

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～



# 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。

# 目次

<b>1. 発達障害によくある特徴的な行動</b> .....	3
小学生 .....	3
中学生・高校生.....	4
<b>2. 発達障害について知りたい</b> .....	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
<b>3. 相談をしたい</b> .....	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
<b>4. 病院に行きたい</b> .....	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
<b>5. 支援や制度について</b> .....	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
<b>6. まわりの人ができること</b> .....	20
<b>7. 情報を集めたい</b> .....	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
<b>英日用語集</b> .....	24

# 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。
- 
- ✓ 特定の音にとっても敏感で、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。
- 
- ✓ 先生の話聞き、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、のぼす、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。

## 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。
- ✓ 特定の音にとっても敏感で、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、のぼす、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。

## 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:目で見るとらえることが得意、情報や機械的な記憶が得意、新しいことに関心をもつ、活発、感覚が鋭いなど)。

#### 発達障害者支援法における発達障害の定義（第2条）…

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

#### <発達障害の主な種類>

知的な遅れがあることもあります

\*がある言葉はDSM-5-TRでの発達障害の名前です

#### 自閉スペクトラム症:ASD \*

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

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

#### 注意欠如多動症:ADHD \*

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

#### 限局性学習症:SLD \*

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

■ トウレット症\*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。

## 【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)にかたよりができます。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場合があります。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。

- ・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。

新しい言葉を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。

## 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/>



# 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)などもあります。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。



## － 進路の相談 －

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。

## － 高等学校に向けた準備について －

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)

## － 高等学校を卒業したあと －

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、考えておく必要があります。

## ● 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

# 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>



# 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てください。

<ハローワークの一覧>

[https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage\\_27019.html](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](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] 〇〇市子ども発達 センター	18歳未満の子ども、保護者	月～金 9時～17時 祝日休み	(04) 〇〇〇-〇〇〇	△一部可能 (〇〇語)
	例)子どもの発達に関する相談、検査、妊娠、出産、子育ての相談			

## 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、書いておくといよいでしょう。

#### <前もってまとめておくといよい内容>

- ・ 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。

## 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ひましょう。

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。



# 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。

# 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。

## ● 精神障害者保健福祉手帳

### 対象

- － 下のような精神障害があつて、生活に援助が必要な状態が続いている人
  - ・ 発達障害
  - ・ 統合失調症
  - ・ 薬物依存症
  - ・ そのほかの精神疾患(ストレス関連障害など)
  - ・ 気分障害(うつ病、そううつ病/双極性障害 など)
  - ・ てんかん
  - ・ 高次脳機能障害

### 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。

# 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。

# 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/>



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



## 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。



# 英日用語集

	English	Japanese in alphabet	Japanese
A	Act for Eliminating Discrimination against Persons with Disabilities	Shōgai sha sabetsu kaishō hō	障害者差別解消法
	Act on Support for Persons with Developmental Disorders	Hattatsu shōgai sha shien hō	発達障害者支援法
	Allowance	Teate	手当
	Antianxiety medication	Kō fuan yaku	抗不安薬
	Antiepileptic medication	Kō tenkan yaku	抗てんかん薬
	Antipsychotic medication	Kō seishinbyō yaku	抗精神病薬
	Appointment	Yoyaku	予約
	Asperger's syndrome	Asuperugā shōkōgun	アスペルガー症候群
	Assessment	Kensa	検査
	Attention deficit hyperactivity disorder (ADHD)	Chūi ketsujo tadōshō/ADHD	注意欠如多動症/ADHD
	Auditory test	Chōkaku kensa	聴覚検査
	Autism spectrum disorder (ASD)	Jiheī supekutoramu shō/ASD	自閉スペクトラム症/ASD
	B	Board of education	Kyōiku iinkai
Bipolar disorder		Sō utsu byō / Sōkyokusei shōgai	そううつ病/双極性障害
C	Central nervous system stimulant	Chūsū shinkei shigeki yaku	中枢神経刺激薬
	Certificate for Persons with Disabilities	Shōgaisha techō	障害者手帳
	Child and Family Support Center	Jidō katei shien sentā	児童家庭支援センター
	Childhood-onset fluency disorder (stuttering)	Jidō-ki hasshō ryūchō shō/kitsuon	児童期発症流暢症/吃音
	Child Guidance Center	Jidō sōdanjo	児童相談所
	Child psychiatrist	Jidō seishinkai	児童精神科医
	Consultation	Sōdan	相談
	Credit-based high school	Tanni sē kōtō gakkō	単位制高等学校
D	Dentist	Shikaishi/haisha	歯科医師/歯医者
	Depression	Utsu	うつ病
	Development	Hattatsu	発達
	Developmental coordination disorder	Hattatsu sē kyōchō undō shōgai	発達性協調運動障害
	Developmental disorder	Hattatsu shōgai	発達障害
	Developmental test	Hattatsu kensa	発達検査

	Diagnosis	Shindan	診断
	Disability	Shōgai	障害
	Disability pension	Shōgai nenkin	障害年金
	Distance learning high school	Tsūshinsē kōtō gakkō	通信制高等学校
	Doctor	Ishi/isha	医師／医者
	Drug addiction	Yakubutsu izon shō	薬物依存症
E	Education center	Kyōiku sentā	教育センター
	Effect	Kōka/sayō	効果／作用
	Electroencephalography	Nōha kensa	脳波検査
	Elementary school	Shōgakkō	小学校
	Emotional disability/difficulty	Jōcho shōgai	情緒障害
	Entrance examination (student selection)	Nyūgaku shiken (nyūgaku sha senbatsu)	入学試験(入学者選抜)
	Epilepsy	Tenkan	てんかん
F	Full-time general course	Zen nichi sē hutsūka	全日制普通科
H	Health impairment	Byōjaku/shintai kyojaku	病弱／身体虚弱
	Health insurance card	Hoken shō	保険証
	Hearing impairment	Nanchō	難聴
	High school	Kōtō gakkō (kōkō)	高等学校(高校)
	Higher brain dysfunction	Kōjinō kinō shōgai	高次脳機能障害
	Homeroom teacher	Tannin no sensē	担任の先生
	Hospital	Byōin	病院
I	Information and Support Center for Persons with Developmental Disorders	Hattatsu shōgai jōhō shien sentā	発達障害情報・支援センター
	Information Center of Education for the Persons with Developmental Disabilities	Hattatsu shōgai kyōiku suishin sentā	発達障害教育推進センター
	Intellectual disability	Chiteki shōgai	知的障害
	Intellectual disability certificate	Ryōiku techō	療育手帳
	Intelligence test	Chinō kensa	知能検査
	Interpreter	Tsūyaku	通訳
J	Junior high school	Chūgakkō	中学校
	Juvenile Support Center	Hōmu shōnen shien sentā	法務少年支援センター
L	Learning disorder	Gakushū shōgai/LD	学習障害／LD
		Chīki shōgai sha syokugyō sentā	地域障害者職業センター
	Low vision	Jakushi	弱視

M	Maternal and Child Health Handbook	Boshi kenkō techō/boshi techō)	母子健康手帳／母子手帳
	Medical certificate	Shindansho	診断書
	Medication	Kusuri	薬
	Mental Disability Certificate	Seishin shōgaisha hoken fukushi techō	精神障害者保健福祉手帳
	Mood disorder	Kibun shōgai	気分障害
O	Occupational therapy	Sagyō ryōhō	作業療法
P	Part-time general course	Teiji sē hutsūka	定時制普通科
	Pediatrician	Shōnikai	小児科医
	Pediatric neurologist	Shōni shinkēkai	小児神経科医
	Pervasive developmental disorder	Kōhansē hattatsu shōgai	広汎性発達障害
	Pharmacist	Yakuzaishi	薬剤師
	Physical disability	Shitai fujiyū/shintai shōgai	肢体不自由／身体障害
	Physical Disability Certificate	Shintai shōgaisha techō	身体障害者手帳
	Physical therapy	Rigaku ryōhō	理学療法
	Private school	Shiritsu gakkō	私立学校
	Psychiatrist	Seishinkai	精神科医
	Psychologist	Shinrishi	心理士
	Psychotherapy	Shinri ryōhō	心理療法
	Public health nurse	Hokenshi	保健師
	Public school	Kōritsu gakkō	公立学校
R	Reasonable accommodation	Gōri teki hairyo	合理的配慮
	Regular class	Tsūjō gakkyū	通常学級
	Regular examination	Teiki shiken	定期試験
	Recovery Consultation Offices for Persons with Intellectual Disabilities	Chiteki shōgaisha kōsei sōdanjo	知的障害者更生相談所
	Resource room	Tsūkyū shidō kyōshitsu	通級指導教室
S	Schizophrenia	Tōgō shicchō shō	統合失調症
	School nurse, school nurse's office	Hoken shitsu no sense, hoken shitsu	保健室の先生、保健室
	Side effect	Fuku sayō	副作用
	Sleeping pill	Suimin yaku	睡眠薬
	Special needs classroom	Tokubetsu shien gakkyū	特別支援学級
	Special needs education school	Tokubetsu shien gakkō	特別支援学校
	Specific learning disorder (SLD)	Genkyokusē gakushū shō	限局性学習症(SLD)
	Speech and language disorders	Gengo shōgai	言語障害

	Speech-language-hearing therapy	Gengo chōkaku ryōhō	言語聴覚療法
	Stress-related disorder	Sutoresu kanren shōgai	ストレス関連障害
	Support Center for Persons with Developmental Disorders	Hattatsu shōgai sha shien sentā	発達障害者支援センター
T	Tourette syndrome	Turetto shōkōgun	トゥレット症候群
U	University	Daigaku	大学
V	Vision test	Shikaku kensa	視覚検査
	Vocational course	Shokugyō ka	職業科
	Vocational school	Senmon gakkō	専門学校
W	Welfare service	Fukushi sābisu	福祉サービス
	Work-Life Support Center for Persons with Disabilities	Shōgai sha shūgyō seikatsu shien sentā	障害者就業・生活支援センター

注釈：このパンフレットの[英語版]では、発達障害の用語が2種類(Developmental disordersとDevelopmental disabilities)使われています。基本的には、Developmental disordersを使っています。ただし、機関名などの固有名詞については、各機関の方針により採用されている英語表記を用いています。

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 高橋 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）



## 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/>

