

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

के गर्ने भनेर तपाईंलाई थाहा नभएमा

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



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

परिचय

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

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

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

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

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

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

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

नोट: यो पुस्तिका मुख्यतया प्राथमिक विद्यालयदेखि उच्च माध्यमिक विद्यालय उमेरका बालबालिका र उनीहरूका परिवारका लागि डिजाइन गरिएको छ।

स्कूल जाने उमेरभन्दा कम उमेरका बालबालिकाहरू भएका परिवारहरूका लागि अलग्गै पुस्तिका उपलब्ध छ।

के तपाईंलाई आफ्नो बच्चाको विकासको बारेमा चिन्ता छ?

~जापानमा बालबालिका हुर्काउने अभिभावकहरूका लागि~



स्कूल जाने उमेर नपुगेका बालबालिकाहरू भएका विदेशी अभिभावकहरूका लागि पुस्तिका

विषय सूची

1. वृद्धि-विकास सम्बन्धी अपाङ्गताहरूको विशेषतागत व्यवहारहरू.....	3
प्राथमिक विद्यालय जाने उमेर.....	3
निम्न माध्यमिक र उच्च माध्यमिक विद्यालय जाने उमेर.....	4
2. वृद्धि-विकास सम्बन्धी अपाङ्गताहरूको बारेमा जान्नुहोस्.....	5
वृद्धि-विकास सम्बन्धी अपाङ्गताहरू भनेका के हुन्?.....	5
विदेशी मूल र वृद्धि-विकास सम्बन्धी अपाङ्गता भएका बालबालिकाहरूमा भाषाको विकास.....	5
सुझावहरू: पहिलो भाषा (मातृभाषा) को विकास गर्नले जापानी भाषाको विकासमा मद्दत गर्छ.....	6
3. विशेषज्ञहरूसित परामर्श गर्नुहोस्.....	8
परामर्श संस्थाहरूको खोजी.....	8
वृद्धि-विकास सम्बन्धी अपाङ्गताहरूको बारेमा परामर्श.....	8
विद्यालय जीवनको बारेमा परामर्श.....	9
सुझावहरू: विशेष आवश्यकता शिक्षा गाइड म्याप.....	11
अन्य परामर्श संस्थाहरू.....	12
कामको बारेमा परामर्श.....	13
सामुदायिक स्रोतहरू.....	14
4. डाक्टरलाई देखाउनुहोस्.....	15
अस्पतालहरू.....	15
मूल्याङ्कन र व्यक्तिगत थेरापीहरू.....	15
यदि तपाईंको बच्चालाई वृद्धि-विकास सम्बन्धी अपाङ्गता भएको निदान भएमा.....	16
औषधि लिनुको फाइदाहरू.....	16
5. सहयोग र प्रणालीहरूको बारेमा जान्नुहोस्.....	17
वृद्धि-विकास सम्बन्धी अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूको लागि सहयोग सहयोग ऐन.....	17
अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरू विरुद्धको भेदभाव उन्मूलन ऐन.....	17
अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूको लागि प्रमाणपत्र.....	18
6. बच्चाको लागि हामीले के गर्न सक्छौं?.....	20
7. जानकारी सङ्कलन गर्नुहोस्.....	21
वृद्धि-विकास सम्बन्धी अपाङ्गताहरूको बारेमा जानकारी.....	21
विद्यालय शिक्षाको बारेमा जानकारी.....	22
दैनिक जीवनयापनको लागि जानकारी.....	22
विदेशी भाषाहरूमा परामर्श.....	23
अनुवाद एप.....	23

1. वृद्धि-विकास सम्बन्धी अपाङ्गताहरूको विशेषतागत व्यवहारहरू

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

प्राथमिक विद्यालय जाने उमेर

- ✓ कक्षाको समयमा कुर्सी हल्लाउने, धेरै बोल्ने वा ध्यान केन्द्रित गर्न गाह्रो हुने
- ✓ कक्षाको समयमा कक्षाकोठा वरिपरि हिँड्ने वा बाहिर निस्कने
- ✓ पालो कुर्न नसक्ने र अरूलाई अवरोध पुर्याउने, अचानक अर्को बच्चाको प्रयोग गरिरहेको सामानहरू खोस्ने
- ✓ भावनाहरू नियन्त्रण गर्न गाह्रो हुने र कहिलेकाहीँ अत्तालिने
- ✓ प्रायः गृहकार्य र आवश्यक सामानहरू बिर्सने
- ✓ तयारी गर्न वा सामान मिलाउन गर्न धेरै समय लाग्ने
- ✓ अध्ययन वा दैनिक जीवनयापनमा अवरोध हुने गरि विशिष्ट आवाजहरू प्रति अति संवेदनशील हुने
- ✓ स्वाद वा गन्धप्रति संवेदनशील वा खानाको बारेमा धेरै छनौट गर्ने
- ✓ विशिष्ट गतिविधिहरू, नियमहरू, लुगाफाटा वा दिनचर्याहरूमा बलियो रुचि राख्ने र परिवर्तनहरूसँग जुझ्न गाह्रो हुने
- ✓ एकतर्फी कुराकानी गर्ने, जुन अचानक रोकिन पनि सक्छ
- ✓ नियम वा वाचाहरूको वास्ता नगर्ने
- ✓ साथीहरूसँग सामूहिक गतिविधिहरूमा राम्रो गर्न नसक्ने र प्रायः एकलै समय बिताउने
- ✓ शिक्षकको कुरा सुन्न र निर्देशनहरू पालना गर्न गाह्रो हुने
- ✓ जापानी र आफ्नो मातृभाषा दुवैमा लिखित शब्द वा वाक्यहरू चित्र वा बुझ्न गाह्रो हुने
- ✓ अक्षर वा वाक्य लेख्न कठिनाई हुने
- ✓ साधारण जोड वा घटाउ गर्न नसक्ने
- ✓ ब्ल्याकबोर्डबाट नोटहरू सार्न कठिनाई हुने
- ✓ भद्रगोल काम गर्ने र शिल्पमा राम्रो गर्न नसक्ने
- ✓ शब्दको पहिलो आवाज दोहर्याउने, लामो बनाउने वा अड्किने
- ✓ परिवारसँग खुलेर कुरा गर्ने तर घर बाहिर मौन रहने

निम्न माध्यमिक र उच्च माध्यमिक विद्यालय

- ✓ नोटबुक, पाठ्यपुस्तक वा स्टेशनरी बारम्बार हराउने
 - ✓ आफ्नो मासिक पकेट मनी तुरुन्तै खर्च गर्ने
 - ✓ राम्रोसँग व्यवस्थित गर्न नसक्ने र प्रायः आवश्यक सामानहरू बिर्सने
 - ✓ भावनात्मक रूपमा तीव्र उतारचढाव आउने, कठोर भाषा प्रयोग गर्ने वा रिसाएको बेला उग्र बन्ने
 - ✓ सजिलै ध्यान विचलित हुने र पढाइमा ध्यान केन्द्रित गर्न गाह्रो हुने
 - ✓ ध्यान दिँदा पनि लापरवाहीपूर्ण गल्ती गर्ने
-
- ✓ अरूलाई पालो नदिई निरन्तर बोलिरहने
 - ✓ सामुहिक गतिविधिहरूमा कठिनाई हुने र प्रायः एकलै समय बिताउने
 - ✓ सामाजिक संकेत वाव्यक्त नियमहरू बुझ्न कठिनाई हुने
 - ✓ निश्चित कार्यहरूमा अलझिरहने र अर्कोमा परिवर्तन गर्न गाह्रो हुने
 - ✓ लुगाको रङ र कपडाको बारेमा रुचि राख्ने
 - ✓ अध्ययन वा दैनिक जीवनयापनमा अवरोध हुने गरि विशिष्ट आवाजहरू प्रति अति संवेदनशील हुने
 - ✓ योजनाहरूमा अचानक परिवर्तन स्वीकार गर्न नसक्ने
-
- ✓ निर्देशनहरू वा शिक्षकले भन्न खोजेको कुरा बुझ्न गाह्रो हुने
 - ✓ गणितमा मात्र धेरै कमजोर
 - ✓ पढ्ने र लेख्ने कुरामा मात्र धेरै कमजोर (जापानी र मातृभाषामा दुवै)
 - ✓ ब्ल्याकबोर्डबाट नोटहरू सार्न कठिनाई हुने
 - ✓ शब्दको पहिलो आवाज दोहर्चाउने, लामो बनाउने वा अड्किने
 - ✓ परिवारसँग खुलेर कुरा गर्ने तर घर बाहिर मौन रहने



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

2. वृद्धि-विकास सम्बन्धी अपाङ्गताहरूको बारेमा जान्नुहोस्

वृद्धि-विकास सम्बन्धी अपाङ्गताहरू भनेका के हुन्?

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

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

वृद्धि-विकास सम्बन्धी अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूको लागि सहयोग ऐन अन्तर्गत वृद्धि-विकास सम्बन्धी अपाङ्गताहरूको परिभाषा (धारा 2):

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

वृद्धि-विकास सम्बन्धी अपाङ्गताका मुख्य प्रकारहरू

बौद्धिक विकासमा ढिलाइका लक्षणहरू पनि एकसाथ हुन सक्छन्

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

अटिजम स्पेक्ट्रम डिसअर्डर; ASD*

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

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

ध्यानमा कमी र अति सक्रियता समस्या; ADHD*

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

निश्चित सिकाइ समस्या; SLD*

- पढ्ने, लेख्ने, र/वा गणितमा विशेष कठिनाइहरू हुने SLD लाई कहिलेकाहीँ सिकाइ अक्षमता (LD) पनि भनिन्छ

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

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

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

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

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

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

● बालबालिकामा भाषा विकास

प्रारम्भिक विकास मार्ग सबै भाषाहरूको लागि साझा हुन्छ।

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

द्विभाषी बच्चाको लागि, एउटा भाषामा ढिलाइ हुनु चिन्ताको कारण होइन।

दुवै भाषामा ढिलाइ हुनु भाषा विकासमा ढिलाइको संकेत हुन सक्छ।

● द्विभाषी बालबालिकाहरूमा भाषा विकासका चार विशेषताहरू

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

यो सेलेक्टिभ म्युटिज्म भन्दा फरक हो भनेर बुझ्नुहोस्।

● नयाँ भाषा सिक्न समय लाग्छ

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

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

नयाँ भाषा सिक्न अपेक्षा गरेभन्दा बढी समय लाग्छ।

माथिको जानकारी प्रयोग गरेर आफ्नो बच्चाको भाषिक सीपको मूल्याङ्कन गर्नुहोस्।

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

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

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

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

समस्या भएका बालबालिकाहरूमा पनि यही कुरा लागू हुन्छ।

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

3. विशेषज्ञहरूसित परामर्श गर्नुहोस्

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

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

परामर्श संस्थाहरूको खोजी

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

कृपया पहिले आफ्नो स्थानीय सरकारको कार्यालयमा सम्पर्क गर्नुहोस्।



वृद्धि-विकास सम्बन्धी अपाङ्गताहरूको बारेमा परामर्श

● वृद्धि-विकास सम्बन्धी अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूको लागि सहयोग केन्द्र

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

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

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

<वृद्धि-विकास सम्बन्धी अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूको लागि सहयोग केन्द्रहरूको सूची>

<https://www.rehab.go.jp/ddis/action/center/> (जापानी भाषामा)



विद्यालय जीवनको बारेमा परामर्श

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

● कक्षा शिक्षक

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

● स्कूल नर्सको कार्यालय र स्कूल नर्स

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

● विशेष आवश्यकता शिक्षा संयोजक

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

● विद्यालय परामर्शकर्ता र विद्यालय सामाजिक कार्यकर्ता

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



- करियर परामर्श -

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

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

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

- उच्च माध्यमिक विद्यालयको तयारी -

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

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

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

- उच्च माध्यमिक विद्यालयको अध्ययन पुरा गरेपछि -

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

सुझावहरू: विशेष आवश्यकता शिक्षा (तल हेर्नुहोस्)

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

सुझावहरू: विशेष आवश्यकता शिक्षा गाइड म्याप

प्राथमिक र निम्न माध्यमिक विद्यालयहरू

नियमित कक्षाहरू

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

एकल निर्देशन (स्रोत कक्ष कार्यक्रम)

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

विशेष आवश्यकता भएका बालबालिकाहरूका लागि विशेष कक्षाहरू

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

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

विशेष आवश्यकता शिक्षा विद्यालयहरू

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

निम्न माध्यमिक विद्यालय पछि (उच्च विद्यालय र अन्य मार्गहरू)

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

विश्वविद्यालय, व्यावसायिक विद्यालय र अन्य मार्गहरू

यी विद्यालयहरूले अपाङ्गता भएका विद्यार्थीहरूलाई सहयोग गर्न र उनीहरूको विद्यालय जीवनको बारेमा परामर्श प्रदान गर्न सेवाहरू* प्रदान गर्छन्। विद्यार्थीहरूले कक्षा र परीक्षाको लागि समायोजनको बारेमा र उनीहरूको स्कूल जीवनको बारेमा कुनै पनि चिन्ता भएमा परामर्श गर्न सक्छन्।

*उदाहरणहरूमा क्याम्पसभित्रै स्वास्थ्य सेवा केन्द्रहरू, विद्यार्थी परामर्श कक्ष र अपाङ्गता भएका विद्यार्थीहरूका लागि सहयोग केन्द्रहरू समावेश छन्।

अन्य परामर्श संस्थाहरू

● शैक्षिक परामर्शका लागि संस्थाहरू

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

● बाल तथा परिवार सहयोग केन्द्रहरू

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

● बाल मार्गदर्शन केन्द्रहरू

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

● किशोर सहायता केन्द्रहरू

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

● परामर्श सेवा जानकारी (बालबालिका तथा परिवार एजेन्सी)

यस वेबपेजले विभिन्न चुनौती र समस्या भएका बालबालिका र बालबालिका हुर्काउने व्यक्तिहरूको लागि परामर्श सेवाहरूको बारेमा जानकारी प्रदान गर्दछ। केही सेवाहरूले बालबालिकाको SOS (मद्दतको लागि अनुरोध) लाई जवाफ दिन सक्छन्। परामर्श निःशुल्क उपलब्ध हुन्छ।

<https://www.cfa.go.jp/children-inquiries> (जापानी भाषामा)



कामको बारेमा परामर्श

● हेलो वर्क (सार्वजनिक रोजगार सुरक्षा कार्यालयहरू)

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

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

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

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

<दोभाषे सेवा भएका हेलो वर्कको कार्यालयहरू>

<https://www.mhlw.go.jp/content/000673003.pdf>

<https://www.mhlw.go.jp/content/000592865.pdf>

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



● अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूको लागि स्थानीय व्यावसायिक केन्द्रहरू

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

<अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूको लागि स्थानीय व्यावसायिक केन्द्रहरूको सूची>

<https://www.jeed.go.jp/english/locations/index.html>

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



● अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूको लागि कामकाजी-जीवन सहयोग केन्द्रहरू

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

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

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



सामुदायिक स्रोतहरू

तपाईंको क्षेत्रका परामर्श संस्थाहरूको नोट यहाँ टिप्नुहोस्।

संस्थान	लक्षित परामर्श प्राप्तकर्ता	खुल्ले समय	फोन	दोभासे
	परामर्शका क्षेत्रहरू			
[उदाहरण] ABC शहर XYZ केन्द्र	18 वर्ष मुनिका बालबालिका र अभिभावकहरू	सोम-शुक्र, बिहान 9 बजेदेखि 5 बजेसम्म। सार्वजनिक बिदामा बन्द रहन्छ।	(04) ०००-०००	△ आंशिक रूपमा उपलब्ध (अंग्रेजी, फ्रेन्च)
	उदाहरणको लागि, बाल विकास, विकासात्मक मूल्याङ्कन, गर्भावस्था, प्रसव, बच्चा स्याहारने र हुर्काउने			

4. डाक्टरलाई देखाउनुहोस्

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

अस्पतालहरू

वृद्धि-विकास सम्बन्धी अपाङ्गताहरूको निदान विशेषज्ञ डाक्टरहरूद्वारा गरिन्छ। निम्न माध्यमिक विद्यालय उमेरसम्मका बालबालिकाहरूले सामान्यतया बाल रोग विशेषज्ञ, बाल न्युरो विशेषज्ञ वा बाल मनोचिकित्सकलाई भेट्छन्। निम्न माध्यमिक विद्यालय उमेरभन्दा माथिका बालबालिकाहरूले सामान्यतया मनोचिकित्सकलाई देखाउँछन्।

यदि तपाईं डाक्टरलाई भेट्न चाहनुहुन्छ भने यी कुराहरू गर्नु राम्रो हुन्छ:

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

< आग्रेम रूपमा लेख्नुपर्ने कुराहरू >

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



मूल्याङ्कन र व्यक्तिगत थेरापीहरू

तपाईंको बच्चाको आवश्यकता अनुसार अस्पतालका विशेषज्ञ कर्मचारीहरूद्वारा सञ्चालित मूल्याङ्कन र/वा व्यक्तिगत उपचारहरू गराउन सक्छन्। मूल्याङ्कनमा बुद्धिमत्ता परीक्षण, विकासात्मक परीक्षण, श्रवण परीक्षण र इलेक्ट्रोएन्सेफालोग्राफी समावेश छन्। बुद्धिमत्ता परीक्षणहरूले बुद्धिमत्ता स्तर र विशेषताहरू बुझ्न मद्दत गर्दछ, जुन सहयोग विधिहरू निर्धारण गर्न उपयोगी हुन सक्छ, तर तिनीहरूले वृद्धि-विकास सम्बन्धी अपाङ्गताहरू पहिचान गर्दैनन्।

व्यक्तिगत उपचारहरूमा शारीरिक उपचार, व्यावसायिक उपचार, बोली-भाषा-श्रवण उपचार र मनोचिकित्सा समावेश छन्। यी उपचारहरूको विस्तृत विषय बच्चाको अवस्थामा निर्भर गर्दछ।

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

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

औषधि लिनुको फाइदाहरू

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

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

[बारम्बार प्रयोग हुने औषधिहरू]

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

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

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



5. सहयोग र प्रणालीहरूको बारेमा जन्नुहोस्

वृद्धि-विकास सम्बन्धी अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूको लागि सहयोग ऐन

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

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

अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरू विरुद्धको भेदभाव उन्मूलन ऐन

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

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

नोट: उचित सुविधाहरूको प्रबन्ध

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

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

अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूको लागि प्रमाणपत्र

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

फाइदाका उदाहरणहरू

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

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

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

● बौद्धिक अपाङ्गता प्रमाणपत्र

योग्यता

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

आवेदन दिने तरिका

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

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

● मानसिक अशक्तताको प्रमाणपत्र

योग्यता

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

आवेदन दिने तरिका

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

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

6. बच्चाको लागि हामीले के गर्न सक्छौं?

वृद्धि-विकास सम्बन्धी अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूको अवस्थाहरू अपाङ्गताको प्रकार र गम्भीरता, उमेर र व्यक्तित्वको आधारमा फरक-फरक हुन्छन्।

यस खण्डले वृद्धि-विकास सम्बन्धी अपाङ्गता भएका व्यक्ति, उनीहरूका परिवारका सदस्य र वरपरका अन्य व्यक्तिहरूसँग अन्तरक्रिया गर्दा सम्झनुपर्ने केही मुख्य बुँदाहरू व्याख्या गर्दछ। यी सुझावहरू वृद्धि-विकास सम्बन्धी अपाङ्गता भएका विदेशी मूल भएका व्यक्तिहरूमा पनि लागू हुन्छन्।

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

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

✓ **व्याख्या गर्न दृश्यात्मक जानकारी प्रयोग गर्नुहोस्**

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



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

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

✓ **सुरक्षित वातावरण सिर्जना गर्नुहोस्**

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

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

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

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

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

7. जानकारी सङ्कलन गर्नुहोस्

वृद्धि-विकास सम्बन्धी अपाङ्गताहरूको बारेमा

- **वृद्धि-विकास सम्बन्धी अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूको लागि सूचना तथा सहयोग केन्द्र**
यस केन्द्रले वृद्धि-विकास सम्बन्धी अपाङ्गताहरूको बारेमा आधारभूत तथ्य, विशेषता र कसरी सहयोग गर्ने, सामाजिक सहयोग प्रणालीहरू, जापानको पहलहरू र विश्वव्यापी प्रवृत्तिहरू सहित अद्यावधिक, भरपर्दो जानकारीको विस्तृत श्रृंखला प्रदान गर्दछ।

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



- **विकासात्मक अशक्तता न्याभिगेसन पोर्टल**

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

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

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



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

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

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



विद्यालय शिक्षाको बारेमा जानकारी

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

- **विदेशबाट फर्किएका जापानी र विदेशी बालबालिकाहरूको लागि शिक्षा सम्बन्धी जानकारी**
विदेशबाट फर्केका जापानी विद्यार्थीहरूका साथै विदेशी मूलका विद्यार्थीहरूको लागि जानकारी प्रदान गर्ने वेबसाइट।

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



- **CASTA-NET**
विदेशी मूलका विद्यार्थीहरूको लागि अध्ययन सहयोगको लागि सूचना पोर्टल।

<https://casta-net.mext.go.jp/> (जापानी भाषामा)



- **शिक्षाको लागि बहुभाषिक सहयोग परियोजना (MUSE)**
विदेशी मूलका बालबालिकाका विद्यालय र घरपरिवारहरूलाई जोड्नको लागि बहुभाषी दस्तावेज लेखन सहयोग वेबसाइट।

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

(जापानी भाषामा)



दैनिक जीवनयापनको लागि

- **विदेशी नागरिकहरूको लागि दैनिक जीवनयापन सहयोग पोर्टल**
जापानमा जीवन बिताउन उपयोगी जानकारी प्रदान गर्ने वेबसाइट, जसमा स्थानीय परामर्श संस्थाहरूको बारेमा जानकारी समावेश छ।

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

(भाषा ट्याबमा नेपाली चयन गर्नुहोस्)



- **बहुसंस्कृति सहअस्तित्व उपकरण पुस्तकालय (अन्तर्राष्ट्रिय सम्बन्धका लागि स्थानीय प्राधिकरण परिषद्; CLAIR)**

विदेशी मानिस र बहुसांस्कृतिक सहअस्तित्वलाई सहयोग गर्ने स्रोतहरू खोज्न र डाउनलोड गर्न सक्ने वेबसाइट।

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

(जापानी भाषामा)



विदेशी भाषाहरूमा परामर्श

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

● AMDA अन्तर्राष्ट्रिय चिकित्सा सूचना केन्द्र

यो टेलिफोन जानकारी र परामर्श सेवाले चिकित्सा र कल्याणकारी प्रणालीहरूको बारेमा जानकारीका साथै आफ्नो मातृभाषामा डाक्टरलाई भेट्न सकिने संस्थाहरू पनि प्रदान गर्दछ। अपरेटरले सरल, बुझ्न सजिलो जापानी भाषा बोल्छन्।

टोकियो कार्यालय (सोम शुक्र, 10:00 15:00)

फोन: 03 6233 9266

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



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

केही अस्पताल र परामर्श संस्थाहरूमा विदेशी भाषा बोल्ने वा ट्रान्सलेसन एप प्रयोग गर्ने कर्मचारीहरू हुन्छन्। केही स्थानीय सरकारहरूले दोभाषे प्रेषण सेवाहरू प्रदान गर्छन्।

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

(भाषा ट्याबमा नेपाली भाषा चयन गर्नुहोस्)



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

● होउतेरासु (जापान कानूनी सहयोग केन्द्र)

होउतेरासुले बहुभाषी सूचना सेवा प्रदान गर्दछ जसमा तपाईंले जापानी कानूनी प्रणाली, बार एसोसिएसन र अन्य सान्दर्भिक संस्थाहरूको बारेमा विदेशी भाषाहरूमा जानकारी प्राप्त गर्न सक्नुहुन्छ।

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



अनुवाद एप

● VoiceTra (बहुभाषी आवाज अनुवाद एप)

यो 31 वटा भाषाहरूमा अनुवादको लागि जापानी स्पिच ट्रान्सलेसन एप हो [नेशनल इन्स्टिट्यूट अफ इन्फर्मेसन एण्ड कम्युनिकेसन टेक्नोलोजी (NICT) द्वारा विकसित]। निःशुल्क उपलब्ध छ।

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

नोट: केही अनुवाद एपहरू निःशुल्क उपलब्ध छन्।

कृपया आफ्नो आवश्यकता अनुसार उपयुक्त हुने एउटा खोजेर प्रयोग गर्नुहोस्।



विदेशी मूलका बालबालिका र युवा उमेरका वयस्कहरू तथा उनीहरूका परिवारका लागि पुस्तिका के गर्ने भनेर तपाईंलाई थाहा नभएमा

प्रकाशन	शुभेला २०२६
सम्पादकीय पर्यवेक्षक	ओसामु ताकाहाशी, बोर्ड अध्यक्ष, टोयोटा नगर समाज कल्याण निगम
सम्पादक र निर्माता	वृद्धि-विकास सम्बन्धी अपाङ्गताहरूको सूचना विश्लेषण सम्मेलनको कार्य समूह (विदेशी मूल भएका वृद्धि-विकास सम्बन्धी अपाङ्गता भएका बालबालिकाहरूको लागि सहयोगको बारेमा जानकारी प्रदान गर्ने सम्बन्धमा)
प्रकाशक	वृद्धि-विकास सम्बन्धी अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूको लागि सूचना तथा सहयोग केन्द्र, योजना तथा सूचना विभाग, अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूको लागि राष्ट्रिय पुनर्स्थापना केन्द्र ४-१ नामीकी, तोकोरोजावा शहर, साइतामा ३५९-८५५५, जापान https://www.rehab.go.jp/ddis/

डिजाइन र चित्रण

कुउ कुसुहारा

डिजाइन सहयोग

साधारण सञ्चार संघ (सामान्य इन्कॉर्पोरेटेड संघ)

यस पुस्तिकाको डिजाइन र चित्रण निम्नद्वारा वित्तीय सहयोग गरिएको थियो:

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



[यस पुस्तिकाको प्रयोगको लागि निर्देशिका]

तपाईं यो पुस्तिका छाप्न र वितरण गर्न स्वतन्त्र हुनुहुन्छ।

यद्यपि, तपाईंले वृद्धि-विकास सम्बन्धी अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूको लागि सूचना तथा सहयोग केन्द्रको अनुमति बिना पुस्तिका परिमार्जन गर्न सक्नुहुन्न।

प्रकाशक : वृद्धि-विकास सम्बन्धी अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूको लागि सूचना तथा सहयोग केन्द्र, योजना तथा सूचना विभाग, अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूको लागि राष्ट्रिय पुनर्स्थापना केन्द्र

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

