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

Bengali

ベンガル語

# শিশুর বিকাশ সম্পর্কে দুশ্চিন্তার বিষয় আছে কি?

## জাপানে সন্তান লালন-পালনকারী পিতামাতাদের জন্য

প্রতিবন্ধী ব্যক্তিদের জাতীয় পুনর্বাসন কেন্দ্র

উন্নয়নমূলক ব্যাধি সম্পর্কিত তথ্য ও সহায়তা কেন্দ্র

# 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

# ভূমিকা

সাম্প্রতিক বছরগুলিতে, জাপানে সন্তান লালন-পালনকারী বিদেশী পিতামাতাদের সংখ্যা বৃদ্ধি পাচ্ছে।

- ভিন্ন সংস্কৃতি এবং জীবনধারার এই দেশে, সন্তান লালন-পালন করতে যারা সমস্যার সম্মুখীন হচ্ছেন
- ভাষার প্রতিবন্ধকতার কারনে সন্তান লালন-পালনের জন্য প্রয়োজনীয় তথ্যাদি যারা সংগ্রহ করতে পারছেন না
- সন্তানের বিকাশ সম্পর্কে যারা চিন্তিত

এই পুস্তিকাটি, সেই সকল বিদেশী পিতামাতাদের সন্তান লালন-পালনে কিছুটা স্বাচ্ছন্দ্য দেবার জন্য তৈরি করা হয়েছে।

বিশেষ করে, সন্তানের বিকাশ সম্পর্কে যদি আপনি উদ্বিগ্ন হয়ে থাকেন, তবে কোথায় গিয়ে কার সাথে পরামর্শ করলে ভাল হবে, তা জানা না থাকলে আপনার বিচলিত হওয়ার সম্ভাবনা আছে, নয় কি?

জাপানের প্রতিটি অঞ্চলে, সন্তানের বিকাশ নিয়ে চিন্তিত পিতামাতাকে সহায়তা প্রদান করার জন্য নির্ধারিত প্রতিষ্ঠান (স্থান) রয়েছে।

এই পুস্তিকাটিতে সন্নিবেশিত তথ্য সমূহ বিদেশী পিতামাতাদের সন্তান লালন পালনের জন্য কিছুটা সহায়ক হলেও আমরা আনন্দিত হব।

প্রতিবন্ধী ব্যক্তিদের জাতীয় পুনর্বাসন কেন্দ্র

উন্নয়নমূলক ব্যাধি সম্পর্কিত তথ্য ও সহায়তা কেন্দ্র

# 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

# সূচীপত্র


**সন্তানের বিকাশের অবস্থা সম্পর্কে জানতে চাই**

আপনার শিশুর আচরণের মধ্যে এই ধরণের কোন ভিন্নতা আছে কি? ..... 3

৩ বছর পর্যন্ত ..... 3

৩ বছর ~ ৬ বছর (প্রাথমিক স্কুলে ভর্তি) পর্যন্ত. ..... 4

চলুন আমরা পৌরসভা কর্তৃক পরিচালিত স্বাস্থ্য পরীক্ষায় অংশগ্রহণ করি ..... 5

৩ থেকে ৪ মাস বয়সী শিশুর স্বাস্থ্য পরীক্ষা ..... 5

১ বছর ৬ মাস বয়সী শিশুর স্বাস্থ্য পরীক্ষা. ..... 5

৩ বছর বয়সী শিশুর স্বাস্থ্য পরীক্ষা ..... 6

স্কুলে ভর্তি হবার সময়কালীন স্বাস্থ্য পরীক্ষা ..... 7

স্কুলে ভর্তি হবার পরামর্শ ..... 7

[রেফারেন্স] বিশেষ সহায়তার প্রয়োজন এমন শিশুর জন্য শিক্ষা (বিশেষ সহায়তা শিক্ষা) ব্যবস্থা ..... 8

**পরামর্শ করতে চাই**

আসুন পরামর্শ করি ..... 9

আপনার বসবাসকারী পৌরসভার পরামর্শ সংস্থা. ..... 10

**উন্নয়নমূলক ব্যাধি বলতে কি বুঝায়?**

উন্নয়নমূলক ব্যাধিযুক্ত ব্যক্তিদের জন্য সহায়তা আইন সম্পর্কে ..... 12

উন্নয়নমূলক ব্যাধিযুক্ত ব্যক্তির সহায়তা কেন্দ্র সম্পর্কে ..... 12

**হাসপাতালে যেতে চাই**

হাসপাতাল সম্পর্কে, পরীক্ষা, স্বতন্ত্র থেরাপি ..... 13

আপনার সন্তান উন্নয়নমূলক ব্যাধিতে আক্রান্ত হিসাবে নির্ণীত হলে ..... 13

আরামদায়ক জীবন যাপনের জন্য ঔষধ ব্যবহার করা ..... 14

**অক্ষমতা সার্টিফিকেট সম্পর্কে জানতে চাই**

প্রদানকৃত সেবার উদাহরণ ..... 15

পুনর্বাসন সার্টিফিকেট ..... 15

মানসিক অক্ষমতা সার্টিফিকেট ..... 16

**জীবন যাপনের জন্য দরকারি তথ্য পেতে চাই (রেফারেন্স তথ্য)**

বিদেশী ভাষায় পরামর্শ সেবা ..... 17

অনুবাদ অ্যাপ্লিকেশন ..... 18

স্কুল শিক্ষা সম্পর্কিত তথ্য / উন্নয়নমূলক ব্যাধির সাথে সম্পর্কিত তথ্য ..... 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。

- 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。

- 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。

- 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。

- 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）

- 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。

- 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。

- 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）。

# সন্তানের বিকাশের অবস্থা সম্পর্কে জানতে চাই

## আপনার শিশুর আচরণের মধ্যে এই ধরণের কোন ভিন্নতা আছে

### ৩ বছর পর্যন্ত

• ভাষার বিকাশে বিলম্ব হচ্ছে।

• বলা বাক্যের মাঝে কিছু শব্দ উধাও হয়ে যায়।

• তার সাথে স্বাভাবিক কথোপকথন চালানো কঠিন অথবা করা হলেও তা একতরফা।

• সবসময় একই ধরনের খেলা করে।

• চোখে চোখ মেলায় না বা, তার সাথে চোখে চোখ মেলানো কঠিন।

• আলিঙ্গন করাকে অপছন্দ করে।

• মুখের অভিব্যক্তির পরিবর্তন হয় না।

• নাম ধরে ডাকলেও ফিরে তাকায় না।

• খুব বেশি অপছন্দের জিনিস বা স্থান ইত্যাদি আছে।

• একই কাজ, একই ভাবে করার ক্ষেত্রে নাছোড়বান্দা হয়।

• সহজে রেগে যায়, সহজে শান্ত হয় না।

• প্রায়শই নিজেকে আঘাত করে।

(নিজের মাথায় আঘাত করা, নিজের বাহুতে কামড়

• মাথা সোজা রাখা, বসা, হাটা ইত্যাদির মত সঞ্চালন উন্নয়নে (মোটর ডেভেলপমেন্ট) বিলম্ব হচ্ছে।

• পেশী নরম, সহজে কোনো দেহভঙ্গি ধরে

• অস্থির স্বভাবের।

• চারিদিকে বেশ ঘোরাঘুরি করে বলে, সবসময় নজর রাখতে হয়।

• খুব সহজেই মনোযোগ ভিন্নমুখী হয়ে যায়।

• কয়েক মাস ধরে খুব কান্নাকাটি করে।

• দিনে ঘুমায় না। ঘুমাতে সমস্যা করে, বা ঘুমাতে লম্বা সময় নেয়।

• খাদ্য এবং পানীয়ের পছন্দ অপছন্দ (পক্ষপাতদুষ্ট খাদ্য) খুবই তীব্র।

• শব্দের দিকে ফিরে তাকায় না।

• শব্দের প্রতি খুব সংবেদনশীল (নিজে কান বন্ধ করে)।

## 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。

## ৩ বছর ~ ৬ বছর (প্রাথমিক স্কুলে ভর্তি) পর্যন্ত

- অন্য শিশুদের প্রতি আগ্রহ নেই। অন্য শিশুদের সাথে খেলাধুলা করে না।
- পক্ষপাতদুষ্ট আগ্রহ (নির্দিষ্ট কিছু রং, ট্রেডমার্ক, প্রতীক, অক্ষর, সংখ্যা ইত্যাদির প্রতি অতিরিক্ত আগ্রহ দেখায়)।
- একই প্রশ্নের বা একই বিষয়ের পুনরাবৃত্তি করে।

- নিয়ম বা প্রতিশ্রুতি সম্পর্কে যত্নবান নয়।
- একতরফাভাবে কথা বলা শুরু করে, বা ইচ্ছামত কথা শেষ করে।
- বন্ধুদের সাথে ভালভাবে খেলতে পারে না। হঠাৎ প্রচণ্ড রেগে যায়।
- অস্থিরভাবে চারপাশে ঘুরাঘুরি করে।
- ইচ্ছেমত নিজের পছন্দের জায়গার চলে যায়।
- কোন ব্যাখ্যা শেষ পর্যন্ত শুনে না।

- সবাই মিলে একসাথে কিছু করার সময়, অন্যান্য শিশুদের মত একইভাবে কাজ করতে পারে না।
- কোনো কিছুর প্রস্তুতি নেবার জন্য কিংবা পরিপাটি হবার জন্য বেশ সময় নেয়।
- ছবি আঁকা কিংবা কাঁচি ব্যবহারে দুর্বল।
- শরীর স্পর্শ করা অপছন্দ করে।
- টয়লেট কিংবা কাপড় পরিবর্তন - এ ধরনের দৈনিক অভ্যাস গড়ে তুলতে সময় লাগে।

- সাধারণ বা পারিপার্শ্বিক বিষয়বস্তু সম্পর্কে জানে না।
- অক্ষর এবং সংখ্যা ভালভাবে বুঝতে পারে না।
- খুব দক্ষ কিংবা খুব দুর্বল বিষয় রয়েছে।

### আপনি কি সন্তানের এই ধরনের আচরণ নিয়ে চিন্তিত? • • •

ক্ষেত্র বিশেষে অভিভাবকদের মধ্যে এধরনের সন্তানকে "সমস্যাগ্রস্ত শিশু" মনে করে হতাশ হওয়া, কিংবা "শিশু লালন-পালনে নিজের ব্যর্থতা" ভেবে শিশুপালনে আত্মবিশ্বাস হারিয়ে ফেলার মতো পরিস্থিতিও তৈরি হতে পারে।

তবে এটা মনে রাখা জরুরি যে, শিশুর এধরনের আচরনের ভিন্নতা যেমন অস্থায়ী হতে পারে, তেমনি এটি শিশুর কোনো উন্নয়নমূলক (শারীরিক বা মানসিক) ব্যাধির প্রাথমিক লক্ষণও হতে পারে।

# 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。

## চলুন আমরা পৌরসভা কর্তৃক পরিচালিত স্বাস্থ্য পরীক্ষায় অংশগ্রহণ করি

পৌরসভার সরকারি অফিসে বিনা মূল্যে শিশুদের স্বাস্থ্য পরীক্ষা (মেডিকেল চেকআপ) করা হয়।
আপনার সন্তানের স্বাস্থ্য এবং বিকাশের অবস্থা জানার এটি একটি গুরুত্বপূর্ণ সুযোগ।
তাই অনুগ্রহ করে অবশ্যই এই পরীক্ষায় অংশগ্রহণ করবেন।
পৌরসভা উপর নির্ভর করে প্রতিটি স্বাস্থ্য পরীক্ষার সময় ভিন্ন হয়ে থাকে। স্থানীয় পৌরসভা অফিসে যোগাযোগ করে শিশুর স্বাস্থ্য পরীক্ষার সময় সূচি সম্পর্কে নিশ্চিত হোন।

### ৩ থেকে ৪ মাস বয়সী শিশুর

কখন? আপনার শিশুর বয়স ৩ থেকে ৪ মাস হবার সময়

কি করবেন?
- ডাক্তার শিশুকে পরীক্ষা করে পরামর্শ প্রদান করবেন।
- উচ্চতা এবং ওজন পরিমাপ করা হবে।
- স্বাস্থ্য পরিদর্শকের (নার্স) সাথে আপনার শিশু সম্পর্কিত উদ্বেগ (দুশ্চিন্তার বিষয়) নিয়ে পরামর্শ করতে পারবেন।
- পুষ্টি বিশেষজ্ঞ শিশুর খাদ্য সম্পর্কে আপনাকে অবহিত করবেন।

### ১ বছর ৬ মাস বয়সী শিশুর স্বাস্থ্য

কখন? আপনার সন্তানের বয়স ১ বছর ৬ মাস হবার পর থেকে শুরু করে ২ বছরে পূর্ণ হওয়া পর্যন্ত সময়

ডাক্তার শিশুকে পরীক্ষা করে পরামর্শ প্রদান করবেন।

কি করবেন?
- ডাক্তার শিশুকে পরীক্ষা করে পরামর্শ প্রদান করবেন।
- একজন দাঁতের ডাক্তারও পরামর্শ প্রদান করবেন।
- উচ্চতা এবং ওজন পরিমাপ করা হবে।
- স্বাস্থ্য পরিদর্শকের (নার্স) সাথে আপনার শিশু সম্পর্কিত উদ্বেগ (দুশ্চিন্তার বিষয়) নিয়ে পরামর্শ করতে পারবেন।

# 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。

## ৩ বছর বয়সী শিশুর স্বাস্থ্য

| | |
|---|---|
| কখন? | আপনার শিশুর বয়স ৩ বছর হবার পর থেকে শুরু করে ৪ বছরে পূর্ণ হওয়া পর্যন্ত সময় |
| কি করবেন? | - ডাক্তার শিশুকে পরীক্ষা করে পরামর্শ প্রদান করবেন।<br>- একজন দাঁতের ডাক্তারও পরামর্শ প্রদান করবেন।<br>- উচ্চতা এবং ওজন পরিমাপ করা হবে।<br>- প্রস্রাব পরীক্ষা করা হবে।<br>- দৃষ্টি এবং শ্রবণ শক্তি পরীক্ষা করা হবে।<br>- স্বাস্থ্য পরিদর্শক (নার্স), পুষ্টি বিশেষজ্ঞ, মনোবিজ্ঞানী ইত্যাদির নিকট থেকে পরামর্শ গ্রহণ করতে পারবেন। |

**<দৃষ্টি পরীক্ষা>**

৬ বছর পর্যন্ত, দৃষ্টিশক্তির বিকাশ অব্যাহত থাকবে। যত তাড়াতাড়ি সম্ভব দৃষ্টিশক্তির অস্বাভাবিকতা বা ট্যারা চোখ (স্ট্রাবিসমাস) নির্ণয় করে চিকিত্সা করতে পারলে আরোগ্য লাভের আশা করা যায়।

**<শ্রবণ পরীক্ষা>**

শ্রবণের অস্বাভাবিকতা বা কানের রোগ নির্ণয় করার পরীক্ষা। কানে না শুনলে ভাষার উন্নয়নও বিলম্বিত হতে পারে। তাই যত তাড়াতাড়ি সম্ভব কানের রোগ নির্ণয় করাটা গুরুত্বপূর্ণ।

- ◻ শিশুর এধরনের প্রতিটি স্বাস্থ্যসেবা নেবার বয়স সীমা নির্ধারণ করা আছে।
- ◻ বিনামূল্যে এ সকল স্বাস্থ্য পরীক্ষা করা হয়।
- ◻ নির্ধারিত দিনে স্বাস্থ্য পরীক্ষা করতে না পারলে, অফিসের ডেস্কে জিজ্ঞাসা করুন।

## 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。

## স্কুলে ভর্তি হবার সময়কালীন স্বাস্থ্য

| | |
|---|---|
| কখন? | আপনার সন্তান প্রাথমিক স্কুলে ভর্তি হবার আগের বছরের সেপ্টেম্বর মাসের দিকে, পৌরসভার শিক্ষা বোর্ড থেকে বার্তা আসবে (এটা লক্ষনীয় যে, বিদেশী নাগরিকত্ব বা দেশহীন শিশুরা জাপানের প্রাথমিক স্কুল ভর্তি হতে চাইলে, সংশ্লিষ্ট পৌরসভার শিক্ষা বোর্ডের নিকট স্কুলে ভর্তি হবার জন্য আবেদন করতে হবে।) |
| কি করবেন? | - ভর্তির জন্য নির্ধারিত প্রাথমিক স্কুলে গিয়ে, স্কুলে ভর্তি হবার সময়কার স্বাস্থ্য পরীক্ষা করুন।<br>- ডাক্তার শিশুকে পরীক্ষা করে পরামর্শ প্রদান করবেন।<br>- একজন দাঁতের ডাক্তারও পরামর্শ প্রদান করবেন।<br>- উচ্চতা এবং ওজন পরিমাপ করা হবে।<br>- দৃষ্টি এবং শ্রবণ শক্তি পরীক্ষা করা হবে।<br>- একটি সহজ বুদ্ধিমত্তার পরীক্ষা করা হবে। |

## স্কুলে ভর্তি হবার জন্য পরামর্শ

শিক্ষা বোর্ড বা শিক্ষা কেন্দ্র, প্রতিবন্ধী শিশু, প্রাথমিক স্কুলের জীবন নিয়ে উদ্বেগ আছে এমন শিশুদের জন্য পরামর্শ প্রদান করে। নার্সারী বা কিন্ডারগার্টেনের শিক্ষকগণও, শিক্ষা বোর্ডের নিকট পরামর্শ গ্রহণ করার জন্য সুপারিশ করে থাকে।

স্কুলে ভর্তির পরামর্শের জন্য রিজার্ভেশনের প্রয়োজন আছে। রিজার্ভেশন সম্পর্কে শিক্ষা বোর্ডের নিকট জিজ্ঞাসা করুন।

### ● প্রতিবন্ধী শিশুদের জন্য শিক্ষা

পিতামাতা এবং সন্তানের চিন্তাভাবনাকে সর্বোচ্চ সম্মান জানিয়ে, শিশুরা কোথায় শিক্ষা গ্রহণ করবে সেটি শিক্ষা বোর্ড নির্ধারণ করবে।

প্রাথমিক স্কুলে “বিশেষ সহায়ক শ্রেণীকক্ষ” বা “নিয়মিত শ্রেণীকক্ষ” রয়েছে।

গুরুতর প্রতিবন্ধী শিশুদের জন্য "বিশেষ সহায়ক স্কুল" রয়েছে।

“বিশেষ সহায়ক শ্রেণীকক্ষ” বা “বিশেষ সহায়ক স্কুল” পরিদর্শন করা যাবে। এ সম্পর্কে শিক্ষা বোর্ডের নিকট জিজ্ঞাসা করুন।

## 【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。

# [রেফারেন্স] বিশেষ সহায়তার প্রয়োজন এমন শিশুর জন্য শিক্ষা (বিশেষ সহায়তা শিক্ষা) ব্যবস্থা

## প্রাথমিক স্কুল / জুনিয়র হাই স্কুল

### নিয়মিত শ্রেণীকক্ষ

অন্যান্য শিক্ষার্থীদের সাথে পাঠগ্রহণের পাশাপাশি, বিশেষ সহায়তার প্রয়োজন এমন শিশুর জন্য সুনির্দিষ্ট বন্ধবস্ত এবং সুবিধা রয়েছে।

#### নিয়মিত ক্লাসের মাধ্যমে শিক্ষণ [নিয়মিত শ্রেণীকক্ষ]

অধিকাংশ পাঠ নিয়মিত শ্রেণীকক্ষে গ্রহণ করে, শুধুমাত্র একটি নির্দিষ্ট সময় (মাসে বা সপ্তাহে কয়েকবার) অন্য একটি শ্রেণীকক্ষে পাঠ গ্রহণ করবে।

শিশুর শিক্ষা ও জীবনের চ্যালেঞ্জ সম্পর্কে, ব্যক্তিগত সহায়তা গ্রহণ করা যাবে।

### বিশেষ সহায়ক শ্রেণীকক্ষ

কিছু সংখ্যক শিশুর শ্রেণীকক্ষ।

লক্ষ্যের শিশুদের প্রতিবন্ধকতা অনুযায়ী: দুর্বল দৃষ্টিশক্তি, বধিরতা, মানসিক প্রতিবন্ধী, শারীরিক প্রতিবন্ধী, দীর্ঘস্থায়ী রোগে আক্রান্ত / শারীরিক দুর্বলতা, অটিজম / মানসিক ব্যাধি এই ৬ ধরনের শ্রেণীকক্ষ রয়েছে।

স্কুলের উপর নির্ভর করে, স্থাপিত শ্রেণীকক্ষের ধরন এবং সংখ্যা ভিন্ন হয়ে থাকে।

"নিয়মিত শ্রেণীকক্ষ" বা "বিশেষ সহায়ক শ্রেণীকক্ষ" স্থাপন করা হয়নি, এমন স্কুলও রয়েছে।

## বিশেষ সহায়ক স্কুল

দৃষ্টি প্রতিবন্ধী, শ্রবণ প্রতিবন্ধী, শারীরিক প্রতিবন্ধী, দীর্ঘস্থায়ী রোগে আক্রান্ত, মানসিক প্রতিবন্ধী শিশুদের জন্য স্কুল।

মানসিক প্রতিবন্ধী, অটিস্টিক স্পেকট্রাম ব্যাধির শিশুরা, "মানসিক প্রতিবন্ধীর বিশেষ সহায়ক স্কুলের" যোগ্য হবে।

"কিছু সংখ্যক শিশুর শ্রেণীকক্ষে", প্রতিবন্ধকতা অনুযায়ী বিশেষ শিক্ষা প্রদান করা হয়।

# 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。

# পরামর্শ করতে চাই

## আসুন পরামর্শ করি

শিশুদের বৈশিষ্ট্য এবং বিকাশ পদ্ধতি একে অপরের থেকে ভিন্ন হয়ে থাকে। তাই শিশুর ব্যাপারে উদ্বিগ্ন হলে যত তাড়াতাড়ি সম্ভব পরামর্শ করে, আপনার সন্তানের বৈশিষ্ট্যের সাথে মানানসই পদক্ষেপ গ্রহণ করুন।

- সন্তান লালন-পালনের সমস্যা কিংবা, সন্তানের বিকাশ সম্পর্কিত দু:চিন্তা ইত্যাদি নিয়ে, প্রথমে পৌরসভার স্বাস্থ্য পরিদর্শকের (নার্স) সাথে পরামর্শ করুন।
- নার্সারি বা কিন্ডারগার্টেনে যাতায়ত করে থাকলে, নার্সারি শিক্ষকের সাথে সন্তানের অবস্থা সম্পর্কে নিয়মিত আলোচনা করুন।
- পৌরসভার উপর নির্ভর করে, উন্নয়ন (বিকাশ) পরামর্শদাতার মাধ্যমে ব্যক্তিগত পরামর্শ এবং অন সাইট পরামর্শ প্রদান করা হয়।
- কিছু পৌরসভাতে, পিতামাতা এবং সন্তান একসাথে অংশগ্রহণ করার মাধ্যমে, সন্তান লালন-পালনে সহায়তা প্রদানকারী শ্রেণীকক্ষ স্থাপন করা হয়েছে।

আপনার সন্তানের বিকাশের সাথে মানানসই জীবনযাপন এবং শিক্ষা পদ্ধতি বিষয়ক পরামর্শ গ্রহণ করা যাবে।

### নিম্নোক্ত কেন্দ্রগুলো থেকেও পরামর্শ গ্রহন করতে পারবেন।

- জনস্বাস্থ্য বিভাগ, স্বাস্থ্য কেন্দ্র
- শিশু উন্নয়ন সহায়তা কেন্দ্র
- শিশু লালন-পালন সহায়তা কেন্দ্র

* পরামর্শ গ্রহণ করতে পারা ব্যক্তি / স্থান (ডেস্ক), পৌরসভা অনুযায়ী ভিন্ন হয়ে থাকে।

বিস্তারিত জানার জন্য স্বাস্থ্য পরিদর্শকের (নার্স) নিকট জিজ্ঞাসা করুন।

# 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]<br>○□市子ども発達センター | 18歳未満の子ども、保護者 | 月～金<br>9時～17時<br>祝日休み | (04)<br>○○○-○○○ | △一部可能<br>(○○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 | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

# আপনার বসবাসকারী পৌরসভার পরামর্শ সংস্থা

পৌরসভায়, বিভিন্ন ধরনের পরামর্শ ডেস্ক আছে।
আপনি সন্তানের জন্য উদ্বিগ্ন হলে পরামর্শ গ্রহণ করে দেখতে পারেন।

| নাম | লক্ষ্যের ব্যক্তি | দিন / সময় | টেলিফোন নম্বর | অনুবাদ |
|---|---|---|---|---|
| | প্রদান করা পরামর্শের বিষয়বস্তু | | | |
| ফর্ম পূরণ করার উদাহরণ<br>□শহর শিশু উন্নয়ন (বিকাশ) কেন্দ্র | ১৮ বছরের কম বয়সী শিশু. পিতামাতা | সোমবার - শুক্রবার সকাল ৯ টা ~ ১৭ টা সরকারি ছুটির দিন | (04)<br>000-000 | △ আংশিক সম্ভব (○○ ভাষা) |
| | উদাহরণ) শিশুদের উন্নয়ন / বিকাশ সম্পর্কিত পরামর্শ, পরীক্ষা, গর্ভাবস্থা, শিশুর জন্ম, শিশুর লালন-পালন সম্পর্কিত পরামর্শ | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

# 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

# উন্নয়নমূলক ব্যাধি বলতে কি বুঝায়?

“উন্নয়নমূলক ব্যাধি” মস্তিষ্কের ব্যবহারিক (ফাংশনাল) উন্নয়নের সাথে সম্পর্কিত। বেশিরভাগ ক্ষেত্রে এটি জন্মগত ব্যাধি।

নীচের চিত্রটির ন্যায় বিভিন্ন ধরনের উন্নয়নমূলক ব্যাধি রয়েছে। একই ধরনের উন্নয়নমূলক ব্যাধির ক্ষেত্রেও বৈশিষ্ট্যের প্রকাশ ব্যক্তি বিশেষে ভিন্ন হয়ে থাকে। আবার, একাধিক উন্নয়নশীল ব্যাধিযুক্ত ব্যক্তিও থাকতে পারে।

বুদ্ধিবৃত্তিক উন্নয়ন কখনও কখনও বিলম্বিত হতে পারে

**পরিব্যাপক উন্নয়নমূলক ব্যাধি (অটিস্টিক স্পেকট্রাম ব্যাধি ASD)**

অটিস্টিক | অ্যাসপারগারের উপসর্গ

- ভাষার উন্নয়নে বিলম্ব (অ্যাসপারগারের উপসর্গের ক্ষেত্রে ভাষার বিলম্ব পরিলক্ষিত হয় না)
- যোগাযোগে সমস্যা
- পারস্পরিক সম্পর্ক / সামাজিকতার ক্ষেত্রে সমস্যা
- নির্দিষ্ট প্যাটার্নের কার্যকলাপ (পক্ষপাতদুষ্ট আগ্রহ, জেদ)
- অতিসংবেদনশীলতা, আবার অসংবেদনশীলতা, আনাড়ি

**Attention deficit hyperactivity disorder AD / HD**
(মনোযোগের ঘাটতি / hyperactivity, মনোযোগের ঘাটতি / hyperactivity disorder)

- মনোনিবেশ করতে পারে না
- স্থির হয়ে বসে থাকতে পারে না।
- আবেগপ্রবণ হয়ে কাজ করে।

**শিখন প্রতিবন্ধিতা ব্যাধি LD**
(নির্দিষ্ট শিখন ঘাটতি, নির্দিষ্ট শিখন ব্যাধি)

- সামগ্রিক বুদ্ধিবৃত্তিক উন্নয়ন বিলম্বিত না হলেও, পড়া, লেখা, অথবা গণনা করার কোন একটিতে খুবই দুর্বল।

* উপরন্তু, টরেট সিন্ড্রোম, তোতলামি বা স্ট্যামারিং উপসর্গ, উন্নয়ন সমন্বয় ব্যাধি ইত্যাদিও উন্নয়নমূলক ব্যাধি হিসাবে শ্রেণীবদ্ধ করা হয়।

**প্রতিবন্ধী ব্যক্তিদের জন্য সহায়তা আইনে উন্নয়নমূলক ব্যাধির সংজ্ঞা (২ অনুচ্ছেদ)**

[উন্নয়নমূলক ব্যাধি বলতে, যে সকল ব্যক্তিদের (অটিজম, অ্যাসপারগারের উপসর্গ ও অন্যান্য পরিব্যাপক উন্নয়নমূলক ব্যাধি, শিখন প্রতিবন্ধিতা ব্যাধি, Attention deficit hyperactivity disorder ইত্যাদির মত মস্তিষ্কের ফাংশনের ব্যাধির কারণে, স্বাভাবিক কম বয়সে পরিলক্ষিত হওয়া ব্যাধি) থাকার ফলে, উন্নয়নমূলক ব্যাধি এবং সামাজিক বাধার কারণে দৈনন্দিন জীবন যাপন আবার সামাজিক জীবন যাপনে সীমাবদ্ধতার সম্মুখীন হতে হয় যে সকল ব্যক্তিদের] ICD－10 এর F80-98 তে অন্তর্ভুক্ত ব্যাধি

## 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。

〇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：

## প্রতিবন্ধী ব্যক্তিদের জন্য সহায়তা আইন সম্পর্কে

জাপানে “প্রতিবন্ধী ব্যক্তিদের জন্য সহায়তা আইন” নামক একটি আইন আছে। উন্নয়নমূলক ব্যাধি রয়েছে (শিশু থেকে শুরু করে প্রাপ্তবয়স্ক পর্যন্ত) এমন ব্যক্তিদের বা তাদের পরিবারকে সহায়তা করার জন্য এই আইন।

প্রতিবন্ধী ব্যক্তিদের জন্য সহায়তা আইনের লক্ষ্য হল, উন্নয়নমূলক ব্যাধিযুক্ত শিশুদের সুস্থ্যভাবে বড় করে, তাদের পরিবার নিরাপদে শিশুদের লালন-পালন করতে পারে এমন একটি স্থানীয় সমাজ গড়ে তোলা।

## প্রতিবন্ধী ব্যক্তিদের জন্য সহায়তা কেন্দ্র সম্পর্কে

উন্নয়নমূলক ব্যাধিযুক্ত ব্যক্তি বা তাদের পরিবার যেন নিরাপদে জীবন যাপন করতে পারে, সেই সেবা প্রদানের জন্য, স্থানীয় এলাকায় বিভিন্ন পরামর্শ সংস্থা রয়েছে।

“প্রতিবন্ধী ব্যক্তিদের জন্য সহায়তা কেন্দ্র” প্রতিটি প্রিফেকচারে সহায়তা প্রদানের জন্য কেন্দ্রীয় ভূমিকা পালন করছে। প্রতিটি প্রিফেকচার এবং সরকারি মনোনীত শহরে এটি রয়েছে।

দেশব্যাপী প্রতিবন্ধী ব্যক্তিদের জন্য সহায়তা কেন্দ্র সম্পর্কিত তথ্য নিচের হোমপেজে দেয়া আছে।

উন্নয়নমূলক ব্যাধি সম্পর্কিত তথ্য ও সহায়তা কেন্দ্র

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

[আপনার বসবাসকারী এলাকার প্রতিবন্ধী ব্যক্তিদের জন্য সহায়তা কেন্দ্র]

কেন্দ্রের নাম:

যোগাযোগের ঠিকানা:

# 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。

# হাসপাতালে যেতে চাই

## হাসপাতাল সম্পর্কে

বিশেষজ্ঞ চিকিৎসক (শিশু বিশেষজ্ঞ, শিশু মনোবিজ্ঞানী) উন্নয়নমূলক ব্যাধি নির্ণয় করবেন।

একজন চিকিৎসককে দেখাতে চাইলে, দয়া করে নিচের প্রস্তুতিগুলি নিন।

- বিশেষজ্ঞ চিকিৎসক রয়েছেন এমন হাসপাতাল নির্ধারণ করুন। পৌরসভার স্বাস্থ্য পরিদর্শক (নার্স) বা প্রতিবন্ধী ব্যক্তিদের জন্য সহায়তা কেন্দ্র ইত্যাদির সাথে পরামর্শ করুন। (বেশিরভাগ হাসপাতালের ক্ষেত্রে অগ্রিম রিজার্ভেশনের প্রয়োজন আছে)।
- প্রথমবার চিকিৎসকের সাথে পরামর্শ করার সময়, স্বাস্থ্য বীমা কার্ড এবং মা এবং শিশু স্বাস্থ্য পুস্তিকা সাথে করে নিয়ে আসবেন।
- আপনার সন্তানকে নিয়ে দু:শ্চিন্তার বিষয় বা, বাড়ি এবং নার্সারি স্কুলের পরিস্থিতি সম্পর্কে, আগের থেকে গুছিয়ে লিখে রাখলে রোগের বর্ণনা করতে এবং পরামর্শ গ্রহন করতে সুবিধা হবে।

## পরীক্ষা, স্বতন্ত্র থেরাপি

প্রয়োজন হলে, হাসপাতালের বিশেষজ্ঞ কর্মীগণ কিছু পরীক্ষা করে স্বতন্ত্র থেরাপি পরিচালনা করবেন।

পরীক্ষার মধ্যে বুদ্ধিমত্তা / উন্নয়নমূলক পরীক্ষা, শ্রবণ পরীক্ষা, ইইজি (electroencephalogram) ইত্যাদি অন্তর্ভুক্ত রয়েছে।

স্বতন্ত্র থেরাপির মধ্যে ফিজিওথেরাপি, ওয়ার্ক থেরাপি, কথন ও শ্রবণ থেরাপি, মনোচিকিৎসা অন্তর্ভুক্ত রয়েছে।

আপনার সন্তানের সার্বিক অবস্থা বিবেচনা করে এই সকল পরীক্ষা এবং স্বতন্ত্র থেরাপি নির্ধারণ করা হবে।

## আপনার সন্তান উন্নয়নমূলক ব্যাধিতে আক্রান্ত হিসাবে নির্ণীত হলে・・・

আপনার সন্তানের উন্নয়নমূলক ব্যাধির নির্ণয় একটি দু:শ্চিন্তার বিষয়। তবে, পরিবেশের উন্নতি বা উপযুক্ত জীবনযাপন এবং শিক্ষা পদ্ধতি অবলম্বন করার মাধ্যমে, আপনার সন্তানের অবস্থা ক্রমান্বয়ে ভাল হতে থাকবে। ব্যবস্থা গ্রহণ সম্পর্কে, আপনার চিকিৎসক বা বিশেষজ্ঞ কর্মীর সাথে পরামর্শ করুন।

# 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。

# আরামদায়ক জীবন যাপনের জন্য ঔষধ ব্যবহার করা

চিকিৎসক পরীক্ষা করার পর ঔষধের প্রয়োজন আছে বলে সিদ্ধান্ত নিলে, ঔষধ গ্রহণ করার পরামর্শ দেওয়া হয়। ঔষধের প্রভাব এবং পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া সম্পর্কে, আপনার দায়িত্বে থাকা চিকিৎসকের সাথে পুঙ্খানুপুঙ্খভাবে আলোচনা করুন।

উন্নয়নমূলক ব্যাধিকে ঔষধ দিয়ে  নিরাময় করা যায় না।

তবে উন্নয়নমূলক ব্যাধিযুক্ত শিশুদের সাধারণ উপসর্গগুলির মধ্যে, ঔষধ দিয়ে কিছুটা উপশম করার মত উপসর্গও রয়েছে।

**[প্রতিনিয়ত ব্যবহৃত ঔষধ]**

| | |
|---|---|
| ● কেন্দ্রীয় স্নায়ু উদ্দীপক | Attention deficit hyperactivity disorder এর hyperkinesis, অমনোযোগিতা, আবেগপ্রবণতাকে হ্রাস করবে। |
| ● এন্টি এংজাইটি ড্রাগ | অস্বস্তিকর অনুভূতি হালকা করবে। |
| ● অ্যান্টিসাইকোটিক ড্রাগ | তীব্র উত্তেজনা বা বিভ্রম ইত্যাদিকে হালকা করবে। |
| ● অ্যান্টিপিলেপ্টিক ড্রাগ | মৃগীরোগীর খিঁচুনিকে দমন করবে। |
| ● ঘুমের ঔষধ | ঘুমের তালকে বিন্যস্ত করবে |

ঔষধের মাধ্যমে উপসর্গগুলোর উপশম হলে, শিশুরা সহজে আরো বেশি আরামদায়ক জীবন যাপন করতে সক্ষম হবে।

একটি নির্দিষ্ট সংখ্যা এবং পরিমাণের ঔষধ গ্রহণ করতে হবে।

☆ হাসপাতালের চিকিৎসক কিংবা বিশেষজ্ঞ কর্মীদের দেয়া ব্যাখ্যায়, কোন কিছু ভালভাবে বুঝতে না পারলে, বিনা সংকোচে প্রশ্ন করবেন।

☆ স্বাস্থ্য পরিদর্শক (নার্স) বা নার্সারি / কিন্ডারগার্টেনের শিক্ষক ইত্যাদিও আপনার শুভাকাঙ্ক্ষী, যাদের উপর আপনি নির্ভর করতে পারেন। আপনার সন্তানের অবস্থা সম্পর্কে নিয়মিত আলোচনা করে, চলুন আমরা সবাই মিলে একসাথে আপনার সন্তানের বৃদ্ধি এবং উন্নয়নের উপর নজর রাখি।

# 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。

# অক্ষমতা সার্টিফিকেট সম্পর্কে

## প্রদানকৃত সেবার উদাহরণ

অক্ষমতার কথা বর্ণনাকারী সার্টিফিকেট (অক্ষমতা সার্টিফিকেট) বহন করলে, অক্ষমতার ধরন এবং মাত্রার উপর নির্ভর করে, বিভিন্ন কল্যাণ সেবা (ভাতা ইত্যাদি) গ্রহণ করতে পারবেন। সার্টিফিকেটের প্রয়োজন হলে সরকারী অফিসের মাধ্যমে প্রক্রিয়া সম্পন্ন করতে হবে।

অক্ষমতার ধরনের উপর নির্ভর করে "পুনর্বাসন সার্টিফিকেট", "মানসিক অক্ষমতা সার্টিফিকেট", "শারীরিক অক্ষমতা সার্টিফিকেট"; এই ৩ ধরনের সার্টিফিকেট রয়েছে।

- ☐ সার্টিফিকেট থাকলে, কল্যাণ সেবা প্রাপ্তির প্রক্রিয়াটি সহজ হবে।
- ☐ <u>ভাতা ইত্যাদির পরিমাণ অক্ষমতার ধরন এবং মাত্রার উপর নির্ভর করে ভিন্ন হয়ে থাকে।</u>
- ☐ <u>যোগ্য ব্যক্তি, সেবার বিষয়বস্তু ইত্যাদি, পৌরসভার উপর নির্ভর করে আংশিক ভিন্ন হয়ে থাকে।</u>

বিস্তারিত জানার জন্য, দয়া করে আপনার বসবাসকারী পৌরসভার কল্যাণের দায়িত্বপ্রাপ্ত ডেস্কে জিজ্ঞাসা করুন।

**[উদাহরণ]**

- ভাতা গ্রহণ করা যাবে।
- হাসপাতালে পরিশোধ করা অর্থের কিছু অংশ ফেরত পাওয়া যাবে।
- কম কর প্রদান করা যাবে।
- ট্রেন, বাস, বিমানের (ঘরোয়া ফ্লাইট) ভাড়া কম হবে।
- টোল রোডের ফি কম হবে।
- এছাড়াও বিভিন্ন ধরনের সেবা রয়েছে।

# 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。

# পুনর্বাসন সার্টিফিকেট

**যোগ্য ব্যক্তি**

- মানসিক প্রতিবন্ধী
- উন্নয়নমূলক ব্যাধি এবং মানসিক ব্যাধি আছে যে সকল ব্যক্তিদের

**পদ্ধতি**

- শিশু পরামর্শ কেন্দ্রে, অক্ষমতার মাত্রা ইত্যাদি নির্ধারণ করা হবে।

  (১৮ বছর বা তার বেশি বয়সী ব্যক্তির ক্ষেত্রে মানসিক প্রতিবন্ধী পুনর্বাসন পরামর্শ কেন্দ্রে নির্ধারণ করা হবে।)।

**সতর্কতা অবলম্বন করা আবশ্যক বিষয়**

মানসিক ব্যাধির মাত্রা, উন্নয়ন অনুযায়ী পরিবর্তির হবার সম্ভাবনা আছে। সেইজন্য, একটি নির্দিষ্ট সময়ে পুনর্বিচার করা হয়। সময়টি আপনার বসবাসকারী পৌরসভা ইত্যাদি অনুযায়ী ভিন্ন হয়ে থাকে।

# মানসিক অক্ষমতা সার্টিফিকেট

**যোগ্য ব্যক্তি**

- নিম্নলিখিত মানসিক ব্যাধি রয়েছে এবং জীবনে সহায়তার প্রয়োজন রয়েছে এমন ব্যক্তি

  উন্নয়নমূলক ব্যাধি / বিষণ্নতা / বিষণ্নতা ইত্যাদির মেজাজ ব্যাধি / সিজোফ্রেনিয়া / মৃগীরোগ / ড্রাগ আসক্তি / উচ্চতর মস্তিষ্কের অস্বাভাবিকতা / অন্যান্য মানসিক ব্যাধি (যেমন স্ট্রেস সম্পর্কিত ব্যাধি ইত্যাদি)

**পদ্ধতি**

- পৌরসভার ডেস্কে প্রক্রিয়া সম্পন্ন করতে হবে।
- নিম্নলিখিত ডকুমেন্টগুলোর প্রয়োজন রয়েছে।

  ① ডেস্কের আবেদন ফর্ম

  ② চিকিৎসকের মেডিকেল সার্টিফিকেট (অক্ষমতা পেনশন গ্রহণকারী ব্যক্তির পেনশন গ্রহণের সার্টিফিকেটের কপি হলেও চলবে)

  ③ মূল ব্যক্তির ছবি

**সতর্কতা অবলম্বন করা আবশ্যক বিষয়**

প্রতি দুই বছর, নবায়ন করার প্রয়োজন রয়েছে। সেই সময়, সর্বদা চিকিৎসকের মেডিকেল সার্টিফিকেটের প্রয়োজন পড়বে।

# 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/

# রেফারেন্স তথ্য

হাসপাতাল ও পরামর্শ সংস্থা উপর নির্ভর করে, বিদেশি ভাষা বলতে পারা কর্মী, অনুবাদ অ্যাপ্লিকেশন ব্যবহারকারী স্থানও রয়েছে।

কিছু এলাকায়, পৌরসভা কর্তৃক দোভাষী প্রেরণ করার সেবাও প্রদান করা হয়।

## বিদেশি ভাষায় পরামর্শ সেবা ইত্যাদি

বিদেশীরা ব্যবহার করতে পারেন এমন টেলিফোন পরামর্শ সেবা রয়েছে। উন্নয়নমূলক ব্যাধি সম্পর্কে পরামর্শ করা

এটি একটি নিবেদিত পরামর্শ ডেস্ক নয়। তবে, আপনি কিংবা আপনার সন্তানের বলা ভাষায় মেডিকেল পরীক্ষা প্রদানকারী হাসপাতাল বা দোভাষী সম্পর্কে, পরামর্শ প্রদান করা হবে।

### ◆ বিদেশীদের জন্য পোর্টাল সাইট

প্রিফেকচারের ইন্টারন্যাশনাল অ্যাসোসিয়েশন কর্তৃক প্রদান করা টেলিফোন পরামর্শ ডেস্কের তালিকা দেখতে পারবেন।

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

### ◆ AMDA আন্তর্জাতিক মেডিকেল তথ্য কেন্দ্র ফোন পরামর্শ দ্বারা তথ্য সেবা

আপনার মাতৃভাষায় মেডিকেল পরীক্ষা গ্রহণ করতে পারার জন্য চিকিৎসা প্রতিষ্ঠানকে পরিচয় করিয়ে দেওয়া বা মেডিকেল

ওয়েলফেয়ার সিস্টেমের নির্দেশনা প্রদান করা হয়। (সহজে বুঝতে সক্ষম জাপানী ভাষার ব্যবস্থা রয়েছে)।

টোকিও অফিস (সোমবার থেকে শুক্রবার ১০:০০ ~ ১৫:০০)

টেলিফোন নম্বর **০৩-৬২৩৩-৯২৬৬** 03-6233-9266

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/

# অনুবাদ অ্যাপ্লিকেশন

**◆ একাধিক ভাষার স্পিচ অনুবাদ অ্যাপ্লিকেশন VoiceTra (ভয়েশট্রা)**
**[ডেভেলপার: NICT (জাতীয় তথ্য ও যোগাযোগ প্রযুক্তি ইনস্টিটিউট)]**

কথা বললে বিদেশী ভাষায় অনুবাদ করবে এই স্পিচ অনুবাদ অ্যাপ্লিকেশনটি।

৩১ টি ভাষায় অনুবাদ করতে পারে, বিনামূল্যে ডাউনলোড এবং ব্যবহার করা যায়।

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/

# স্কুল শিক্ষা সম্পর্কিত তথ্য

◆ **সার্বিক স্কুল শিক্ষা সম্পর্কিত তথ্য সাইট [শিক্ষা, সংস্কৃতি, ক্রীড়া, বিজ্ঞান ও প্রযুক্তি মন্ত্রণালয়]**

### ○ CLARINET এ আপনাকে স্বাগতম

বিদেশে অবস্থানরত জাপানি শিশু শিক্ষা, দেশ ফেরত / বিদেশি শিশুদের শিক্ষা ইত্যাদি সম্পর্কিত হোম পেজ।

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

### ○ কাসুতানেত্ত (CASTA-NET)

বিদেশের সাথে সম্পর্কিত শিশু ও শিক্ষার্থীদের শিক্ষাকে সহায়তা প্রদানকারী একটি তথ্য অনুসন্ধান সাইট।

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

### ○ বহুভাষী / স্কুল প্রকল্প

স্কুল এবং বিদেশের সাথে সম্পর্কিত শিশু শিক্ষার্থীদের পরিবারকে সংযুক্তকারী, বহুভাষী ডকুমেন্ট তৈরিতে সহায়তা প্রদানকারী একটি সাইট।

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

# উন্নয়নমূলক ব্যাধির সাথে সম্পর্কিত তথ্য

### ○ উন্নয়নমূলক ব্যাধি সম্পর্কিত তথ্য ও সহায়তা কেন্দ্র

উন্নয়নমূলক ব্যাধির সাথে সম্পর্কিত মৌলিক তথ্য, উন্নয়নমূলক ব্যাধির বৈশিষ্ট্য ও ব্যবস্থা, উন্নয়নমূলক ব্যাধিকে সহায়তা প্রদানকারী পদ্ধতি, জাপানের পদক্ষেপ এবং বিশ্বের গতিধারা সম্পর্কে, সর্বশেষ এবং নির্ভরযোগ্য তথ্য দেখতে পারবেন।

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

### ○ প্রতিবন্ধী ব্যক্তির শিক্ষা প্রচার কেন্দ্র

উন্নয়নমূলক ব্যাধিযুক্ত শিশুদের সহায়তা / শিক্ষণ পদ্ধতি, উন্নয়নমূলক ব্যাধির সাথে সম্পর্কিত গবেষণা এবং শিক্ষণ উপকরণ, সহায়তা প্রদানকারী সরঞ্জাম দেখতে পারবেন। উপরন্তু, শিক্ষণ কর্মীদের ভিডিও দ্বারা প্রশিক্ষণ বক্তৃতা বা, দেশের নীতি / আইন ইত্যাদিও দেখতে পারবেন।

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　高橋　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）

**শিশুর বিকাশ সম্পর্কে দুশ্চিন্তার বিষয় আছে কি?**
**জাপানে সন্তান লালন-পালনকারী পিতামাতাদের জন্য〔Bengali〕**

**প্রকাশনা তারিখ**
জানুয়ারী 2020 / মার্চ 2025 নকশা সংশোধন

**তত্ত্বাবধানে**
তাকাহাশি অছামু (চেয়ারম্যান, টয়োটা সিটি ওয়েলফেয়ার ওয়ার্কিং গ্রুপ)

**সহযোগিতাকারী সংগঠন**
টয়োটা সিটি শিশু উন্নয়ন কেন্দ্র কমিউনিটি হেলথ কাউন্সিলিং রুম

**সম্পাদনা • উৎপাদন**
[উন্নয়নমূলক ব্যাধিযুক্ত শিশুদের সহায়তার জন্য বহুভাষিক পুস্তিকা ইত্যাদি তৈরি করার সাথে সম্পর্কিত ওয়ার্কিং গ্রুপ] (উন্নয়নমূলক ব্যাধির তথ্য বিশ্লেষণ কাউন্সিল)

**প্রকাশনা**
উন্নয়নমূলক ব্যাধি সম্পর্কিত তথ্য ও সহায়তা কেন্দ্র
প্রতিবন্ধী ব্যক্তিদের জাতীয় পুনর্বাসন কেন্দ্র পরিকল্পনা ও তথ্য বিভাগ
ঠিকানা　〒৩৫৯-৮৫৫৫ ৪-১ নামিকি তোকোরোজাওয়া, সাইতামা প্রিফেকচার
ওয়েবসাইট　https://www.rehab.go.jp/ddis/

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