支援者や関係者の方向け

日本語

外国につながる子ども・若者と家族向けパンフレット

こんなとき、どうすればいいですか？

～小学生から高校生と家族の皆さんへ～

国立障害者リハビリテーションセンター
発達障害情報・支援センター

Sinhara
シンハラ語

විදේශීය මූලයන් ඇති ළමුන් සහ තරුණ වැඩිහිටියන් සහ
ඔවුන්ගේ පවුල් සඳහා ලබා දෙන පොත් පිංච

කුමක් ක්‍රියාවක් කළ යුතු දැයි ඔබ නොදන්නා විටක

~ප්‍රාථමික පාසලේ සිට උසස් විද්‍යාල දක්වා වයස් සීමාවේ සිටින දරුවන් සහ ඔවුන්ගේ පවුල් සඳහා~

ආබාධ සහිත පුද්ගලයින් සඳහා වන ජාතික පුනරුත්ථාපන මධ්‍යස්ථානය
විකාශණ ආබාධ සහිත පුද්ගලයින් සඳහා තොරතුරු සහ සහාය මධ්‍යස්ථානය

はじめに

　近年、日本で生まれ育つ、外国につながる子ども・若者が増えています。

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

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

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

　このパンフレットが、皆さんのお役に立てることを願っています。

国立障害者リハビリテーションセンター
発達障害情報・支援センター

＜パンフレットについて＞

　次のような方々に読んでもらうことを想定しています。

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

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

- 「お子さんの発達について心配なことはありますか？
  ～日本で子育てをする保護者の方へ～」
  対象：外国につながる発達障害児（就学前）の家族、支援者や関係者。
  （25の言語に対応しています）

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

හැඳින්වීම

ජපානයේ උපත ලද හා එහිම හැදී වැඩුන විදේශීය මූලයන් ඇති දරුවන් සහ තරුණ වැඩිහිටියන් සංඛ්‍යාව වැඩි වෙමින් ඇති බව පෙන්නුම් කරයි.

එකී පුද්ගලයින්ට සහ ඔවුන්ගේ පවුල්වලට වෙනස් භාෂාවක් සහ ජීවන ශෛලියක් ඇති රටක ජීවත් වීමට හෝ දෙමාපියන් වීමට වෙහෙසක් දැරීමට සිදුවිය හැකිය. භාෂා බාධක නිසා ඔවුන්ට අවශ්‍ය තොරතුරු සොයා ගැනීමට ද ඔවුන් වෙහෙසක් දරනු ඇත.

සමහර පවුල් විකාශණ ආබාධ ගැන අවබෝධ කර ගැනීමට කැමැත්තක් දක්වන අතර, තවත් සමහරු තමන්ට හෝ තම දරුවාට එවැනි තත්වයක් තිබිය හැකි යැයි සැලකිලිමත් වීමද සිදු කරයි.

මෙම පොත් පිංච මගින් විකාශණ ආබාධවල වාර්ගිකත්වය සහ ලාක්ෂණිකත්වය මෙන්ම අධ්‍යාපනය, වෛද්‍ය විද්‍යාව, සමාජ සුභසාධනය සහ රැකියා ක්ෂේත්‍රය ඇතුළු ජපානයේ අන්තර්ගත විවිධ ආධාරක සම්පත් දායකත්වය පිළිබඳව වඩා හොඳ අවබෝධයක් ලබා දීම අරමුණු වේ.

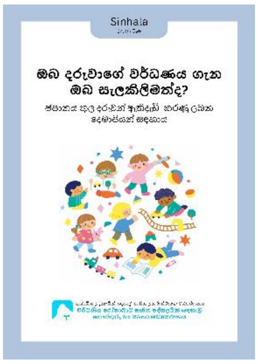
ජපානයේ, විකාශණ ආබාධ සහිත පුද්ගලයින්ට සහ ඔවුන්ගේ පවුල්වලට සහාය වීම සඳහා කැපවූ සංවිධාන රාශියක් ඇත. ඔබට යම් ආකාරයක ගැටළුවක් ඇතිනම් සහය ලබා ගැනීමට පසුබට නොවන්න.

මෙම පොත් පිංච ඔබට සහ ඔබේ පවුලේ අයට ප්‍රයෝජනවත් මූලයක් වනු ඇතැයි අපි බලාපොරොත්තු වෙමු.

විකාශණ ආබාධ සහිත පුද්ගලයින් සඳහා තොරතුරු සහ සහාය මධ්‍යස්ථානය
ආබාධ සහිත පුද්ගලයින් සඳහා වන ජාතික පුනරුත්ථාපන මධ්‍යස්ථානය

සටහන: මෙම පොත් පිංච ප්‍රධාන වශයෙන් ප්‍රාථමික පාසලේ සිට උසස් විද්‍යාල දක්වා ළමුන් සහ ඔවුන්ගේ පවුල් සඳහා නිර්මාණය කර ඇත.
පාසල් යන වයසට වඩා අඩු දරුවන් සිටින පවුල් සඳහා, අප සතුව වෙනස් පොත් පිංචක් තිබේ.

ඔබේ දරුවාගේ වර්ධනය ගැන ඔබ සැලකිලිමත් වී තිබේද?
~ජපානයේ දරුවන් ඇති දැඩි කරන දෙමාපියන් සඳහා~



පාසල් වයසට පෙර දරුවන් සිටින විදේශීය දෙමාපියන් සඳහා පොත් පිංච

目次

1. 発達障害によくある特徴的な行動 ... 3
小学生 ... 3
中学生・高校生 ... 4
2. 発達障害について知りたい ... 5
発達障害とは ... 5
外国につながる子どものことばと発達障害 ... 6
＜参考＞はじめにおぼえた言葉（母語）が上手になると、日本語も上手になります ... 7
3. 相談をしたい ... 8
誰に相談したら、いいですか？ ... 8
発達障害のことを相談したい ... 8
学校生活についての相談 ... 9
＜参考＞特別な支援が必要なお子さんの教育（特別支援教育）の場 ... 11
子どもための、そのほかの相談 ... 12
仕事についての相談 ... 13
住んでいるところの相談場所 ... 14
4. 病院に行きたい ... 15
病院について ... 15
検査、個別療法 ... 15
発達障害と診断されたら ... 16
快適に過ごすための薬の利用 ... 16
5. 支援や制度について ... 17
発達障害者支援法について ... 17
障害者差別解消法について ... 17
障害者手帳について ... 18
6. まわりの人ができること ... 20
7. 情報を集めたい ... 21
発達障害に関する情報 ... 21
学校教育に関する情報 ... 22
暮らしに役立つ情報 ... 22
外国語での相談サービスなど ... 23
翻訳アプリ ... 23
英日用語集 ... 24

පටුන

1. විකාශණ ආබාධවල ලාක්ෂණික හැසිරීම් 3
ප්‍රාථමික පාසල් වයස 3
කනිෂ්ඨ උසස් සහ උසස් විද්‍යාල වයස 4
2. විකාශණ ආබාධ පිළිබඳව අධ්‍යයනය 5
විකාශණ ආබාධ යනු කුමක්ද? 5
විදේශීය මූලයන් සහ විකාශණ ආබාධ සහිත දරුවන්ගේ භාෂා සංවර්ධනය 5
ඉඟි: පළමු (ස්වදේශීය) භාෂාව සංවර්ධනය කිරීම ජපන් භාෂාව සංවර්ධනය කිරීමට උපකාරී වේ 6
3. උපදේශන විශේෂඥයින් 8
උපදේශන සංවිධාන සොයා දැන ගැනීම 8
විකාශණ ආබාධ පිළිබඳ උපදේශනය 8
පාසල් ජීවිතය පිළිබඳ උපදේශනය 9
ඉඟි: විශේෂ අවශ්‍යතා අධ්‍යාපන මාර්ගෝපදේශ සිතියම 11
අනෙකුත් උපදේශන සංවිධාන 12
කාර්ය පිළිබඳ උපදේශනය 13
ප්‍රජා සම්පත් 14
4. වෛද්‍යවරයෙකු මුණ ගැසීම 15
රෝහල් 15
ඇගයුම් සහ පුද්ගල ප්‍රතිකාර 15
ඔබේ දරුවාට විකාශණ ආබාධයක් ඇති බවට රෝග විනිශ්චයක් ඇති විටක 16
ඖෂධවල ප්‍රතිලාභ 16
5. සහාය සහ පද්ධති පිළිබඳව අධ්‍යයනය 17
විකාශණ ආබාධ සහිත පුද්ගලයින් සඳහා සහාය පිළිබඳ නියාමන පනත 17
ආබාධ සහිත පුද්ගලයින්ට අසාධාරන ලෙස වෙනස් කම් කොට සැලකීම් කිරීම තුරන් කිරීමේ නියාමන පනත 17
ආබාධ සහිත පුද්ගලයින් සඳහා සහතික 18
6. දරුවා වෙනුවෙන් කිරීමට හැකි දේ කුමක්ද? 20
7. තොරතුරු එක් රැස් කිරීම 21
විකාශණ ආබාධ පිළිබඳ තොරතුරු 21
පාසල් අධ්‍යාපනය පිළිබඳ තොරතුරු 22
දෛනික ජීවිතය සඳහා තොරතුරු 22
විදේශීය භාෂාවලින් උපදේශනය 23
පරිවර්තන යෙදුම 23

1. 発達障害によくある特徴的な行動

発達障害には特徴的な行動があります。

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

小学生

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

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

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

1. විකාශණ ආබාධවල ලාක්ෂණික හැසිරීම්

විකාශණ ආබාධ ඇති අය බොහෝ විට ආවේනික වූ හැසිරීම් පෙන්නුම් කරනු ලබයි.

විකාශණ ආබාධවලට ආවේණික වූ හැසිරීම් සඳහා උදාහරණ පහත දැක්වේ. යම් පුද්ගලයෙකු දීර්ඝ කාලයක් පුරා විවිධ තත්වයන් යටතේ ඒවා නිරන්තරයෙන් ප්‍රදර්ශනය කරන්නේ නම්, ඔවුන්ට විකාශණ ආබාධයක් තිබිය හැකිය.

ප්‍රාථමික පාසල් වයස

- ✓ පන්තියේ සිටින අතරතුර, පුටුව පැද්දවීම, උවමනාවට වඩා කථාබස් කිරීම, එසේත් නැතිනම් අවධාරනය කිරීමට නොපෙළඹවීම
- ✓ පන්තියේ සිටින අතරතුර, පන්ති කාමරය වටා ඇවිදීම හෝ එයින් බැහැර වීම
- ✓ අනුපිළිවෙලට මාරු වීම නොකිරීම, අන් අයට බාධා කිරීම්, වෙනත් ළමයින් භාවිතා කරන දේ හදිසියේම උදුරා ගැනීම
- ✓ හැඟීම් පාලනය කිරීමට අපහසු වන අතර ඇතැම් විටක ව්‍යාකූලත්වයට පත්වීම
- ✓ බොහෝ විටක ගෙදර වැඩ සහ අත්‍යවශ්‍ය තම බඩු බාහිරාදිය අමතක වීම
- ✓ දෙයක් එකලස් කිරීමට හෝ පිරිසිදු කිරීමට බොහෝ වේලාවක් ගත කිරීම

- ✓ අධ්‍යයනයට හෝ දෛනික ජීවින කටයුතු වලට බාධා කරන, විශේෂිත ශබ්ධ වලට ඉතාමත් සංවේදී වීම
- ✓ රස හෝ සුවඳ වලට සංවේදී වීම, නැතහොත් ආහාර සම්බන්ධයෙන් බොහෝ විට තෝරා බේරා ගැනීම
- ✓ විශේෂිත ක්‍රියාකාරකම්, නියාමනයන්, ඇඳුම් පැළඳුම් හෝ චර්යාවන් සඳහා දැඩි කැමැත්තක් ඇතිවීම්, සහ ඇති කරනු ලබන වෙනස්වීම් වලට වෙහෙසක් දැරීම
- ✓ ඒකපාර්ශ්වික සංවාදවල යෙදීම හා හදිසියේම ඒවා නතර කිරීම
- ✓ නියාමනයන් හෝ පොරොන්දු ගැන සැලකිල්ලක් නොදැක්වීම
- ✓ මිතුරන් සමඟ සිදු කරනු ලබන කාණ්ඩ ක්‍රියාකාරකම් වලට එතරම් යුහුසුළු බවක් නොදැක්වීම හා නිතරම තනිවම කාලය ගත කිරීමට කැමැත්තක් දැක්වීම

- ✓ ගුරුවරයාට සවන් දී උපදෙස් අනුගමනය කිරීම අභියෝගයට ලක් කිරීම
- ✓ ජපන් භාෂාවෙන් සහ තම මව් භාෂාවෙන් ලිඛිත වචන හෝ වාක්‍ය හඳුනා ගැනීමට හෝ තේරුම් ගැනීමට අපහසු වීම
- ✓ අක්ෂර හෝ වාක්‍ය ලිවීමේ අපහසුතාවයක් තිබීම
- ✓ සරල ගණිත එකතු කිරීමක් හෝ අඩු කිරීමක් කළ නොහැකි බව
- ✓ කළු ලෑල්ලෙන් සටහන් පිටපත් කිරීමේ අපහසුතාවයක් තිබේ නම්
- ✓ අත් හැසිර වීම අවුල් සහගත බව හා, අත්කම් වලට එතරම් යුහුසුළු බවක් නොදැක්වීම
- ✓ වචනයක පළමු ශබ්දය නැවත නැවත උච්ඡාරණය කිරීම, දිගු ගැස්වීම හෝ අතර මග නැවතීම
- ✓ පවුලේ අය සමඟ නිදහසේ කතා බස් කිරීම, නමුත් නිවසින් බාහිර සිටින විට නිහඬව සිටීම

中学生・高校生

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

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

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

家庭と学校では、行動がちがうこともあります。

学校での様子については、担任や関わりのある先生達からよく確認してください。

කනිෂ්ඨ උසස් සහ උසස් විද්‍යාල වයස

- ✓ සටහන් පොත්, පෙළපොත් හෝ ලිපි ද්‍රව්‍ය නිතර නිතර අස්ථාන ගත වීම
- ✓ දරුවන්ට මාසිකව ලබා දෙන වියදම් දීමනාව ඉතා ඉක්මණින් වියදම් කර අවසන් කිරීම
- ✓ සංවිධානාත්මක කටයුතු ඉටුකිරීමට යුහුසුළු භාවය, සහ බොහෝ විට අත්‍යවශ්‍ය බඩු බාහිරාදිය අමතක කිරීම
- ✓ දැඩි චිත්තවේගීය මනෝභාවයන් වෙනස් වීම, රළු භාෂාව භාවිතා කිරීම හෝ කෝපයට පත් වූ විට ප්‍රචණ්ඩකාරීත්වයට පත් වීම
- ✓ පහසුවෙන් අවධානය වෙනතකට යොමු වන අතර අධ්‍යයනය කෙරෙහි අවධානය යොමු කිරීමට දැඩි ප්‍රතිරෝධයක් දැක්වීම
- ✓ අවධානය යොමු කිරීමකදී පවා නොසැලකිලිමත් අතපසු කිරීම් සිදු කරයි

- ✓ මාරුවීමක් සිදු නොකර අඛණ්ඩව කතා කිරීම
- ✓ කාණ්ඩ ක්‍රියාකාරකම් සමඟ ගැටීම් ඇති කරන අතර නිතරම තනිවම කාලය ගත කිරීමට කැමැත්තක් දැක්වීම
- ✓ සමාජ හෝඩුවාවන් හෝ සමාජ නියාමනයන් තේරුම් ගැනීමට අපහසු වීම
- ✓ යම් යම් කාර්යයන් කෙරෙහි දැඩි අවධානයක් යොමු කරන අතර ඒවා මාරු කිරීමට අපහසුකම
- ✓ ඇඳුම්වල වර්ණ හා රෙදිපිළි නිෂ්පාදන අමුද්‍රව්‍ය සම්බන්ධයෙන් විශේෂත්ව සැලකීමක් තිබීම
- ✓ අධ්‍යයනයට හෝ දෛනික ජීවන කටයුතු වලට බාධා කරන, විශේෂිත ශබ්ධ වලට ඉතාමත් සංවේදී වීම
- ✓ සැලසුම් වල හදිසියේ වෙනස් කිරීම් පිළිගැනීමේ අකමැත්ත

- ✓ උපදෙස් හෝ ගුරුවරයා පවසන දේ තේරුම් ගැනීමට ඇති අපහසුකම
- ✓ ගණිත විෂය කෙරෙහි පමණක් ඇති දැඩි පසුගාමිත්වය
- ✓ කියවීමේ සහ ලිවීමේ පමණක් ඇති දැඩි පසුගාමිත්වය (ජපන් සහ තම ස්වදේශීය භාෂාවෙන්)
- ✓ කළු ලෑල්ලෙහි දක්වන සටහන් පිටපත් කිරීමේ අපහසුතාවය
- ✓ වචනයක පළමු ශබ්දය නැවත නැවත උච්ඡාරණය කිරීම, දිගු ගැස්වීම හෝ අතර මග නැවතීම
- ✓ පවුලේ අය සමඟ නිදහසේ කතා බස් කිරීම, නමුත් නිවසින් බාහිර සිටින විටක නිහඬව සිටීම

දරුවා නිවසේදී සහ පාසලේදී විවිධ හැසිරීම් ප්‍රදර්ශණය කරනු ලබයි. එවැනි විටක, පාසලේදී ඔවුන්ගේ හැසිරීම් සම්බන්ධයෙන් ගුරුවරයාගෙන් විමසන්න.

2. 発達障害について知りたい

発達障害とは

“発達障害”は、一般の子どもとは少し脳の働き方が異なる、多くは生まれつきのユニークな性質（特性）です。発達障害には下の図のように、いくつかのタイプがあります。

同じ障害でも特徴のあらわれかたには、個人差があります。2つ以上の発達障害がある人もいます。

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

発達障害者支援法における発達障害の定義（第２条）…

発達障害とは、発達障害（自閉症、アスペルガー症候群その他の広汎性発達障害、学習障害、注意欠陥多動性障害などの脳機能の障害で、通常低年齢で発現する障害）がある者であって、発達障害および社会的障壁により日常生活または社会生活に制限を受けるもの（ICD-10疾病及び関連保健問題の国際統計分類におけるF80-98に含まれる障害）

＜発達障害の主な種類＞

＊がある言葉はDSM-5-TRでの発達障害の名前です

知的な遅れがあることもあります

自閉スペクトラム症：ASD ＊

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

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

注意欠如多動症：ADHD ＊

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

限局性学習症：SLD ＊

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

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

2. විකාශණ ආබාධ පිළිබඳව අධ්‍යනය

විකාශණ ආබාධ යනු කුමක්ද?

විකාශණ ආබාධ යනු සාමාන්‍යයෙන් මොළයේ ක්‍රියාකාරිත්වයේ සුළු සහජ වෙනස්කම් වන අතර එමඟින් ඔවුන් සාමාන්‍යයෙන් වර්ධනය වන දරුවන්ගෙන් වෙන්කර හඳුනාගැනීමේ හැකියාව පහත රූපයේ දැක්වෙන පරිදි, එකම ආබාධය එක් එක් පුද්ගලයා තුළ වෙනස් ලෙස ප්‍රකාශ විය හැකි. සමහරුන්ට විකාශණ ආබාධ වර්ග දෙකක් හෝ වැඩි ගණනක් තිබේ.
මෙයට අමතර ආවේනික වූ හැසිරීම් එනම් වසර,3 සිට 4 දක්වා පිටුවල දක්වා ඇති පරිදි, ඔවුන් හට විවිධ ශක්තීන් පෙන් වීමේ හැකියාව තිබෙන අතර, (උදා: මනා දෘශ්‍ය සංජානනයක් තිබීම, වඩා හොඳ ස්මරණයක් හෝ යාන්ත්‍රික මතකයක් තිබීම, නවතම දේවල් ඉගෙන ගැනීමේ අභිප්‍රාය, ජවසම්පන්න භාවය, හෝ තියුණු ඉන්ද්‍රිය හැඟීම් තිබීම).

සංවර්ධන ආබාධ සහිත පුද්ගලයින් සඳහා සහාය පනත යටතේ වර්ධන ආබාධ පිළිබඳ අර්ථ දැක්වීම (2 වන වගන්තිය):
විකාශණ ආබාධ අතරට මොළයේ ක්‍රියාකාරිත්වයේ ඌනතාවයන් ඇතුළත් වේ, එනම් ඔටිසම්, ඇස්පර්ජර් සින්ඩ්‍රෝමය සහ අනෙකුත් ව්‍යාප්ත විකාශණ ආබාධ, අධ්‍යන ආබාධ සහ අවධානය අඩු කිරීමේ අධි ක්‍රියාකාරිත්වයේ ආබාධ, සාමාන්‍යයෙන් මුල් ළමාවියේදී දක්නට ලැබේ. විකාශණ ආබාධ ඇති පුද්ගලයින් යනු ඔවුන්ගේ ආබාධ සහ සමාජ බාධක හේතුවෙන් ඔවුන්ගේ දෛනික හෝ සමාජීය ජීවිතයේ සීමාවන් අත්විඳින අයයි. (වෙනත් වචන වලින් කිවහොත්,විකාශණ ආබාධ යනු ජාත්‍යන්තර රෝග සහ ආශ්‍රිත සෞඛ්‍ය ගැටළු වර්ගීකරණය, 10 වන සංශෝධනය හෝ ICD-10 හි F80 සිට 98 දක්වා අංකනය කර ඇති ඒවා වේ.)

විකාශණ ආබාධවල ප්‍රධාන වර්ග

බුද්ධිමය සංවර්ධන ප්‍රමාදයන් සහ සම්බන්ධයක් තිබීම

මානසික ආබාධ පිළිබඳ රෝග විනිශ්චය සහ සංඛ්‍යානමය අත්පොත, පස්වන සංස්කරණය, පෙළ සංශෝධනය (DSM-5-TR) හි විකාශණ ආබාධවල නම් තරු ලකුණු (*) මගින් දැක්වේ.

ඔටිසම් වර්ණාවලී ආබාධය; ASD*

- සංවාද සමඟ හෝ ඔවුන්ගේ හැඟීම් ප්‍රකාශ කිරීමේදී ගැටුමක් ඇති කිරීමේ හැකියාව
- අන් අයගේ හැඟීම් තේරුම් ගැනීමට හෝ ඔවුන්ගේ හැසිරීම තත්වයට අනුව සකස් කර ගැනීමට අභියෝග කිරීම
- එකම ක්‍රියාවන් නැවත නැවතත් කිරීමට හෝ තමන්ගේ සිත්ගන්නා දේ කෙරෙහි පමණක් අවධානය යොමු කිරීමේ හැකියාව
- ආලෝකය, වර්ණ, ශබ්ද හෝ/ගන්ධ වලට අධි සංවේදීතාවයක් තිබීම
- භාෂා සංවර්ධනයේ ප්‍රමාදයන් ඇතිවීම

රෝග විනිශ්චය කරන අතරතුර, සමහර පුද්ගලයින්ට ඇස්පර්ජර් සින්ඩ්‍රෝමය, ඔටිසම් හෝ ව්‍යාප්ත විකාශණ ආබාධ (PDDs) ඇති බව හඳුනා ගැනීම.

අවධානය අව වීමේ අධි ක්‍රියාකාරීත්ව ආබාධය; ADHD*

- දිගු වේලාවක් සමාන දෙයක් කිරීමේ අපහසුතාවය
- බොහෝ විට එහා මෙහාට චලනය වීම හෝ උවමනාවට වඩා කථාබස් කිරීම
- බොහෝ විට යමක් සිතීමට පෙර ආවේගශීලීව ක්‍රියා කිරීම

විශේෂිත අධ්‍යන ආබාධ; SLD*

- කියවීම, ලිවීම හෝ/ගණිතය සම්බන්ධයෙන් විශේෂිත දුෂ්කරතාවයන් ඇති වීම

SLD යන්න සමහර විටක අධ්‍යන ආබාධ (LD) ලෙසද හැඳින්වේ

■ අනෙකුත් විකාශණ ආබාධ අතරට ටියුරෙට් සින්ඩ්‍රෝමය*, ළමා කාලයේ සිට කතා කිරීමේ හැකියාව අඩු වීමේ ආබාධය* (ගොතගැසීම) සහ වර්ධන සම්බන්ධීකරණ ආබාධය* ඇතුළත් වේ.

【参考】外国につながる子どもの言葉と発達障害

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

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

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

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

● 子どもの言葉の発達

すべての言葉において、幼いときの言葉の発達は同じです。

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

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

● バイリンガルの言葉の発達には4つの特徴があります。

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

විදේශීය මූලයන් සහ විකාශණ ආබාධ සහිත දරුවන්ගේ භාෂා සංවර්ධනය

දරුවන්, ජපානයේ එක් විදේශීය දෙමාපියෙකු (මව හෝ පියා) හෝ විදේශීය දෙමව්පියන් සිටින, එසේත් නැතිනම්, විදේශීය මූලයන් ඇති, (හෝ විදේශීය පසුබිමක් ඇති දරුවන්) ලෙස හැඳින්වේ.
විදේශීය මූලයන් ඇති මෙම දරුවන් සහ ඔවුන්ගේ පවුල් බොහෝ විට තම දෛනික ජීවිතයේදී භාෂා දෙකක් භාවිතා කරන අතර, එබැවින් එය ද්විභාෂා ලෙස හැඳින්වේ. (සමහර පුද්ගලයන් ද්විත්ව භාෂාවකට වඩා භාවිතා කිරීම කරනු ලබයි.)
දරුවෙකුගේ භාෂා ප්‍රමාදය විකාශණ ආබාධ නිසාද, නැතහොත් දරුවාට සහ ඔවුන්ගේ පවුලට නුහුරු ජපන් භාෂාව කතා කරන පරිසරයක ජීවත් වීමේ ප්‍රතිඵලයක්ද යන්න තීරණය කිරීමේදී, විදේශීය මූලයන් ඇති දරුවන්ගේ පවුල් හෝ එම පවුල් ආධාරකරුවන් බොහෝ විට අභියෝගයන්ට මුහුණ දීමට සිදුවේ.
ද්විභාෂා දරුවෙකු භාෂා කුසලතා වර්ධනය කරන්නේ කෙසේද සහ සංවර්ධන දුර්වලතා පෙන්නුම් කරන සංඥා මොනවාදැයි ගවේෂණය කරමු.

● ළමුන් තුළ භාෂා සංවර්ධනය

මුල් සංවර්ධන සියලු භාෂාවන්ට පොදු වේ.

- වයස අවුරුදු 1 ට පෙර අභිනයන් එනම් (උදා: බායි-බායි, ඇඟිල්ල දිගු කිරීම) භාවිතා කිරීමට පටන් ගනු ලබයි
- එයින් පසුව ක්‍රමයෙන් වචන භාවිතා කිරීම ආරම්භ කරනු ලැබේ (උදා: තාත්තා, අම්මා)
- මාස 18 සිට අවුරුදු 2 දක්වා කාලය තුළ වචන 50 සිට 100 දක්වා ඉගෙන ගනී

ඉන්පසු වචන දෙකක වාක්‍ය ඛණ්ඩ භාවිතා කිරීමට පටන් ගනී (උදා: අම්මේ යන්න).

ද්විභාෂා කතා කරන දරුවෙකුට, එක් භාෂාවක ප්‍රමාදය අනිවාර්යයෙන්ම කනස්සල්ලට හේතුවක් නොවේ.
භාෂා දෙකෙහිම ප්‍රමාදයක් භාෂා වර්ධන ප්‍රමාදයේ සලකුණක් විය හැකිය.

● ද්විභාෂා දරුවන්ගේ භාෂා වර්ධනයේ ගති ලක්ෂණ හතරක්

- අවුරුදු 2 සිට 3 දක්වා ළමුන්ට භාෂා දෙකක් වෙන වෙනම භාවිතා කර ඒවා මිශ්‍ර කළ නොහැක. ද්විභාෂා කතා කරන දරුවන්ට මෙය සාමාන්‍ය දෙයකි.
- ඔවුන් විවිධ පරිසරවල භාෂා දෙකක් භාවිතා කරන බැවින්, ඔවුන්ගේ වචන මාලාවේ ප්‍රමාණය දෙක අතර වෙනස් විය හැකිය. ඔවුන්ගේ ජපන් වචන මාලාව කුඩා විය හැකිය. භාෂා දෙකෙහිම ඔවුන් දන්නා වචන ඒකාබද්ධ කිරීමෙන් වචන මාලාවේ ප්‍රමාණය මනිනු ලැබේ. ජපන් දරුවෙකුගේ එකතුවට වඩා වැඩි හෝ සමාන එකතුවක් ප්‍රමාදයක් නොමැති බව පෙන්නුම් කරයි.
- වයස අවුරුදු 4 වන විට, දරුවන්ට භාෂා දෙක වෙන්කර හඳුනා ගැනීමටත්, කවුරුන් සමඟින්, කුමණ ස්ථානයකදී, කුමක් පිළිබඳව කතා කළ යුතුද යන්න මත පදනම්ව ඒවා වෙන වෙනම භාවිතා කිරීමටත් හැකි වේ. උදාහරණයක් ලෙස, ඔවුන් මෑතකදී ජපානයට පැමිණි එම විදේශීය මූලය ඇති දරුවෙකුට ඔවුන්ගේ මුල් (ස්වදේශීය) භාෂාවෙන් ප්‍රතිචාර දක්වන අතර, ඔවුන්ගේ ජපන් මිතුරන්ට ජපන් භාෂාවෙන් ප්‍රතිචාර දක්වයි. මෙයින් පෙන්නුම් කරන්නේ ස්ථානීය තත්වයන් අනුව භාෂා දෙකක් වෙන වෙනම භාවිතා කිරීම පෙන්වීමට ඇති ඔවුන්ගේ ඉහළ භාෂාමය හැකියාව වේ.
- මෑතකදී ජපානයට පැමිණි සමහර දරුවන් (විශේෂයෙන් අවුරුදු 4 සිට 8 දක්වා) මද කාලයක් (නිහඬ කාලයක්) කතා නොකර සිටිය හැක. මෙය සාමාන්‍යයෙන් මාස හයක් පමණ කාලයක් පවතී. ඉන්පසු ඔවුන් ක්‍රමයෙන් අභිනයන්, සරල සුබ පැතුම් (උදා: *ඔහයෝ*) සහ ඉල්ලීම් සඳහා ප්‍රකාශන (උදා: *කුදසායි*) භාවිතා කිරීමට පටන් ගනී.

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

● 新しい言葉を使えるようになるには、時間がかかります。

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

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

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

<参考>はじめにおぼえた言葉（母語）が上手になると、日本語も上手になります

子どもが、2つの言葉を覚えるのは難しい、言葉の発達、知能の発達の遅れの原因にもなると信じられていた時代がありました。現在は、その考えは否定されています。

1つ目の言葉（母語）がよく話せる子は、2つ目の言葉（日本語）の上達も早いことが分かっています。母語がよく話せないと、日本語しか話せなくなる心配があります。こうなると、お父さんやお母さんとの話しや心の交流がうまくできなくなる心配があります。

自分が自然に話せる言葉を使って、子どもと会話をしましょう。たとえば、お父さんやお母さんは、いつも母語で、先生、日本人の友達はいつも日本語ではなしましょう（1人1言語の原則）。

障害のある子どもについても同じです。

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

- **නව භාෂාවක් ඉගෙන ගැනීමට එක්තරා කාලය ගතවේ**

සමහර දරුවන් පාසල් වයසට පැමිණීමටත් පෙර ජපානයට ආගමනය වනු ලබයි. දරුවාට භාෂාව වඩාත් අභියෝගාත්මක වන විට නව භාෂාවක් ඉගෙනීමට වැඩි කාලයක් ගත වීම සිදුවේ.

- ප්‍රාථමික පාසල් සිසුවෙකුට දෛනික ජීවිතයට සහ මූලික සංවාදයට අත්‍යවශ්‍ය ජපන් වචන 2,000ක් පමණ ඉගෙන ගැනීමට අවශ්‍ය වන අතර, ඒ සඳහා සාමාන්‍යයෙන් වසර 2ක් පමණ ගත වේ.
- දරුවෙකු සාමාන්‍යයෙන් වසර 2ක ඉගෙනීමෙන් පසු *හිරගනා* කියවීමට සහ ලිවීමට සහ කෙටි, තනි වාක්‍ය (මූලික අධ්‍යයන භාෂා කුසලතා) ඉගෙන ගනු ලබයි.
- ඉක්මනින් පවා අධ්‍යයනය කිරීමට අවශ්‍ය වඩාත් දුෂ්කර වචන සහ වාක්‍ය (විෂයයන් ඉගෙනීම සඳහා අධ්‍යයන කුසලතා) කතා කිරීම, කියවීම සහ ලිවීම ප්‍රගුණ කිරීමට සාමාන්‍යයෙන් අවුරුදු 5 සිට 7 දක්වා කාලයක් ගතවේ.

අලුත් භාෂාවක් අධ්‍යයනය භාෂා කුසලතා ඉගෙන ගැනීමට බලාපොරොත්තු වූවාට වඩා වැඩි කාලයක් ගතවේ.
ඉහත තොරතුරු භාවිතා කර ඔබේ දරුවාගේ භාෂාමය කුසලතා තක්සේරු කරන්න.

ඉඟි: පළමු (ස්වදේශීය) භාෂාව වර්ධනය කිරීම ජපන් භාෂාව සංවර්ධනය කිරීමට උපකාරී වේ.

භාෂා දෙකක් ඉගෙනීම දරුවෙකුට අපහසු බවත් එය ඔවුන්ගේ භාෂාව සහ බුද්ධිමය වර්ධනය ප්‍රමාද කළ හැකි බවත් කලක් විශ්වාස කෙරිණි. කෙසේ වෙතත්, මෙය දැන් වැරදි ලෙස සැලකේ.

පළමු (ස්වදේශීය) භාෂාව හොඳින් කතා කරන දරුවෙකු සාමාන්‍යයෙන් දෙවන භාෂාව (ජපන්) හොඳින් ඉගෙන ගන්නෙකු වේ. දරුවා තම මව් භාෂාව හොඳින් ඉගෙන නොගන්නේ නම්, ඔවුන්ට ජපන් භාෂාව පමණක් කතා කළ හැකි අතර ඔවුන්ගේ දෙමාපියන් සමඟ සන්නිවේදනය කිරීමට සහ අන්තර් ක්‍රියා කිරීමට අපහසු විය හැකිය.

ඔබට පහසු භාෂාවක් භාවිතා කරමින් ඔබේ දරුවා සමඟ සන්නිවේදනය කරන්න. උදාහරණයක් ලෙස, දෙමව්පියන් දරුවා සමඟ ඔවුන්ගේ මව් භාෂාවෙන් කතා කළ යුතු අතර, ජපන් ගුරුවරුන් සහ මිතුරන් සමගින් ජපන් භාෂාවෙන් කතා කළ යුතුය (එක් පුද්ගලයෙකු-එක් භාෂා මූලධර්මය).

ආබාධ සහිත දරුවන්ට ද මෙය අදාළ වේ

ද්විභාෂා ආබාධ සහිත දරුවන් (උදා: ඔටිසම් වර්ණාවලී ආබාධය හෝ ඩවුන් සින්ඩ්‍රෝමය) පිළිබඳ පුළුල් පර්යේෂණවලින් සොයාගෙන ඇත්තේ ඔවුන්ගේ භාෂා සංවර්ධන මාවත වර්ධන ගැටළු නොමැති දරුවන්ට (සාමාන්‍යයෙන් වර්ධනය වන දරුවන්) සමාන බවයි. ඔබේ දරුවා ද්විභාෂා භාවිතා කරන්නෙකු ලෙස ඇති දැඩි කිරීම සඳහා සහතිකකර ඇති එක් පුද්ගලයෙකුට එක් භාෂා මූලධර්මය අනුගමනය කරන්න.

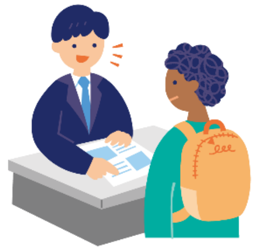
3.相談をしたい

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

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

誰に相談したら、いいですか？

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



発達障害のことを相談したい

● 発達障害者支援センター

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

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

3. උපදේශන විශේෂඥයින්

විකාශණ ආබාධ සහිත පුද්ගලයින්ට සහ ඔවුන්ගේ පවුල්වලට උපකාර කරන විවිධ ආධාරක සංවිධාන ඔබේ ප්‍රදේශයේ ඔබට සොයාගත හැකිය. ඔබට නිරාකරණය කර ගැනීමට කිසියම් ගැටළුවක් ඇත්නම්, ඉක්මනින් ඔවුන් අමතන්න.

- සමහර සංවිධාන පරිවර්තන සේවා සපයන අතර අනෙක් ඒවා එසේ නොකරනු ලබයි. කලින්ම සංවිධානය සම්බන්ධ කිරීම් අමතන්න. පරිවර්තන සේවාවක් නොමැති විට ඔබට පරිවර්තන යෙදුමක් සූදානම්ව තබා ගත හැකිය.

උපදේශන සංවිධාන සොයා දැන ගැනීම

විකාශණ ආබාධ සහිත පුද්ගලයින් සහ ඔවුන්ගේ ප්‍රදේශයේ ජීවත් වන ඔවුන්ගේ පවුල්වල ඉල්ලීම පරිදි පළාත් පාලන ආයතන අදාළ තොරතුරු සපයයි. සුදුසු සංවිධාන වයස සහ උත්සුකතාවයන්ගේ ස්වභාවය අනුව වෙනස් වේ.

කරුණාකර පළමුව ඔබේ පළාත් පාලන කාර්යාලය සම්බන්ධ කිරීම් අමතන්න.

විකාශණ ආබාධ පිළිබඳ උපදේශනය

● විකාශණ ආබාධ සහිත පුද්ගලයින් සඳහා උපකාරක මධ්‍යස්ථානය

විකාශණ ආබාධ සහිත පුද්ගලයින් සඳහා වන ආධාරක මධ්‍යස්ථාන, විකාශණ ආබාධ සහිත දරුවන් සහ වැඩිහිටියන් මෙන්ම ඔවුන්ගේ පවුල් සඳහා සම්පත් දායකත්වය සපයනු ලබයි. සෑම ප්‍රාන්තයකම සහ ආඥාපනතෙන් නම් කරන ලද නගරයකම විකාශණ ආබාධ සහිත පුද්ගලයින් සඳහා වන මධ්‍යස්ථාන ඇත.

රෝග විනිශ්චය කර ඇති පුද්ගලයින්ට අමතරව, රෝග විනිශ්චයකින් තොරව විකාශණ ආබාධ ඇති අයට සහ ඔවුන්ගේ පවුල්වලට මධ්‍යස්ථානවලදී උපදෙස් ලබා ගත හැකිය.

උපදේශක ;විසින් වෙනත්, වඩාත් සුදුසු සහාය සංවිධානයකට යොමු කළ හැකි අතර, එම සංවිධානය සැලකිලිමත් වීමේ ස්වභාවය සහ පුද්ගලයාගේ තත්වය මත රඳා පවතී. රට පුරා පිහිටි මධ්‍යස්ථාන පිළිබඳ තොරතුරු සඳහා කරුණාකර පහත වෙබ් අඩවිය බලන්න.

<විකාශණ ආබාධ සහිත පුද්ගලයින් සඳහා වන ආධාරක මධ්‍යස්ථාන ලැයිස්තුව>
https://www.rehab.go.jp/ddis/action/center/ (ජපන් භාෂාවෙන්)

学校生活についての相談

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

● 担任の先生

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

● 保健室と養護教諭（保健室の先生）

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

● 特別支援教育コーディネーター

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

● スクールカウンセラーやスクールソーシャルワーカー

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

පාසල් ජීවිතය පිළිබඳ උපදේශනය

සහනශීලි පාසල් ජීවිතයක් ගත කිරීම පිණිස සිසුන්ට සහාය වන කාර්ය මණ්ඩල සාමාජිකයින් පාසල් තුල සිටිති. ආබාධ සහිත ළමුන් සහ තරුණ වැඩිහිටියන් සඳහා විවිධ පන්ති සහ පාසල් අධ්‍යාපන පද්ධතිය තුල ඇතුළත් වේ.

- **පන්ති භාර ගුරුවරයා**
  පාසල් ජීවිතය පිළිබඳව කිසියම් ගැටළුවක් ඇති වූ විට, පළමුව පන්ති භාර ගුරුවරයා හමුවී උපදෙස් ලබා ගන්න.

- **පාසල් හෙද කාර්යාලය සහ පාසල් හෙදිය**
  සෑම පාසලකම තුවාල ලබන හෝ ශාරීරිකව හෝ චිත්තවේගීයව ආපදාවන්ට ලක්වන වන සිසුන් රැකබලා ගැනීම සඳහා හෙද කාර්යාලයක් ඇත. පාසල් හෙදියන් මානසික හා ශාරීරික සෞඛ්‍යය පිළිබඳ විශේෂඥතාවක් ඇති අතර මෙම ගැටළු සඳහා උපදේශන ලබා දිය හැකිය.

- **විශේෂ අවශ්‍යතා අධ්‍යාපන සම්බන්ධීකාරක**
  විශේෂ අවශ්‍යතා සහිත අධ්‍යාපන සම්බන්ධීකාරක වරුන්වන්ගේ වගකීම නම් අධ්‍යාපනික සහාය සංවිධානය කිරීම සහ පිළියෙල කිරීම හා ආබාධ සහිත දරුවන්ට පාසල තුළ සුදුසු නවාතැන් පහසුකම් ලබා දීම සහතික කිරීම වේ. ඔවුන්ට දෙමාපියන් සඳහා උපදේශන ලබා දිය හැකිය.

- **පාසල් උපදේශක සහ පාසල් සමාජ සේවක**
  පාසල්වල මානසික සෞඛ්‍ය උපදේශන සපයන මනෝවිද්‍යාඥයින් (පාසල් උපදේශකයින්) සහ සමාජ සුභසාධන කටයුතු සඳහා උපකාර කළ හැකි සමාජ සේවකයින් (පාසල් සමාජ සේවකයින්) සිටිති. ඔවුන් ඔබේ ගැටළු වලට සවන් දීමට මෙන්ම මඟ පෙන්වීම කරනු ලබයි. උපදේශනය සඳහා හමුවීම් වේලාවක් වෙන් කර ගැනීමේ ක්‍රියාවලිය අවශ්‍ය විය හැකිය, එබැවින් වැඩිදුර තොරතුරු සඳහා පන්ති ගුරුවරයාගෙන් හෝ විශේෂ අවශ්‍යතා අධ්‍යාපන සම්බන්ධීකාරකගෙන් විමසන්න.

ー 進路の相談 ー

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

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

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

ー 高等学校に向けた準備について ー

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

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

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

ー 高等学校を卒業したあと ー

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

– වෘත්තීය උපදේශනය –

බොහෝ දරුවන් කනිෂ්ඨ උසස් පාසල සමත් වීමෙන් පසු උසස් පාසල් අධ්‍යාපනය අඛණ්ඩව සිදු කරනු ලබයි. ජපන් උසස් පාසල් සාමාන්‍යයෙන් පූර්ණ කාලීන සාමාන්‍ය පාඨමාලා, වෘත්තීය පාඨමාලා (උදා: වාණිජ, ඉංජිනේරු හෝ කෘෂිකර්ම පාඨමාලා) සහ/හෝ අර්ධ කාලීන සාමාන්‍ය පාඨමාලා (දිවා කාලයේ හෝ රාත්‍රී කාලයේ) මෙහෙය වීම සිදු කරනු ලබයි. අනෙකුත් උසස් පාසල් අතර විවිධ පාඨමාලා සහිත පුළුල් උසස් පාසල් සහ තෝරාගත් විෂයමාලා පැවරුම මත පදනම් වූ (සෑම විෂයයකින්ම සමත්වී සමාප්තිය ලබා ගැනීම සඳහා අවශ්‍ය වූ පැවරුම් ලකුණු ප්‍රමාණය) උසස් පාසල් ඇතුළත් වේ.

අනෙකුත් පාසල් විකල්ප අතරට නිවසේ සිට පාසල් අධ්‍යාපනය කේන්ද්‍ර කරගත් දුරස්ථ ඉගෙනුමට සහ විශේෂ අවශ්‍යතා සහිත අධ්‍යාපන පාසල්වල උසස් පාසල් පාඨමාලා ඇතුළත් වේ. පාසල් අධ්‍යාපනය පිළිබඳ විකල්ප තීරණය දරුවාගේ අභිලාෂයව සහ චරිත ලාක්ෂණිකත්වය මත පිළිබිඹු කළ යුතුය.

තීරණයක් ගැනීමට පෙර විවිධ පාසල් පිළිබඳ තොරතුරු රැස් කිරීමේ කාර්ය වැදගත් වේ. විභව පාසල් වෙත පිවිසීම හෝ පාසල් තොරතුරු සම්මන්ත්‍රණ වලට පැමිණ සම්බන්ධ වන්න. දරුවා දැනට කනිෂ්ඨ උසස් පාසලේ අධ්‍යාපනය ලබන අතරතුරදීම, පන්ති භාර ගුරුවරයා සහ විශේෂ අවශ්‍යතා සහිත අධ්‍යාපන සම්බන්ධීකාරකවරයා හමු වී උපදේශණ ලබා ගන්න.

– උසස් පාසල සඳහා සූදානම් වීම –

කනිෂ්ඨ උසස් පාසලේ නිතිපතා පවත්වන විභාග සඳහා නවාතැන් පහසුකම් ලබා ඇති විකාශණ ආබාධ සහිත සිසුන්, උසස් පාසල් ප්‍රවේශ විභාග සඳහා කල්තියා අයදුම් කරන්නේ නම්, සුදුසු නවාතැන් පහසුකම් (17 පිටුව බලන්න) ලබා දීමේ හැකියාව ඇත. රජයේ පාසල් විභාග සඳහා දිස්ත්‍රික් අධ්‍යාපන මණ්ඩලය හා සම්බන්ධ වී ඇමතීම මෙන්ම, පෞද්ගලික පාසල් විභාග සඳහා පාසල සෘජුවම අමතන්න.

අනාගත සමාජ ස්වාධීනත්වය නිර්මාණය කිරීමේදී උසස් පාසල් අධ්‍යාපනය ප්‍රධාන කාර්යභාරයක් ඉටු කරනු ලබයි. රජයේ පාසල් පිණිස වන ප්‍රවේශ විභාග (ශිෂ්‍ය තේරීම්) විදේශීය සිසුන් සඳහා විශේෂ ඇතුළත් වීමේ කෝටා සහ සාධාරණ නවාතැන් (උදා: විභාග විෂයයන් අඩු කිරීම, හෝ පරීක්ෂණවලදී කන්ජි සඳහා ෆුරි ගනා වැනි කියවීමේ ආධාරක) ඇතුළු විවිධ සලකා බැලීම් ඉදිරිපත් කරයි*. වැඩිදුර තොරතුරු සඳහා කරුණාකර ඔබේ දරුවාගේ පාසල් ගුරුවරයා සම්බන්ධ කිරීම් අමතන්න.

**Koto-gakko nyugakusha-senbatsuto ni okeru hairyoto ni tsuite* (උසස් පාසල් සිසුන් ඇතුලත් වීමී තෝරා ගැනීමේදී නවාතැන් සහ අනෙකුත් සලකා බැලීම්) 2024 ජූනි 25 (දැනුම්දීම අංක 779, 2024, ප්‍රාථමික සහ ද්විතීයික අධ්‍යාපන කාර්යාංශය, MEXT).

– සමත් වීමෙන් පසු උසස් පාසල වෙතින් –

සමත් වීමෙන් පසු උසස් පාසලෙන්, සිසුන්ට විශ්ව විද්‍යාලයට හෝ වෘත්තීය පාසලට යාමට හෝ ශ්‍රම බලකායට ඇතුළත් වීමට හැකිය. දරුවාගේ අභිලාෂයන්ට සහ ආවේනික චරිතය අනුව තීරණය කළ යුතුය. උසස් අධ්‍යාපනය හැදෑරීම ඉලක්කය නම්, සමත් වීමෙන් පසු, වැඩිදුර අධ්‍යාපනය හෝ රැකියාවක් ගැන කල්තියා කල්පනා කිරීමද වැදගත් වේ.

● 参考 ： 支援が受けられる特別支援教育の場（下図を参照）

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

＜参考＞特別な支援が受けられる教育（特別支援教育）の場

小学校・中学校

通常の学級

集団生活の中で、特別な支援が必要なお子さんに対する配慮や工夫をしています。

通級による指導（通級指導教室）

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

特別支援学級

少人数の学級です。
対象のお子さんの障害によって、知的障害、肢体不自由、病弱・身体虚弱、弱視、難聴、言語障害、自閉症・情緒障害の7種類の学級があります。
学校によって、設置されている学級の種類や数がちがいます。

＊「通級指導教室」や「特別支援学級」が設置されていない学校もあります。

特別支援学校

視覚障害、聴覚障害、肢体不自由、病弱、知的障害のあるお子さんのための学校です。

知的障害のある自閉スペクトラム症のお子さんは、知的障害のある特別支援学校の対象になります。

少人数の学級で、障害に応じた専門的な教育を行っています。

高等部では、卒業後の社会生活、職業生活に向けた活動もあります。

中学校卒業後（高等学校など）

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

大学・専門学校など

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

ඉඟි: විශේෂ අවශ්‍යතා අධ්‍යාපනය (පහත බලන්න)

පහත රූපයේ දැක්වෙන පරිදි, විවිධ පන්ති සහ පාසල් විවිධ ආබාධ සහිත දරුවන් සඳහා සකස් කර ඇති අධ්‍යාපනය ලබා දෙයි. තම දරුවාගේ අවශ්‍යතාවලට වඩාත් ගැලපෙන පන්තිය හෝ පාසල තෝරා ගැනීමට ඔබේ දරුවා සහ ගුරුවරයා සමඟ සැළකිල්ලෙන් සාකච්ඡා කරන්න.

ඉඟි: විශේෂ අවශ්‍යතා අධ්‍යාපන මාර්ගෝපදේශ සිතියම

ප්‍රාථමික සහ කනිෂ්ඨ උසස් පාසල්

නිතිපතා පන්ති

විශේෂ අවශ්‍යතා ඇති දරුවන්ට කණ්ඩායම්, ප්‍රධාන ධාරාවේ සැකසුමක නවාතැන් සහ සහාය ලැබේ.

බැහැරට කැඳවීම් උපදෙස් (සම්පත් කාමර වැඩසටහන)

සිසුන් බොහෝ දුරට නිතිපතා පන්ති වලට පැමිණෙන අතර අධ්‍යනයේ සහ දෛනික ජීවිතයේ අභියෝගවලට මුහුණ දීම සඳහා, පුද්ගලිකව සිදු කරන ලබන සහායන් පිණිස සතියකට හෝ මසකට කිහිප වතාවක් වෙනම කාමරයකට කැඳවීම් කරනු ලබයි.

විශේෂ අවශ්‍යතා ඇති දරුවන් සඳහා විශේෂ පන්ති

විශේෂ අවශ්‍යතා ඇති දරුවන් සිටින විශේෂ පන්ති, පන්ති වශයෙන් ගත් කල ප්‍රමාණයෙන් කුඩා වන අතර, ආබාධිත වර්ග පදනම මත වර්ග හතකට වර්ගීකරණය කර ඇත: බුද්ධිමය ආබාධ, ශාරීරික ආබාධ, සෞඛ්‍ය දුර්වලතා, අඩු පෙනීම, ශ්‍රවණාබාධ, කථන සහ භාෂා ආබාධ, ඔටිසම් සහ චිත්තවේගීතා ආබාධ/දුෂ්කරතා.
පාසල් අතර පන්ති වර්ග සහ සංඛ්‍යාවේ වෙනස් වේ.

සටහන: සම්පත් කාමර වැඩසටහන් හෝ විශේෂ අවශ්‍යතා ඇති දරුවන් සමඟ සිදු කරනු ලබන විශේෂ පන්ති සෑම පාසලකම නොමැත.

කනිෂ්ඨ උසස් පාසලෙන් පසු (උසස් පාසල් සහ අනෙකුත් මාර්ග)

උසස් පාසල් තමා සහ තම දරුවා සමඟ සාකච්ඡා කිරීමෙන් අනතුරුව පන්ති සහ නිතිපතා විභාග පරීක්ෂණ සඳහා නවාතැන් සහ සහාය ලබා දෙයි.
සමහර පාසල් විශේෂ උපදෙස් සඳහා සම්පත් කාමර ලබා දෙයි.

විශේෂ අවශ්‍යතා සහිත අධ්‍යාපන පාසල්

මේවා දෘශ්‍යාබාධිත, ශ්‍රවණාබාධිත, ශාරීරික ආබාධ, සෞඛ්‍ය ආබාධ හෝ බුද්ධිමය ආබාධ සහිත දරුවන් සඳහා වන පාසල් වේ.
බුද්ධිමය ආබාධ සඳහා වන පාසල්, ඔටිසම් වර්ණාවලී ආබාධ සහිත සහ සහසම්බන්ධ බුද්ධිමය ආබාධ ඇති දරුවන් ද නවාතැන් ගනී.
මෙම පාසල් පන්ති ප්‍රමාණයෙන් කුඩා වන අතර, එක් එක් ආබාධිතයන්ගේ අවශ්‍යතා සපුරාලීම සඳහා නිර්මාණය කර ඇති විෂයමාලා සපයනු ලැබේ.
සමත් වීමෙන් පසුව, ඔවුන්ගේ උසස් පාසල් වල පාඨමාලා මඟින් පසු සමාජීය හා වෘත්තීය ජීවිතය සඳහා සිසුන් සූදානම් කරන ක්‍රියාකාරකම් සපයනු ලබයි.

විශ්ව විද්‍යාල, වෘත්තීය පාසල් සහ වෙනත් මාර්ග

මෙම පාසල් ආබාධ සහිත සිසුන්ට සහාය වීමට සහ ඔවුන්ගේ පාසල් ජීවිතය සම්බන්ධයෙන් උපදේශන ලබා දීමේ සේවා සපයයි.
සිසුන්ට පන්ති සහ විභාග සඳහා නවාතැන් පහසුකම් මෙන්ම ඔවුන්ගේ පාසල් ජීවිතය පිළිබඳ ඕනෑම ගැටළුවක් පිළිබඳව උපදෙස් ලබා ගත හැකිය.
*උදාහරණ ලෙස විශ්වවිද්‍යාල පරිශ්‍රය තුළම සෞඛ්‍ය සේවා මධ්‍යස්ථාන, ශිෂ්‍ය උපදේශන කාමර සහ ආබාධ සහිත සිසුන් සඳහා වන උපකාරක මධ්‍යස්ථාන ඇතුළත් වේ.

子どものための、その他の相談

教育相談機関

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

児童家庭支援センター

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

児童相談所

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

法務少年支援センター

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

相談窓口情報（こども家庭庁）

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

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

අනෙකුත් උපදේශන සංවිධාන

● අධ්‍යාපනික උපදේශන සංවිධාන

මෙම සංවිධාන අධ්‍යාපනික ගැටළු පිළිබඳව උපදේශන සපයනු ලබයි. උදාහරණ ලෙස ගතහොත්, ප්‍රාන්තීය විශේෂ අවශ්‍යතා සහිත අධ්‍යාපන මධ්‍යස්ථාන සහ පළාත් පාලන ආයතනවල අධ්‍යාපන උපදේශන කාමර ඇතුළත් වේ. උපදේශනය නොමිලේ සිදු වේ.

● ළමා සහ පවුල් සහාය මධ්‍යස්ථාන

සෑම පළාත් පාලන කාර්යාලයකම වෙනම අංශයක් (ළමා සහ පවුල් ආධාර මධ්‍යස්ථානයක්) ඇති අතර, එහිදී පවුල්, පදිංචිකරුවන්ට මෙන්ම ළමයින්ට අදාළ ගැටළු රාශියක් පිළිබඳව උපදෙස් ලබා ගත හැකිය. උපදේශනය නොමිලේ සිදු වේ.

● ළමා මාර්ගෝපදේශ මධ්‍යස්ථාන

ළමා මාර්ගෝපදේශ මධ්‍යස්ථාන, පළාත් පාලන ආයතන සමඟ සහයෝගයෙන් සහ කාර්ය භාරය බෙදාගැනීම් කරන අතර, වයස අවුරුදු 18 ට අඩු දරුවන්ට සහ ඔවුන්ගේ භාරකරුවන්ට සහාය ලබා දෙයි. ඔවුන් ආබාධ (උදා: ශාරීරික ආබාධ, භාෂා ප්‍රමාදය සහ ගොත ගැසීම, බුද්ධිමය ආබාධ, ඔටිසම් වර්ණාවලී ආබාධ සහ විශේෂිත ඉගෙනුම් ආබාධ) සහ දරුවන් ඇති දැඩි කිරීම් සම්බන්ධයෙන් පැන නගින ගැටළු (උදා: දරුවාගේ ජීවන රටා පුරුදු සහ හැසිරීම්, එනම්, නොසන්සුන්තාවය, ලැජ්ජාව, නිවසේදී ප්‍රචණ්ඩකාරී හැසිරීම්, පාසල් ප්‍රතික්ෂේප කිරීම, අක්‍රමවත් නිදි රටා සහ නිවසින් පලා යාම වැනි දරුවාගේ ජීවන රටා පුරුදු සහ හැසිරීම්) පිළිබඳ උපදේශන සපයයි. උපදේශනය නොමිලේ සිදු වේ.

● බාල වයස්කාර සහාය මධ්‍යස්ථාන

බාල වයස්කාර උපකාරක මධ්‍යස්ථාන මගින් ළමයින්ට (ඕනෑම වයසක), පවුල්වලට, පාසල් ගුරුවරුන්ට සහ දරුවන්ට සහාය දක්වන පුද්ගලයින්ට උපදේශන සේවා සපයනු ලැබේ. මාතෘකා අතරට වැරදි, දෙමාපිය-ළමා සබඳතා, රැකියා ස්ථානයේ හෝ පාසල් ගැටළු සහ මිත්‍රත්ව ගැටළු ඇතුළත් වේ. ළමයින්ට අමතරව වැඩිහිටියන් පිළිබඳවද ඔබට උපදෙස් ලබා ගත හැකිය. උපදේශන රහසිගත වන අතර නොමිලයේ ලබා දෙනු ඇත. ප්‍රාන්ත අගනගර ඇතුළුව ජපානය පුරා බාල වයස්කාර ආධාරක මධ්‍යස්ථාන 52 ක් ඇත. ඔබට ආසන්නතම බාල වයස්කාර සහාය මධ්‍යස්ථානය දැන ගැනීමට රටපුරා ඇති උපදේශන අංකය (0570-085-085) අමතන්න.

● උපදේශන සේවා තොරතුරු (ළමා සහ පවුල් ඒජන්සිය)

විවිධ අභියෝග සහ ගැටළු ඇති දරුවන් සඳහා සහ දරුවන් ඇති දැඩි කරන පුද්ගලයින් සඳහා මෙම වෙබ් අඩවිය මගින් උපදේශන සේවා පිළිබඳ තොරතුරු සපයනු ලබයි. සමහර සේවාවන් වෙත දරුවන් විසින් කරනු ලබන SOS ඉල්ලීම් (උදව් ඉල්ලීමක්) වලට ප්‍රතිචාර දැක්වීමට හැකිය. උපදේශනය නොමිලේ සිදු වේ.

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

仕事についての相談

● ハローワーク（公共職業安定所）

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

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

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

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

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

● 地域障害者職業センター

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

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

● 障害者就業・生活支援センター

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

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

කාර්ය පිළිබඳ උපදේශනය

● හෙලෝ වර්ක් ආයතනය (පොදු රැකියා ආරක්ෂක කාර්යාල)

හෙලෝ වර්ක් ආයතනය රැකියා සොයන පුද්ගලයින්ගේ අභියෝගවලට ගැලපෙන පරිදි නොමිලේ රැකියා උපදේශන සහ සහාය සේවා සපයනු ලබයි. මෙම සේවාවන්ට ඇතුළත් වනු ලබන්නේ:

- අයදුම්පත් ලේඛන සහ සම්මුඛ පරීක්ෂණ පුහුණු සැසි පිළිබඳ උපදෙස්
- වෘත්තීය කුසලතා වැඩි දියුණු කිරීම සඳහා වෘත්තීය පුහුණු පාඨමාලා
- වෘත්තීය මාර්ගෝපදේශනය සහ වෘත්තීය කුසලතා වර්ධනය
- රැකියා සෙවීම සඳහා උපකාරී වන සම්මන්ත්‍රණ

හෙලෝ වර්ක් ආයතනයන්හි රැකියා සොයන්නන් සඳහා වෘත්තීය උපදේශන අංශයක් සහ විශේෂ සහාය අවශ්‍ය අය සඳහා විශේෂිත සහාය අංශයක් ඇත.

වැඩිදුර තොරතුරු සඳහා පහත සබැඳියෙන් සෞඛ්‍ය, කම්කරු හා සුභසාධන අමාත්‍යාංශයේ වෙබ් අඩවියට පිවිසෙන්න.

<හෙලෝ වර්ක් ආයතන පරිවර්තන සේවා සහිත කාර්යාල>

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

● ආබාධ සහිත පුද්ගලයින් සඳහා වූ ප්‍රාදේශීය වෘත්තීය පුහුණු මධ්‍යස්ථාන

මෙම මධ්‍යස්ථානය විසින් ආබාධ සහිත පුද්ගලයින්ට රැකියා උපදේශන (වෘත්තීය උපදේශන) ලබා දෙයි. හෙලෝ වර්ක් ආයතන කාර්යාල සහයෝගයෙන් සිදු කරනු ලබන ඔවුන්ගේ සේවාවන් අතර, රැකියා උපදේශනය, වෘත්තීය කුසලතා තක්සේරු කිරීම්, පෙර හා පසු රැකියා ස්ථාපනය කර දාරණය කර ගැනීම සඳහා වන සහාය ඇතුළත් වේ. ඔවුන් එක් එක් පුද්ගලයා සඳහා නිර්මාණය කර ඇති අඛණ්ඩ සහාය ලබා දීම සිදු කිරීම කරනු ලබයි. මෙම සේවාවන් වෙත ප්‍රවේශ වීම සඳහා, දුරකථනයෙන් හෝ ෆැක්ස් මගින් ඔවුන් සම්බන්ධ කිරීම් අමතන්න. උපදේශනය නොමිලේ.

<ආබාධ සහිත පුද්ගලයින් සඳහා වන ප්‍රාදේශීය වෘත්තීය මධ්‍යස්ථාන ලැයිස්තුව>

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

● ආබාධ සහිත පුද්ගලයින් සඳහා වන වෘතීය-ජීවිත ආධාරක මධ්‍යස්ථාන

මෙම මධ්‍යස්ථානය පුළුල් පරාසයකින් ආබාධ සහිත පුද්ගලයින් සඳහා උපදේශන සේවා සපයන අතර, ජීවිතය (උදා: සෞඛ්‍ය කළමනාකරණය සහ මූල්‍ය කළමනාකරණය), රැකියා සෙවීම සහ රැකියාව ඇතුළු කරුණු ආවරණය වේ. උපදේශනය නොමිලේ සිදු වේ.

<ආබාධ සහිත පුද්ගලයින් සඳහා වන වෘතීය-ජීවිත ආධාරක මධ්‍යස්ථාන ලැයිස්තුව (ජපන් භාෂාවෙන්)>

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

住んでいるところの相談場所

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

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

ප්‍රජා සම්පත්

ඔබේ ප්‍රාදේශිකයේ උපදේශන සංවිධාන පිළිබඳ සටහන් මෙතැනින් ලබා ගන්න.

<table>
<tr><th rowspan="2">සංවිධානය</th><th>අපේක්ෂිත උපදේශකයා</th><th>විවෘත වේලාවන්</th><th>දුරකථන</th><th>පරිවර්තක</th></tr>
<tr><th colspan="4">අදාල උපදේශන ක්ෂේත්‍ර</th></tr>
<tr><td rowspan="2">(උදාහරණය)
ABC නගර XYZ මධ්‍යස්ථානය</td><td>වයස අවුරුදු 18 ට අඩු දරුවන් සහ දෙමාපියන්</td><td>සඳුදා-සිකුරාදා, පෙ.ව. 9:00-ප.ව. 5:00. රජයේ නිවාඩු දිනවල වසා තබනු ඇත.</td><td>(04)
〇〇〇-〇〇〇</td><td>△ අර්ධ වශයෙන් ලබා ගැනීමේ හැකියාව (ඉංග්‍රීසි, ප්‍රංශ)</td></tr>
<tr><td colspan="4">උදා: ළමා සංවර්ධනය, සංවර්ධන තක්සේරු කිරීම්, ගර්භනීත්වය, දරු ප්‍රසූතිය, දෙමාපියන් රැකබලා ගැනීම</td></tr>
<tr><td rowspan="2"></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td colspan="4"></td></tr>
<tr><td rowspan="2"></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td colspan="4"></td></tr>
<tr><td rowspan="2"></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td colspan="4"></td></tr>
<tr><td rowspan="2"></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td colspan="4"></td></tr>
</table>

4. 病院に行きたい

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

病院について

発達障害の診断は、専門の医師が行います。中学生までは、主に小児科、小児神経科、児童精神科で診察を行います。中学校卒業後は、主に精神科で診察を行います。
医師の診察を希望されるなら、次のような準備をしましょう。

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

＜前もってまとめておくといい内容＞

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

検査、個別療法

病院では、必要があれば、専門の職員が検査や個別療法をおこないます。検査には知能検査、発達検査、聴力検査、脳波検査などがあります。知能検査では、知的な力の程度や特徴がわかり、支援の方法にも役に立ちます。しかし、知能検査は、発達障害の有無を調べるためのものではありません。

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

4. වෛද්‍යවරයෙකු මුණ ගැසීම

විකාශණ ආබාධ පිළිබඳ කනස්සල්ල මතු වූ විට, ඔබට, මෙම දේවල් කෙසේ ඉදිරියට යනවාද කියා බලා සිටිය යුතුද නැතිනම් විශේෂිත වෛද්‍ය ආයතනයකට යා යුතුද යන්න කල්පනා කළ හැකිය. පුද්ගලයා දැනටමත් තම වෛද්‍ය සහ වර්ධන ඉතිහාසයන් පිළිබඳව හුරුපුරුදු වෛද්‍යවරයෙකු වෙත නිතිපතා හමුවීමට යන්නේ නම්, විශේෂිත වෛද්‍ය ආයතනයකට යා යුතුද යන්න පිළිබඳව පළමුව වෛද්‍යවරයාගෙන් උපදේශණ ලබා ගන්න.

රෝහල්

විකාශණ ආබාධ වෛද්‍ය නිර්ණය කරනු ලබන්නේ විශේෂිත වෛද්‍යවරුන් විසිනි. කනිෂ්ඨ උසස් පාසල් වයස දක්වා ළමුන් සාමාන්‍යයෙන් ළමා රෝග විශේෂඥ වෛද්‍යවරයකු, ළමා ස්නායු විශේෂඥයකු හෝ ළමා මනෝචිකිත්සකවරයකු හමුවීම සිදු කරනු ලබයි. කනිෂ්ඨ උසස් පාසල් වයසට වඩා ඉහළ දරුවන් සාමාන්‍යයෙන් මනෝ වෛද්‍යවරයකු හමුවීම සිදු කරනු ලබයි.
ඔබට වෛද්‍යවරයකු හමුවීමට අවශ්‍ය නම්, එය වඩාත් යහපත් අදහසක් වනුයේ:

- ✓ විකාශණ ආබාධ සඳහා වූ විශේෂඥ වෛද්‍යවරුන් සිටින රෝහලක් සෙවීම වේ. ඒ සම්බන්ධයෙන් තමාට තම ප්‍රාදේශයේ මහජන සෞඛ්‍ය හෙදියන්ගෙන් හෝ විකාශණ ආබාධ සහිත පුද්ගලයින්පිණිස වන උපකාරක මධ්‍යස්ථානයෙන් විමසිය හැකිය. (බොහෝ රෝහල්, හමුවීමක් සඳහා වේලාවක් වෙන් කර ගැනීමේ ක්‍රියාවලිය අවශ්‍ය බව සලකන්න.)
- ✓ පළමු වෛද්‍යවරයා හමුවීමට යන විට, තම දරුවාගේ සෞඛ්‍ය රක්ෂණ කාඩ්පත සහ සන්තකයේ ඇති නම්, මාතෘ හා ළමා සෞඛ්‍ය අත්පොත රැගෙන එන්න.
- ✓ සාකච්ඡා කිරීමට ඇති ගැටළු මාතෘකා, ඔබේ දරුවා නිවසේ, පාසලේ හෝ රැකියා ස්ථානයේ සිටින ආකාරය පිළිබඳ අදාල නිරීක්ෂණ වෛද්‍යවරයා සමඟ බෙදා ගැනීමට සමාලෝචනය කර ලියා තබන්න.

<පූර්ව සටහන් කොට තැබිය යුතු දේවල්>

- බාල කාලයේ දරුවා කුමණ අයුරු වීද
- පළමු වරට උත්සුකයට පත් වූ කරුණ කුමක්ද
- වර්ථමාන උත්සුකවීම් සහ ගැටළු
- එසේම, තොරතුරු සඳහා ගත හැකි ඕනෑම දෙයක් (උදා: අධ්‍යයන සාධන වාර්තා, තම දරුවා පාසලේදී ලියූ රචනා, මුල් ළමාවියේ වීඩියෝ) සහ බුද්ධි පරීක්ෂණ ඇතුළු මනෝවිද්‍යාත්මක තක්සේරුකරණ ප්‍රතිඵල රැගෙන එන්න.

ඇගයුම් සහ පුද්ගල ප්‍රතිකාර

අවශ්‍යතාවය අනුව, දරුවාට රෝහල් විශේෂිත කාර්ය මණ්ඩලයක් විසින් තක්සේරු කිරීමක් හෝ/පෞද්ගලික ප්‍රතිකාර සිදු කිරීම් කළ හැකිය. තක්සේරු කිරීම්වලට බුද්ධි පරීක්ෂණ, සංවර්ධන පරීක්ෂණ, ශ්‍රවණ පරීක්ෂණ සහ විද්‍යුත් එන්සෙෆලෝග්‍රැෆි (මොළයේ තරංග වාර්තා කර විශ්ලේෂණය කිරීම සඳහා හිස්කබලට ඉලෙක්ට්‍රෝඩ සවි කිරීම) ඇතුළත් වේ. බුද්ධි පරීක්ෂණ මගින් බුද්ධි මට්ටම් සහ ලක්ෂණ තේරුම් ගැනීමට උපකාරී වන අතර, එය ආධාරක ක්‍රම තීරණය කිරීමේදී ප්‍රයෝජනවත් විය හැකිය; කෙසේ වෙතත්, ඒවායින්යින් විකාශණ ආබාධයන් හඳුනා ගැනීමක් නොකෙරෙයි.
පෞද්ගලික ප්‍රතිකාර අතරට භෞත චිකිත්සාව, වෘත්තීය චිකිත්සාව, කථන-භාෂා-ශ්‍රවණ චිකිත්සාව සහ මනෝචිකිත්සාව ඇතුළත් වේ. මෙම ප්‍රතිකාර ක්‍රම පිළිබඳ විස්තර දරුවාගේ තත්ත්වය මත රඳා පවතී.

発達障害と診断されたら…

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

関わり方については、担当の医師、専門の職員に相談しましょう。

快適に過ごすための薬の利用

医師は診察をして、薬が必要だと判断した場合には、薬を飲むことをすすめます。薬の効果や副作用について、担当の医師と十分話し合いましょう。

発達障害の人によくみられる症状のなかには、薬でやわらげることができるもの（眠れない、よく怒る、よく動くなど）もあります。

【代表的な薬】

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

薬によって症状がやわらぐと、ご本人が快適に過ごしやすくなります。
決められた回数と量を守って飲みましょう。

- ✓ 薬のことで、分からないことや心配なことがあったら、医師や薬剤師に聞きましょう。
- ✓ 病院の医師や専門の職員の説明で、よくわからないことがあったら、遠慮しないで質問をしましょう。

ඔබේ දරුවාට විකාශණ ආබාධයක් ඇති බව හඳුනාගතහොත්...

ඔබේ දරුවාට විකාශණ ආබාධයක් ඇති බව දැන ගැනීම ඉතා කනස්සල්ලට කරුණක් විය හැකිය. කෙසේ වෙතත්, පරිසරය සකස් කර ගැනීමෙන් සහ ඔවුන් සමඟ අන්තර්ක්‍රියා කිරීමෙන් ඔවුන්ගේ වර්ධන ප්‍රගතියට ධනාත්මක බලපෑමක් ඇති කළ හැකිය. ඔවුන්ගේ අභියෝග සහ දුෂ්කරතා හඳුනා ගැනීමට අමතරව, ඔවුන්ගේ ශක්තීන් සහ ධනාත්මක ගුණාංග හඳුනා ගැනීම ද වැදගත් වේ.

ඖෂධවල ප්‍රතිලාභ

අවශ්‍යතාවක් තිබේ නම් වෛද්‍යවරයාට ඖෂධ නිර්දේශ කළ හැක. නිර්දේශිත ඖෂධවල ප්‍රතිලාභ මෙන්ම අතුරු ආබාධ විස්තරාත්මකව සාකච්ඡාවට ලක් කරන්න.
විකාශණ ආබාධවල පොදු රෝග ලක්ෂණ කිහිපයක් (උදා: නින්ද නොයාම, හදිසි කෙටි කෝපය සහ අධි ක්‍රියාකාරීත්වය) සමනය කිරීමට ඖෂධ උපකාර වනු ලබයි.

(නිතර භාවිතා කරන ඖෂධ)

- **මධ්‍යම ස්නායු පද්ධතියේ උත්තේජක** — අධි ක්‍රියාකාරීත්වය, නොසැලකිලිමත්කම අඩු කිරීමට උපකාරී වේ, සහ ADHD හි ආවේගශීලීත්වය
- **කාංසාව නාශක ඖෂධ** — කාංසාව සහ අනෙකුත් පීඩා කාරී හැඟීම් ලිහිල් කරනු ලබයි
- **මනෝවිරෝධක ඖෂධ** — දැඩි කැළඹීම් සහ මායාවන් ලිහිල් කරනු ලබයි
- **අපස්මාර නාශක ඖෂධ** — අපස්මාර රෝග පාලනයට සහය වීම කරනු ලබයි
- **නිදි පෙති** — සෞඛ්‍ය සම්පන්න නිද්‍රාවකට පුරුද්දක් ඇතිකරනු ලබයි

ඖෂධ මගින් රෝග ලක්ෂණ සමනය කිරීමෙන් ඔබේ දරුවාගේ ජීවන තත්ත්වය වැඩිදියුණු කළ හැකිය. නියමිත සංඛ්‍යාතය සහ මාත්‍රාව අනුගමනය කිරීමට වග බලා ගන්න.

- ✓ ඖෂධ පිළිබඳ ඕනෑම ප්‍රශ්නයක් හෝ අවධානය කිරීමක් වෛද්‍යවරයාගෙන් හෝ ඖෂධවේදියාගෙන් විමසන්න.
- ✓ තමාට තේරුම් ගැනීමට අපැහැදිලි නම් හෝ වැඩිදුර පැහැදිලි කිරීමක් අවශ්‍ය නම්, වෛද්‍යවරයාගෙන් හෝ විශේෂිත කාර්ය මණ්ඩලයෙන් විමසීමට පසුබට නොවන්න.

5. 支援や制度について

発達障害者支援法について

　日本には、“発達障害者支援法”という法律があります。この法律は、発達障害のある人（すべての年齢が対象）、その家族を支えるための法律です。2004年につくられ、それによって、さまざまな支援が行われてきました。2016年に改正され、さらに充実した支援が行えるようになりました。
　この法律は、日本国籍のある人だけではなく、住民票のある外国籍の人も利用できます。

障害者差別解消法について

　障害者差別解消法は、障害のある人への差別をなくすための法律です。障害のある人への“不当な差別的取扱い”を禁止し、“合理的配慮”及び“環境の整備”を行うこととしています。
　そのことによって、障害のある人もない人も、安心して共に暮らせる社会（共生社会）を目指しています。
　発達障害があるために、差別されていると思われたら、市区町村の役所の係（障害福祉課など）に相談しましょう。住民票のある外国籍の人も相談できます。

※合理的配慮の提供とは…
　社会生活において利用している設備やサービス、環境などは、障害のない人には苦痛なく利用し、過ごすことができます。しかし、障害のある人は苦痛を感じ、結果として障害のある人の活動を制限してしまっている場合があります。このような、障害のある人にとって利用が難しい設備や環境について、個々の場面で障害のある人から、「利用しやすい工夫をしてほしい」という意思が示された場合には、その実施に伴う負担が大変でない限り、利用しやすい工夫（合理的配慮）をしなければならないとされています。
　例えば、教室がうるさいため給食が食べられない、音に敏感な自閉スペクトラム症の子どもがいたとします。その子どもが静かな場所で食事をさせてほしいと希望されたときに、静かな場所を提供するなど。

5. සහාය සහ පද්ධති පිළිබඳව අධ්‍යනය

විකාශණ ආබාධ සහිත පුද්ගලයින් සඳහා සහාය පිළිබඳ නියාමන පනත

විකාශණ ආබාධ සහිත පුද්ගලයින් සඳහා වන ජපන් ආධාර පනතේ අරමුණ වන්නේ (ඕනෑම වයසක) වර්ධන ආබාධ සහිත පුද්ගලයින්ට සහ ඔවුන්ගේ පවුල්වලට සහාය ලබා දීමයි. 2004 දී පිහිටුවන ලද මෙම පනත මගින් ආධාරක ක්‍රියාකාරකම් ප්‍රවර්ධනය කිරීම සිදු කර ඇත. 2016 දී කරන ලද සංශෝධනයෙන් පසුව, පනත ආධාරක පියවරයන් ශක්තිමත් කරනු ලැබීය.

මෙම නීතිය ජපන් නේවාසික පදිංචි සහතිකයක් ඇති ඕනෑම විදේශීය ජාතිකයින්ට ද අදාළ වේ.

ආබාධ සහිත පුද්ගලයින්ට අසාධාරන ලෙස වෙනස් කම් කොට සැලකීම් කිරීම තුරන් කිරීමේ නියාමන පනත

ආබාධ සහිත පුද්ගලයින්ට අසාධාරන ලෙස වෙනස් කම් කොට සැලකීම කිරීම තුරන් කිරීමේ පනත මගින් ආබාධ සහිත පුද්ගලයින්ව අසාධාරණ ලෙස වෙනස් කොට සැලකීම ඉවත් කිරීම සහ සාධාරණ නවාතැන් සහ පාරිසරික ගැලපීම් සැපයීම නියම කරයි. ආබාධ සහිත හෝ රහිත සියලුම පුද්ගලයින්ට ආරක්ෂිත හැඟීමකින් යුතුව එකට ජීවත් විය හැකි සමාජයක් සාක්ෂාත් කර ගැනීම මෙම පනතේ අරමුණයි.

විකාශණ ආබාධයක් හේතුවෙන් තමාට හෝ තම දරුවාට අසාධාරන ලෙස වෙනස් කොට සැලකීම කිරීමක් සිදු වී ඇති බවක් හැඟේ නම්, ඔබේ පළාත් පාලන කාර්යාලයේ අදාළ කාර්යාලයෙන් (උදා: ආබාධ සහිත පුද්ගලයින් සඳහා වන සුභසාධන අංශයෙන්) උපදේශණ විමසන්න. ජපන් නේවාසික පදිංචි සහතිකයක් සහිත ඕනෑම විදේශීය ජාතිකයින් සඳහා එය විවෘතයි.

සටහන: සාධාරණ නවාතැන් පහසුකම් සැපයීම

ආබාධ නොමැති පුද්ගලයින්ට තම සමාජ ජීවිතය තුළ උපකරණ, සේවා හෝ පරිසරයන් භාවිතා කිරීමේදී අපහසුතාවයක් නොදැනෙන නමුත්, ආබාධ සහිත පුද්ගලයින්ට ඔවුන්ගේ ක්‍රියාකාරකම් සීමා කරන දුෂ්කරතාවන්ට මුහුණ දීමට සිදුවිය හැකිය. ඔවුන් උපකරණ හෝ පරිසරයන්ට ගැලපීම් ඉල්ලා සිටින විට, දුෂ්කරතා ඇති කරන විට, අතිරික්ත සම්පත්දායකත්වය අවශ්‍ය නොවන්නේ නම්, මෙම ගැලපීම් (සාධාරණ නවාතැන්) ලබා දිය යුතුය.

නිදසුනක් වශයෙන්, ශබ්දවලට සංවේදී වන ඔටිසම් වර්ණාවලී ආබාධයකින් පෙළෙන දරුවෙකුට ඝෝෂාකාරී පන්ති කාමරයක දිවා ආහාරය ගැනීමට වෙහෙස වීමක් කිරීමට සිදුවනු හැකිය. මෙම අවස්ථාවේදී, දරුවාට නිස්කලංක කාමරයක දිවා ආහාරය ගැනීමට අවකාශ ලැබෙනු ඇත.

障害者手帳について

障害者手帳は、障害があることを示す手帳（カード）です。この手帳をもっていると、障害の種類や程度によって、いろいろな福祉サービス（手当金など）を利用することができます。手帳がほしい人は、役所で手続きをします。住民票のある外国籍の人も、もらえます。

利用できるサービスの例

- ✓ 手帳があると、福祉サービスを受ける場合の手続きが簡単になります。
- ✓ 手当金がもらえます（手当金などの金額は、障害の種類や程度でちがいます）。
- ✓ 病院に払ったお金の一部が戻ってきます。
- ✓ 税金が安くなります。
- ✓ 電車、バス、航空機（国内線）などの料金が安くなります。
- ✓ 有料道路の料金が安くなります。

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

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

● 療育手帳

対象

- 知的障害がある人
- 発達障害と知的障害がある人

もらう方法

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

気をつけること

年齢などによって知的障害の程度が変化をすることがあります。そのため、定期的に再判定をおこなうことになっています。時期は、お住まいの都道府県などによってちがいます。

ආබාධ සහිත පුද්ගලයින් සඳහා සහතික

ආබාධිත සහතිකය යනු පුද්ගලයාගේ ආබාධිතභාවය නිල වශයෙන් පිළිගන්නා පොත් පිංචක් (කාඩ්පතක්) වන අතර, ආබාධිතභාවයේ වාර්ගිකය සහ බැරෑරුම්කම මත පදනම්ව විවිධ සුභසාධන සේවා සහ දීමනා සඳහා ප්‍රවේශ වීමක් සපයනු ලබයි. ජපන් නේවාසික පදිංචි සහතිකයක් සහිත ඕනෑම විදේශීය ජාතිකයකු ඇතුළු අයදුම්කරුවකුට සහතික නිකුත් කරනු ලබන්නේ පළාත් පාලන කාර්යාල මගිනි.

ප්‍රතිලාභ සඳහා උදාහරණ

- ✓ සුභසාධන සේවා ලබා ගැනීමේ සරල ක්‍රියා පටිපාටි
- ✓ දීමනා (අබාධිත භාවයේ වාර්ගිකය සහ බැරෑරුම්කමව අනුව මුදල තීරණය වේ)
- ✓ වෛද්‍ය ගාස්තුවෙන් කොටසක් ආපසු ගෙවීම
- ✓ බදු අඩු කිරීම්
- ✓ දුම්රිය, බස් සහ අභ්‍යන්තර ගුවන් ගමන් ගාස්තු සඳහා වට්ටම්
- ✓ අධි වේග මාර්ග අයකිරීම් ගාස්තු වට්ටම්
- ✓ සහ තවත් බොහෝ

ආබාධිතභාවයේ වාර්ගිකය සහ බැරෑරුම්කම අනුව ලබා ගත හැකි සේවාවන් සහ සුදුසුකම් වෙනස් වේ. වැඩිදුර තොරතුරු සඳහා, ඔබගේ පළාත් පාලන කාර්යාලයේ සුභසාධන අංශය සම්බන්ධ කිරීම් අමතන්න.

ආබාධිත සහතික වර්ග තුනක් තිබේ: බුද්ධිමය ආබාධිත සහතිකය, මානසික ආබාධිත සහතිකය සහ ශාරීරික ආබාධිත සහතිකය ලෙසට.

● බුද්ධිමය ආබාධිත සහතිකය

සුදුසුකම් ලබන්නේ කවුරුන්ද

- බුද්ධිමය ආබාධ සහිත පුද්ගලයින්
- විකාශණ ආබාධ සහ බුද්ධිමය ආබාධ යන ද්විත්වයම ඇති පුද්ගලයින්

ඉල්ලුම් කළ යුතු ආකාරය

- ළමා මාර්ගෝපදේශක මධ්‍යස්ථානයකදී ආබාධිත භාවයේ බැරෑරුම්කම තීරණය කිරීම සඳහා තක්සේරු කිරීම් සිදු කරන්න.
  (වයස අවුරුදු 18 හෝ ඊට වැඩි අය සඳහා, බුද්ධිමය ආබාධ සහිත පුද්ගලයින් සඳහා වන ප්‍රතිසාධන උපදේශන කාර්යාලයකදී තක්සේරු කිරීම් කරනු ලැබේ.)

සටහන: කෙනෙකුගේ බුද්ධිමය ආබාධයේ බැරෑරුම්කම කාලයත් සමඟ වෙනස් විය හැකි බැවින්, එක් එක් ප්‍රාන්තය විසින් නිශ්චිතව දක්වා ඇති කාල පරතරයන්හිදී නැවත තක්සේරු කිරීමක් අවශ්‍ය වේ.

精神障害者保健福祉手帳

対象

– 下のような精神障害があって、生活に援助が必要な状態が続いている人
  - 発達障害
  - 気分障害（うつ病、そううつ病/双極性障害　など）
  - 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）

もらう方法

– 市区町村の役所の係で手続きをします。
– 次の書類が必要です。
  ①　係にある申請書（用紙は市町村の役所にあります）
  ②　医師の診断書　（障害年金をもらっている人は、受給証書のコピーでもよい）
  ③　本人の写真

気をつけること

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

මානසික ආබාධිත සහතිකය

සුදුසුකම් ලබන්නේ කවුරුන්ද

- මානසික ආබාධයක් හේතුවෙන් ජීවනෝපාය සහාය අවශ්‍ය පුද්ගලයින්ආදි ලෙස
  - ✧ විකාශණ ආබාධ
  - ✧ මනෝභාවයේ ආබාධ (උදා: මානසික විෂාදය හෝ ද්විධ්‍රැව (අසාමාන්‍ය ලෙස ඉහළ ගිය මනෝභාවයක් සහ මානසික අවපීඩනය) අක්‍රමිකතාව)
  - ✧ භින්නෝන්මාදය (මොළයේ මානසික ආබාධයක් වන අතර එය යථාර්ථය සමඟ සම්බන්ධතාවය තාවකාලිකව නැතිවීම සිදු කරන රෝගයකි)
  - ✧ අපස්මාරය
  - ✧ මත්ද්‍රව්‍යවලට ඇබ්බැහි වීම
  - ✧ මොළයේ ක්‍රියාකාරිත්වය ඉහළ යාම
  - ✧ වෙනත් මානසික ආබාධ (උදා: ආතතිය ආශ්‍රිත ආබාධ)

ඉල්ලුම් කළ යුතු ආකාරය

- පළාත් පාලන සුභසාධන කාර්යාලයෙන් අයදුම් කරන්න.
- පහත සඳහන් ලියකියවිලි සකස් කරන්න:
  1) අයදුම්පත්‍ර ලේඛනය (පළාත් පාලන කාර්යාලයෙන් ලබා ගත හැක)
  2) වෛද්‍ය සහතිකය (හෝ අදාළ නම් ආබාධිත විශ්‍රාම වැටුප් ලබන්නාගේ සහතිකයේ පිටපතක්)
  3) අයදුම්කරුගේ ඡායාරූපය

සටහන: සහතිකය සෑම වසර දෙකකට වරක් අලුත් කළ යුතුය. ඉදිරිපත් කරන්න යාවත්කාලීන කරන ලද සෑම අලුත් කිරීමකටම ලක් වූ වෛද්‍ය සහතිකය

6. まわりの人ができること

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

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

✓ できたことをほめる、できないことを叱らない

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

✓ 視覚的な情報を見せて説明しましょう

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

✓ 説明や指示は、短い文で、順を追って、具体的にしましょう

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

✓ きまり（規則）は、はっきり、分かりやすく伝えましょう

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

例：「廊下を走るな！」→「廊下は、歩くのが、きまりです」。

✓ 安心できる環境を整えましょう

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

✓ 集中しやすい環境を整えましょう

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

6. දරුවා වෙනුවෙන් කිරීමට හැකි දේ කුමක්ද?

විකාශණ ආබාධ ඇති පුද්ගලයින්ට අබාධිත භාවයේ වාර්ගිකය සහ බැරෑරුම්කම, වයස සහ පෞරුෂය අනුව වෙනස් තත්වයන් ඇත.
විකාශණ ආබාධයකින් පෙළෙන පුද්ගලයින් මෙන්ම ඔවුන්ගේ පවුලේ සාමාජිකයන් සහ ඔවුන් වටා සිටින අනෙකුත් පුද්ගලයන් සමගින් කටයුතු කිරීමේදී මතක තබා ගත යුතු වැදගත් කරුනු කීපයක් මෙම කොටසින් පැහැදිලි කෙරේ. මෙම යෝජනාවන්ද විකාශණ ආබාධ ඇති විදේශීය මූලයන් ඇති පුද්ගලයින්ට ද අදාළ වේ.

✓ **පුද්ගලයාට කළ හැකි දේ සඳහා ප්‍රශංසා කරන්න, ඔවුන් වෙත දොස් නැගීම නොකරන්න ඔවුන්ට කළ නොහැකි දේ සඳහා.**
වෙනත් පුද්ගලයන්ට පහසුවෙන් කිරීමට හැකි කාර්යයන් සමඟ වෙහෙස වීමක් සිදු කිරීමට විකාශණ ආබාධ ඇති පුද්ගලයින්ට සිදුවිය හැකිය. ඔවුන්ට කළ නොහැකි දේට දොස් පැවරීමෙන් වළකින්න. මඟ පෙන්වීම සිදු කරන විටක, පළමුව ඔවුන්ගේ ධනාත්මක ගුණාංග වර්ණනා කරන්න. ඉන්පසු ඔවුන්ට තේරෙන භාෂාව භාවිතා කරමින්, ඔවුන්ට වර්ධනය විය හැකි ආකාරය පිළිබඳ නිශ්චිත පැහැදිලි කිරීමක් සපයන්න.

✓ **පැහැදිලි කිරීමේදී දෘශ්‍ය තොරතුරු භාවිතා කරන්න**
විකාශණ ආබාධ ඇති සමහර පුද්ගලයින් වාචික පැහැදිලි කිරීම් වලට වඩා දෘශ්‍ය තොරතුරු හොඳින් සකසයි. උපදෙස් පැහැදිලි කිරීම සඳහා සරල භාෂාව මෙන්ම පින්තූර සහ චිත්‍ර භාවිතා කරන්න. මෙම ප්‍රවේශය ජපන් භාෂාව ඉගෙන ගැනීමට උදව් අවශ්‍ය දරුවන්ට ද ප්‍රයෝජනවත් විය හැකිය.

✓ **පැහැදිලි කිරීම් සහ උපදෙස් නිශ්චිත, කෙටි සහ අනුක්‍රමික කරන්න**
විකාශණ ආබාධ සහිත බොහෝ පුද්ගලයින් වෙත ශාරාංෂ භාෂාව තේරුම් ගැනීමට යුහුසුළු බවක් දක්නට නොමැත. ඔබ යමක් වාචිකව පැහැදිලි කරන විට, එය කෙටි, සංයුක්ත පියවරවලට කඩා ඒවා අනුපිළිවෙලින් ඉදිරිපත් කරන්න.

✓ **ආරක්ෂිත පරිසරයක් නිර්මාණය කරන්න**
විකාශණ ආබාධ සහිත බොහෝ පුද්ගලයින්ට ශබ්ද, වයනය, රස සහ සුවඳ සහ ආලෝකකරණයට සංවේදීතාවයක් ඇත. අපහසුතාවයන් සමනය කිරීම සඳහා කරන ලද ගැලපීම්, ආරක්ෂිත පරිසරයක් නිර්මාණය කරයි.

✓ **නියාමනයන් සරල ආකාරයකින් පැහැදිලිව පැහැදිලි කර දෙන්න**
විකාශණ ආබාධ ඇති පුද්ගලයින් සමාජ නියාමන පිළිබඳව නොදැන සිටිය හැකිය. ඔවුන් නියාමන නොදන්නා විට, තේරුම් ගැනීමට පහසු භාෂාවක් සහ ධනාත්මක ප්‍රවේශයක් භාවිතා කරමින් එය පැහැදිලි කර දෙන්න. කළ යුතු දේ පිළිබඳ නිශ්චිත උපදෙස් දෙන්න. උදාහරණයක් ලෙස, "දුවන්න එපා!" යනුවෙන් ප්‍රකාශ කරනවා වෙනුවට, "අපි කොරිඩෝවේ ඇවිදින්න ඕනේ" කියලා කියන්න

✓ **අවධානය පවත්වා ගැනීමට උපකාරී වන පරිසරයක් නිර්මාණය කරන්න**
විකාශණ ආබාධ ඇති සමහර පුද්ගලයින්ට දිගු වේලාවක් එක් දෙයකට අවධානය යොමු කිරීමට අපහසු වේ. කාර්යයන් කෙටියෙන් සහ කළමනාකරණය කළ හැකි ලෙස තබා ගන්න. ඔවුන්ට එකවර දේවල් දෙකක කාර්ය කිරීමේ අපහසුතා ද ඇති විය හැකිය. එක් එක් කාර්යයක් බැගින් ලබා දී, ඊළඟ කාර්යයට පිවිසෙන්න.

7. 情報を集めたい

発達障害に関する情報

● 発達障害情報・支援センター

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

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

● 発達障害ナビポータル

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

本サイトは、厚生労働省と文部科学省の協力のもと、国立障害者リハビリテーションセンター（発達障害情報・支援センター）と国立特別支援教育総合研究所（発達障害教育推進センター）で共同運用しています。

https://hattatsu.go.jp/

● 発達障害教育推進センター

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

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

7. තොරතුරු එක් රැස් කිරීම

විකාශණ ආබාධ පිළිබඳ තොරතුරු

● විකාශණ ආබාධ සහිත පුද්ගලයින් සඳහා තොරතුරු සහ සහාය මධ්‍යස්ථානය

මෙම මධ්‍යස්ථානය විකාශණ ආබාධ පිළිබඳ පුළුල් පරාසයක යාවත්කාලීන, විශ්වාසදායකව විකාශණ ආබාධ, ලාක්ෂණික සහ සහාය දක්වන ආකාරය, සමාජ ආධාරක පද්ධති, ජපානයේ මූලපිරීම් සහ ගෝලීය ප්‍රවණතා ඇතුළුව මූලික තොරතුරු සපයයි.

https://www.rehab.go.jp/ddis/ (ජපන් භාෂාවෙන්)

● සංවර්ධන ආබාධිතතා නවී ද්වාරය

විකාශණ ආබාධ සහිත පුද්ගලයින්, ඔවුන්ගේ පවුල් සහ ආධාරකරුවන් සහ රට පුරා විවිධ ආධාරක සංවිධානවල සේවය කරන අය සඳහා විශ්වාසදායක තොරතුරු සපයන ජාතික ද්වාරයකි.

මෙම වෙබ් අඩවිය සෞඛ්‍ය, කම්කරු සහ සුභසාධන අමාත්‍යාංශය සහ අධ්‍යාපන, සංස්කෘතික, ක්‍රීඩා, විද්‍යා හා තාක්ෂණ අමාත්‍යාංශය, ආබාධ සහිත පුද්ගලයින් සඳහා වූ ජාතික පුනරුත්ථාපන මධ්‍යස්ථානය (වර්ධන ආබාධ සහිත පුද්ගලයින් සඳහා තොරතුරු සහ සහාය මධ්‍යස්ථානය) සහ විශේෂ අවශ්‍යතා අධ්‍යාපන ජාතික ආයතනය (විකාශණ ආබාධ සහිත පුද්ගලයින් සඳහා වූ අධ්‍යාපන තොරතුරු මධ්‍යස්ථානය) සමඟ සහයෝගීව ක්‍රියාත්මක කරනු ලැබේ.

https://hattatsu.go.jp/ (භාෂා ටැබයෙන් ඉංග්‍රීසි භාෂාවතෝරන්න)

● විකාශණ ආබාධ සහිත පුද්ගලයින් සඳහා අධ්‍යාපන තොරතුරු මධ්‍යස්ථානය

ඔවුන්ගේ වෙබ් අඩවිය විකාශණ ආබාධ සහිත දරුවන්ට සහාය වීම සහ ඉගැන්වීම සඳහා සම්පත් දායකත්වය, පර්යේෂණ, ඉගැන්වීම් ද්‍රව්‍ය සහ සහායක උපාංග සපයනු ලබයි. පාසල් ගුරුවරුන් විසින් පවත්වන පුහුණු සහ දේශන වීඩියෝ සහ ජාතික ප්‍රතිපත්ති සහ රෙගුලාසි පිළිබඳ තොරතුරු ද මෙහි අන්තර්ගත වේ.

http://icedd_new.nise.go.jp/ (ජපන් භාෂාවෙන්)

学校教育に関する情報

● CLARINETへようこそ

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

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

● かすたねっと（CASTA-NET）

外国につながりのある児童・生徒の学習を支援する情報検索サイトです。

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

● 多言語・学校プロジェクト

学校と、外国につながりのある児童生徒の家庭をつなぐ、多言語文書作成支援サイトです。

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

暮らしに役立つ情報

● 外国人生活支援ポータルサイト

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

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

● 多文化共生ツールライブラリー（自治体国際化協会クレア）

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

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

පාසල් අධ්‍යාපනය පිළිබඳ තොරතුරු
(අධ්‍යාපන, සංස්කෘතික, ක්‍රීඩා, විද්‍යා හා තාක්ෂණ අමාත්‍යාංශය; MEXT)

- **ආපසු ජපානයට පැමිණෙන පුද්ගලයන් සහ විදේශීය දරුවන් සඳහා අවශ්‍ය අධ්‍යාපන තොරතුරු**
  විදේශයන්හි සිට ආපසු ජපානයට පැමිණි ජපන් සිසුන් මෙන්ම විදේශීය මූලයන් ඇති සිසුන් සඳහා තොරතුරු සපයන වෙබ් අඩවියකි.
  http://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/clarinet/003.htm (ජපන් භාෂාවෙන්)

- **කැස්ටා-නෙට්**
  විදේශීය මූලයන් ඇති සිසුන් සඳහා අධ්‍යයන සහාය සඳහා තොරතුරු ද්වාරය.
  https://casta-net.mext.go.jp/ (ජපන් භාෂාවෙන්)

- **අධ්‍යාපනය සඳහා බහුභාෂා සහාය ව්‍යාපෘතිය (MUSE)**
  විදේශීය මූලයන් ඇති දරුවන්ගේ පාසල් සහ නිවාස සම්බන්ධ කිරීම සඳහා බහුභාෂා ලේඛන ලිවීමේ සහාය වෙබ් අඩවියකි.
  https://data.casta-net.mext.go.jp/tagengo-gakko.jp/index.html
  (ජපන් භාෂාවෙන්)

දෛනික ජීවිතය සඳහා තොරතුරු

- **විදේශිකයන් සඳහා දෛනික ජීවිත සහාය ද්වාරය**
  මෙම වෙබ් අඩවිය, දේශීය උපදේශන සංවිධාන පිළිබඳ තොරතුරු ඇතුළුව ජපානයේ ජීවිතයට ප්‍රයෝජනවත් තොරතුරු සපයනු ලබයි.
  http://www.moj.go.jp/isa/support/portal/index.html
  (භාෂා ටැබයෙහි ඉංග්‍රීසි තෝරන්න)

- **බහු සංස්කෘතික සහජීවන මෙවලම් පුස්තකාලය (ජාත්‍යන්තර සබඳතා සඳහා පළාත් පාලන ආයතන කවුන්සිලය; CLAIR)**
  විදේශීය ජනතාවට සහ බහු සංස්කෘතික සහජීවනයට සහාය වීම සඳහා සම්පත් දායකත්වය සෙවීම සහ බාගත කිරීම සඳහා වන වෙබ් අඩවියකි.
  https://www.clair.or.jp/j/multiculture/tool_library/index.html (ජපන් භාෂාවෙන්)

外国語での相談サービスなど

外国の人が利用できる電話相談サービスがあります。発達障害のことを相談する専用の相談サービスではありませんが、あなたやあなたの子どもさんがよく話せる言葉（母語）で診療をしてくれる病院や通訳サービスについて、相談にのってくれます。

● 電話相談による情報サービス　AMDA国際医療情報センター

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

東京オフィス事務局（月曜日から金曜日10:00～15:00）

電話番号：03-6233-9266

https://www.amdamedicalcenter.com/

● 発達障害の診療を行っている医療機関（外国語対応可能）

病院や相談機関によっては、外国語を話せる職員がいたり、翻訳アプリで対応をしているところもあります。一部の地域では、自治体が通訳者を派遣するサービスもあります。

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

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

● 法テラス（日本司法支援センター）

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

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

翻訳アプリ

● 多言語音声翻訳アプリ　VoiceTra（ボイストラ）

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

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

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

※翻訳アプリについては、無料で使えるものがあります。

自分で使いやすいものを利用してください。

විදේශීය භාෂාවලින් උපදේශනය

විදේශීය නේවාසික පදිංචිකරුවන්ට විවිධ දුරකථන උපදේශන සේවා ලබා ගත හැකිය. විකාශණ ආබාධ පිළිබඳ උපදේශනය සඳහා විශේෂඥයින් නොවූවත්, ඔබට හෝ ඔබේ දරුවාට ඔබේ මව් භාෂාවෙන් වෛද්‍යවරයෙකු හමුවිය හැකි පරිවර්තන සේවා සහ වෛද්‍ය ආයතන පිළිබඳ උපදෙස් ලබා දීමට ඔවුන්ට හැකිය.

- **AMDA ජාත්‍යන්තර වෛද්‍ය තොරතුරු මධ්‍යස්ථානය**
  මෙම දුරකථන තොරතුරු සහ උපදේශන සේවාව වෛද්‍ය සහ සුභසාධන පද්ධති මෙන්ම ඔබේ මව් භාෂාවෙන් වෛද්‍යවරයකු හමුවිය හැකි සංවිධාන පිළිබඳ තොරතුරු සපයයි. ක්‍රියාකරු සරල, තේරුම් ගැනීමට පහසු ජපන් භාෂාව කතා කරයි.
  ටෝකියෝ කාර්යාලය (සඳුදා, සිකුරාදා, 10:00 15:00)
  දුරකථන: 03 6233 9266
  https://www.amdamedicalcenter.com/activities

- **විකාශණ ආබාධ සඳහා වෛද්‍ය ආයතන (අර්ථ නිරූපණ සේවා සහිත)**
  සමහර රෝහල් සහ උපදේශන සංවිධානවල විදේශීය භාෂා කතා කරන හෝ පරිවර්තන යෙදුමක් භාවිතා කරන කාර්ය මණ්ඩල සාමාජිකයින් සිටී. සමහර පළාත් පාලන ආයතන පරිවර්තක යැවීමේ සේවා සපයයි.
  https://hattatsu.go.jp/special/pamphlet-for-foreign-parents/
  (භාෂා ටැබයෙන් ඉංග්‍රීසි තෝරන්න)

ඉහත ලැයිස්තුගත කර නොමැති වෛද්‍ය ආයතන උපදේශන හෝ පරීක්ෂණ ලබා දිය හැක, එබැවින් ඔවුන්ගෙන්වෙන් වෙන් වශයෙන් විමසන්න.

- **හොටෙරාසු (ජපාන නීති සහාය මධ්‍යස්ථානය)**
  හොටෙරාසු විසින් ජපන් නීති පද්ධතිය, නීතිඥ සංගම් සහ අනෙකුත් අදාළ සංවිධාන පිළිබඳ තොරතුරු විදේශීය භාෂාවලින් ලබා ගත හැකි බහුභාෂා තොරතුරු සේවාවක් පිරිනමනු ලබයි.
  https://www.houterasu.or.jp/site/foreign-nationals/

පරිවර්තන යෙදුම

- **VoiceTra (බහුභාෂා හඬ පරිවර්තන යෙදුම)**
  මෙය භාෂා 31ක් සඳහා ජපන් කථන පරිවර්තන යෙදුමකි (ජාතික තොරතුරු හා සන්නිවේදන තාක්ෂණ ආයතනය (NICT) විසින් සංවර්ධනය කරන ලදී.) නොමිලේ ලබා ගත හැකිය.
  https://voicetra.nict.go.jp/en/index.html

සටහන: සමහර පරිවර්තන යෙදුම් නොමිලේ ලබා ගත හැකිය.
ඔබේ අවශ්‍යතාවලට වඩාත් සුදුසු එකක් සොයාගෙන භාවිතා කරන්න.

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

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

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

〔パンフレットのご利用について〕このパンフレットは原則、印刷・配布は自由です。
なお、パンフレットの内容について、発達障害情報・支援センターに無断で改変をおこなうことはできません。

このパンフレットのデザイン・イラストは以下の研究費により制作されました。
厚生労働科学行政推進調査事業費「障害者総合支援法の対象範囲の検討と障害福祉計画の作成に向けたデータ利活用の手法の確立に関する研究」
（研究代表：今橋久美子）

විදේශීය මූලයන් ඇති ළමුන් සහ තරුණ වැඩිහිටියන්
සහ ඔවුන්ගේ පවුල් සඳහා ලබා දෙන පොත් පිංච

කුමක් ක්‍රියාවක් කළ යුතු දැයි ඔබ නොදන්නා විටක

කලාපය	ජනවාරි 2026
කර්තෘ මණ්ඩල අධීක්ෂක	ඔසාමු තකහාෂි, අධ්‍යක්ෂ මණ්ඩල සභාපති, ටොයොටා නාගරික සමාජ සුභසාධන සංස්ථාව
සංස්කාරක සහ නිෂ්පාදක	විකාශණ ආබාධ පිළිබඳ තොරතුරු විශ්ලේෂණ වැඩ කණ්ඩායම පිළිබඳ සමුළුව (විදේශීය මූලයන් සහිත සංවර්ධන ආබාධ සහිත දරුවන් සඳහා සහාය පිළිබඳ තොරතුරු සැපයීම)
ප්‍රකාශකයා	විකාශණ ආබාධ සහිත පුද්ගලයින් සඳහා තොරතුරු සහ සහාය මධ්‍යස්ථානය, සැලසුම් සහ තොරතුරු දෙපාර්තමේන්තුව, ආබාධ සහිත පුද්ගලයින් සඳහා වූ ජාතික පුනරුත්ථාපන මධ්‍යස්ථානය 4-1 Namiki, Tokorozawa-shi, Saitama 359-8555, ජපානය https://www.rehab.go.jp/ddis/

නිර්මාණය සහ නිදර්ශනය　　කු කුසුහාරා
නිර්මාණ සහයෝගීතාව　　සරල සන්නිවේදන සංගමය (සාමාන්‍ය සංස්ථාගත සංගමය)

මෙම පොත් පිංච නිර්මාණය සහ නිදර්ශන සඳහා අරමුදල් සැපයුම් සැපයීම:
සෞඛ්‍ය කම්කරු විද්‍යා රාජ්‍ය පරිපාලන පර්යේෂණ ව්‍යාපෘති ප්‍රදානය, *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* (සඳහා පර්යේෂණ විෂය පථය පිළිබඳ, පර්යේෂණ සඳහා ආබාධ සහිත පුද්ගලයින් සහ ආබාධ සහිත පුද්ගලයින්ගේ සුභසාධනය සඳහා දත්ත භාවිතා කිරීම සඳහා ක්‍රමයක් ස්ථාපිත කිරීම ප්‍රාථමික පර්යේෂකයා: කුමිකෝ ඉමහාෂි)

パンフレットについてのアンケート

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

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

【支援者向け】

https://forms.gle/dekEKdSg7AJspMY66

発行：国立障害者リハビリテーションセンター　企画・情報部　発達障害情報・支援センター

ウェブサイト https://www.rehab.go.jp/ddis/

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

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

(මෙම පොත් පිංච භාවිතා කිරීම සඳහා මාර්ගෝපදේශය)
මෙම පොත් පිංච මුද්‍රණය කර බෙදා හැරීමට ඔබට නිදහස තිබේ. කෙසේ වෙතත්,විකාශණ ආබාධ සහිත පුද්ගලයින් සඳහා වන තොරතුරු සහ සහාය මධ්‍යස්ථානයේ අවසරයකින් තොරව ඔබට පොත් පිංච නවීරණය කළ නොහැක.

ප්‍රකාශක: විකාශණ ආබාධ සහිත පුද්ගලයින් සඳහා තොරතුරු සහ සහාය මධ්‍යස්ථානය, දෙපාර්තමේන්තුව සැලසුම් හා තොරතුරු දෙපාර්තමේන්තුව ආබාධ සහිත පුද්ගලයින් සඳහා වූ ජාතික පුනරුත්ථාපන මධ්‍යස්ථානය

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