے معذوری بحالی

نشوونما کی خرابی کے شکار افراد کے لئے معلومات اور تعاون کا مرکز

پتہ 4-1 Namiki, Tokorozawa-shi, Saitama 359- 8555

فون +81 4-2995-3100

ای میل hattatu-isc@rehab.go.jp

Design and illustration　Kuu Kusuhara
Design cooperation　Simple Communication Association (General Incorporated Association)

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

The design and illustration of this booklet were funded by:
Health Labour Science Public Administration Research Project Grant, *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* (Research on examining the scope of the Act for the Comprehensive Support of Persons with Disabilities and establishing a method for using data for plans for welfare of persons with disabilities; Primary researcher: Kumiko Imahashi)

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）

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、どのような情報が必要なのかを知るために、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。

【保護者・家族向け】 ※やさしいにほんご

https://forms.gle/kZYPqd1y3e5Hbzbe6

【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

[Guideline for use of this booklet]　You are free to print and distribute this booklet.
However, you cannot modify the booklet without permission from the Information and Support Center for Persons with Developmental Disorders.

〔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。

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
Information and Support Center for Persons with Developmental Disorders,
Department of Planning and Information, National Rehabilitation Center for Persons with Disabilities
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