

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

**Buklet untuk anak-anak dan remaja keturunan asing  
dan keluarga mereka**

# **Saat Anda tidak tahu harus berbuat apa**

**-Untuk anak-anak usia SD hingga SMA  
dan keluarga mereka-**



Pusat Rehabilitasi Nasional untuk Penyandang Disabilitas  
Pusat Informasi dan Dukungan untuk  
Penyandang Gangguan Perkembangan

# 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。

# Perkenalan

Jepang telah menyaksikan peningkatan jumlah anak-anak dan remaja keturunan asing yang lahir dan dibesarkan di Jepang.

Individu-individu tersebut dan keluarga mereka mungkin akan kesulitan untuk hidup atau mengasuh anak di negara dengan bahasa dan gaya hidup yang berbeda. Mereka mungkin juga kesulitan menemukan informasi yang mereka butuhkan karena kendala bahasa.

Sebagian keluarga mungkin ingin mempelajari tentang gangguan perkembangan, sementara yang lain mungkin khawatir bahwa mereka atau anak mereka mungkin mengidap gangguan tersebut.

Buklet ini bertujuan untuk memberikan pemahaman yang lebih baik tentang jenis dan karakteristik gangguan perkembangan, serta berbagai sumber daya pendukung yang tersedia di Jepang, termasuk di bidang pendidikan, kedokteran, kesejahteraan sosial, dan pekerjaan.

Jepang memiliki banyak organisasi yang didedikasikan untuk mendukung individu dengan gangguan perkembangan dan keluarga mereka. Jangan ragu untuk meminta bantuan jika Anda memiliki kekhawatiran.

Kami berharap buklet ini akan menjadi sumber yang bermanfaat bagi Anda dan keluarga Anda.

Pusat Informasi dan Dukungan untuk Penyandang Gangguan Perkembangan  
Pusat Rehabilitasi Nasional untuk Penyandang Disabilitas

Catatan: Buklet ini dirancang terutama untuk anak-anak usia SD hingga SMA dan keluarga mereka. Untuk keluarga dengan anak-anak yang belum memasuki usia sekolah, kami menyediakan buklet yang berbeda.

Apakah Anda memiliki kekhawatiran tentang perkembangan anak Anda?  
~Untuk orang tua yang membesarkan anak di Jepang~



Buklet untuk orang tua asing yang memiliki anak belum usia sekolah

# 目次

<b>1. 発達障害によくある特徴的な行動</b>	<b>3</b>
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>	<b>5</b>
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>	<b>8</b>
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)の場合	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>	<b>15</b>
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>	<b>17</b>
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>	<b>20</b>
<b>7. 情報を集めたい</b>	<b>21</b>
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>	<b>24</b>

# Daftar Isi

<b>1. Perilaku khas pada gangguan perkembangan .....</b>	<b>3</b>
Usia SD.....	3
Usia SMP dan SMA .....	4
<b>2. Mempelajari tentang gangguan perkembangan .....</b>	<b>5</b>
Apa itu gangguan perkembangan? .....	5
Perkembangan bahasa pada anak-anak keturunan asing dan gangguan perkembangan .....	5
Tips: Mengembangkan bahasa pertama (bahasa ibu) membantu mengembangkan kemampuan berbahasa Jepang.....	6
<b>3. Spesialis konsultasi .....</b>	<b>8</b>
Mencari organisasi konsultasi .....	8
Konsultasi mengenai gangguan perkembangan.....	8
Konsultasi tentang kehidupan sekolah .....	9
Tips: Peta panduan pendidikan kebutuhan khusus.....	11
Organisasi konsultasi lainnya .....	12
Konsultasi tentang pekerjaan .....	13
Sumber daya komunitas .....	14
<b>4. Periksa ke dokter.....</b>	<b>15</b>
Rumah sakit.....	15
Penilaian dan terapi individual.....	15
Jika anak Anda didiagnosis menderita gangguan perkembangan .....	16
Manfaat pengobatan .....	16
<b>5. Mempelajari tentang dukungan dan sistem .....</b>	<b>17</b>
Undang-Undang tentang Dukungan bagi Penyandang Gangguan Perkembangan .....	17
Undang-Undang untuk Menghilangkan Diskriminasi terhadap Penyandang Disabilitas .....	17
Sertifikat untuk penyandang disabilitas .....	18
<b>6. Apa yang bisa kita lakukan untuk anak itu? .....</b>	<b>20</b>
<b>7. Mengumpulkan informasi.....</b>	<b>21</b>
Informasi tentang gangguan perkembangan .....	21
Informasi tentang pendidikan sekolah .....	22
Informasi untuk kehidupan sehari-hari.....	22
Konsultasi dalam bahasa asing .....	23
Aplikasi terjemahan.....	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。



# 1. Perilaku khas pada gangguan perkembangan

Gangguan perkembangan sering kali bermanifestasi sebagai perilaku khas.

Berikut adalah contoh perilaku yang menjadi ciri khas gangguan perkembangan. Jika seseorang secara konsisten menunjukkan perilaku tersebut dalam berbagai situasi dalam jangka waktu yang lama, mereka mungkin memiliki gangguan perkembangan.

## Usia SD

- ✓ Mengayun-ayunkan kursi, berbicara berlebihan, atau kesulitan berkonsentrasi di kelas.
- ✓ Berjalan-jalan atau meninggalkan kelas selama jam pelajaran berlangsung.
- ✓ Tidak bisa bergiliran dan menyela orang lain, tiba-tiba merebut barang yang sedang digunakan anak lain.
- ✓ Mengalami kesulitan mengendalikan emosi dan terkadang panik.
- ✓ Sering lupa mengerjakan PR dan membawa barang-barang penting.
- ✓ Membutuhkan waktu yang sangat lama untuk mempersiapkan atau membersihkan.
- ✓ Sangat sensitif terhadap suara-suara tertentu, yang mengganggu kegiatan belajar atau kehidupan sehari-hari.
- ✓ Sensitif terhadap rasa atau bau, atau sangat selektif dalam memilih makanan.
- ✓ Memiliki preferensi yang kuat terhadap aktivitas, aturan, pakaian, atau rutinitas tertentu, dan mungkin kesulitan menghadapi perubahan.
- ✓ Terlibat dalam percakapan satu arah yang mungkin tiba-tiba berhenti.
- ✓ Tidak peduli dengan aturan atau janji.
- ✓ Tidak pandai dalam kegiatan kelompok bersama teman dan sering menghabiskan waktu sendirian.
- ✓ Kesulitan mendengarkan guru dan mengikuti instruksi.
- ✓ Mengalami kesulitan mengenali atau memahami kata atau kalimat tertulis baik dalam bahasa Jepang maupun bahasa ibu mereka.
- ✓ Mengalami kesulitan menulis huruf atau kalimat.
- ✓ Tidak bisa melakukan penjumlahan atau pengurangan sederhana.
- ✓ Mengalami kesulitan menyalin catatan dari papan tulis.
- ✓ Canggung dalam menggunakan tangan dan tidak pandai dalam kerajinan tangan.
- ✓ Mengulang, memperpanjang, atau terhenti pada bunyi pertama sebuah kata.
- ✓ Berbicara secara terbuka dengan keluarga, tetapi pendiam di luar rumah.



## 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多い、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てしまう。
- ✓ 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。

## Usia SMP dan SMA

- ✓ Sering kehilangan buku catatan, buku pelajaran, atau alat tulis.
  - ✓ Menghabiskan uang saku bulanan mereka dengan cepat.
  - ✓ Tidak pandai mengatur, dan sering lupa barang-barang penting.
  - ✓ Mengalami perubahan suasana hati yang drastis, menggunakan bahasa kasar, atau menjadi agresif saat marah.
  - ✓ Perhatiannya mudah teralih dan kesulitan untuk tetap fokus belajar.
  - ✓ Sering melakukan kesalahan ceroboh meskipun sedang memperhatikan.
- 
- ✓ Berbicara terus menerus tanpa bergiliran.
  - ✓ Kesulitan dalam kegiatan kelompok dan sering menghabiskan waktu sendirian.
  - ✓ Mengalami kesulitan memahami isyarat sosial atau aturan tersirat.
  - ✓ Menjadi terpaku pada tugas-tugas tertentu dan kesulitan beralih ke tugas lain.
  - ✓ Memiliki preferensi tentang warna dan bahan pakaian.
  - ✓ Sangat sensitif terhadap suara-suara tertentu, yang mengganggu kegiatan belajar atau kehidupan sehari-hari.
  - ✓ Tidak bisa menerima perubahan rencana secara tiba-tiba.
- 
- ✓ Mengalami kesulitan memahami instruksi atau apa yang disampaikan guru.
  - ✓ Sangat tertinggal hanya dalam matematika.
  - ✓ Sangat tertinggal hanya dalam membaca dan menulis (dalam bahasa Jepang dan bahasa ibu).
  - ✓ Mengalami kesulitan menyalin catatan dari papan tulis.
  - ✓ Mengulang, memperpanjang, atau terhenti pada bunyi pertama sebuah kata.
  - ✓ Berbicara dengan terbuka kepada keluarga, tetapi pendiam di luar rumah.

Anak Anda mungkin menunjukkan perilaku yang berbeda saat di rumah dan di sekolah. Silakan tanyakan kepada guru tentang perilaku mereka di sekolah.

## 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:目で見えてとらえることが得意、情報や機械的な記憶が得意、新しいことに興味をもつ、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。

## 2. Mempelajari tentang gangguan perkembangan

### Apa itu gangguan perkembangan?

Gangguan perkembangan biasanya merujuk pada perbedaan bawaan kecil dalam fungsi otak yang membedakan mereka dari anak-anak yang berkembang secara normal. Seperti yang ditunjukkan pada gambar di bawah ini, gangguan yang sama dapat bermanifestasi secara berbeda pada setiap individu. Sebagian orang memiliki dua atau lebih jenis gangguan perkembangan.

Selain perilaku khas seperti yang tercantum di halaman 3 hingga 4, mereka juga dapat menunjukkan berbagai kekuatan (misalnya, memiliki persepsi visual yang baik, memiliki daya ingat atau daya ingat mekanis yang baik, suka mempelajari hal-hal baru, energik, atau memiliki indra yang tajam).

#### Definisi Gangguan Perkembangan berdasarkan Undang-Undang tentang Dukungan bagi Penyandang Gangguan Perkembangan (Pasal 2):

Gangguan perkembangan meliputi defisit dalam fungsi otak, seperti autisme, sindrom Asperger dan gangguan perkembangan pervasif lainnya, gangguan belajar, dan gangguan perhatian defisit hiperaktif (ADHD), yang biasanya muncul pada masa kanak-kanak awal. Orang dengan gangguan perkembangan adalah mereka yang mengalami keterbatasan dalam kehidupan sehari-hari atau sosial karena gangguan yang mereka alami dan hambatan sosial. (Dengan kata lain, gangguan perkembangan adalah gangguan yang diberi nomor F80 hingga 98 dalam Klasifikasi Penyakit dan Masalah Kesehatan Terkait Internasional, Revisi ke-10, atau ICD-10.)

#### Jenis-jenis utama gangguan perkembangan

Keterlambatan perkembangan intelektual dapat terjadi bersamaan dengan kondisi komorbid.

Tanda bintang (\*) menunjukkan nama-nama gangguan perkembangan dalam Manual Diagnostik dan Statistik Gangguan Mental, Edisi Kelima, Revisi Teks (DSM-5-TR).

#### Gangguan spektrum autisme; ASD\*

- Mungkin kesulitan dalam percakapan atau mengungkapkan perasaan mereka.
- Mungkin mengalami kesulitan dalam memahami emosi orang lain atau menyesuaikan perilaku mereka dengan situasi.
- Mungkin mengulangi tindakan yang sama atau hanya fokus pada minat mereka.
- Mungkin memiliki sensitivitas berlebihan atau kurang terhadap cahaya, warna, suara, dan/atau bau.
- Mungkin mengalami keterlambatan dalam perkembangan bahasa.

Tergantung pada waktu diagnosisnya, beberapa orang mungkin didiagnosis dengan sindrom Asperger, autisme, atau gangguan perkembangan pervasif (PDDs).

#### Gangguan defisit perhatian hiperaktif; ADHD\*

- Mengalami kesulitan melakukan hal yang sama dalam waktu lama.
- Banyak bergerak atau banyak bicara.
- Sering bertindak impulsif sebelum berpikir.

#### Gangguan belajar spesifik; SLD\*

- Mengalami kesulitan khusus dalam membaca, menulis, dan/atau matematika. SLD terkadang disebut sebagai kesulitan belajar (LD).

■ Gangguan perkembangan lainnya meliputi sindrom Tourette\*, gangguan kelancaran bicara yang dimulai sejak masa kanak-kanak\* (gagap), dan gangguan koordinasi perkembangan\*.

## 【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の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。

## Perkembangan bahasa pada anak-anak keturunan asing dan gangguan perkembangan

Di Jepang, anak-anak dengan satu orang tua asing (ibu atau ayah) atau kedua orang tua asing disebut anak-anak keturunan asing (atau anak-anak dengan latar belakang asing).

Anak-anak keturunan asing dan keluarga mereka sering menggunakan dua bahasa dalam kehidupan sehari-hari, dan karena itu disebut bilingual. (Beberapa orang menggunakan lebih dari dua bahasa.)

Keluarga atau pendamping anak-anak keturunan asing sering menghadapi tantangan dalam menentukan apakah keterlambatan bahasa anak disebabkan oleh gangguan perkembangan atau akibat tinggal di lingkungan berbahasa Jepang yang asing bagi anak dan keluarganya.

Mari kita telusuri bagaimana seorang anak bilingual mengembangkan kemampuan berbahasa dan apa saja tanda-tanda yang mungkin mengindikasikan gangguan perkembangan.

### ● Perkembangan bahasa pada anak-anak

Jalur perkembangan awal ini sama untuk semua bahasa.

- Mulai menggunakan isyarat (misalnya, selamat tinggal, menunjuk) sebelum usia 1 tahun.
  - Kemudian mulai menggunakan kata-kata (misalnya, dada, mama).
  - Mempelajari 50 hingga 100 kata antara usia 18 bulan hingga 2 tahun.
- Kemudian mulai menggunakan kalimat dua kata (misalnya, Ibu pergi).

Bagi seorang anak bilingual, keterlambatan dalam salah satu bahasa tidak selalu menjadi penyebab kekhawatiran.

Keterlambatan dalam kedua bahasa mungkin merupakan tanda keterlambatan perkembangan bahasa.

### ● Empat karakteristik perkembangan bahasa pada anak bilingual

- Anak-anak berusia 2 hingga 3 tahun tidak dapat menggunakan dua bahasa secara terpisah dan mencampurnya. Ini adalah hal yang normal bagi anak-anak bilingual.
- Karena mereka menggunakan dua bahasa di lingkungan yang berbeda, ukuran kosakata mereka mungkin berbeda antara kedua bahasa tersebut. Kosakata bahasa Jepang mereka mungkin lebih sedikit.  
Ukuran kosakata diukur dengan menggabungkan kata-kata yang mereka ketahui dalam kedua bahasa. Jumlah total yang lebih besar atau sama dengan jumlah total anak Jepang menunjukkan tidak adanya keterlambatan.
- Pada usia 4 tahun, anak-anak dapat membedakan kedua bahasa tersebut dan menggunakannya secara terpisah berdasarkan apa yang dibicarakan, kepada siapa, dan di mana. Sebagai contoh, mereka menjawab dalam bahasa pertama (bahasa ibu) mereka kepada seorang anak keturunan asing yang sama yang baru saja datang ke Jepang, dan menjawab dalam bahasa Jepang kepada teman-teman Jepang mereka. Hal ini menunjukkan kemampuan linguistik mereka yang tinggi dalam menggunakan dua bahasa secara terpisah sesuai dengan situasi.
- Beberapa anak (terutama yang berusia 4 hingga 8 tahun) yang baru tiba di Jepang mungkin tidak berbicara untuk sementara waktu (periode diam). Ini biasanya berlangsung sekitar enam bulan. Kemudian mereka secara bertahap mulai menggunakan isyarat, sapaan sederhana (misalnya, ohayo), dan ungkapan untuk permintaan (misalnya, kudasai).



- ・ 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。



## ● **Mempelajari bahasa baru membutuhkan waktu**

Sebagian anak datang ke Jepang sebelum mencapai usia sekolah. Mempelajari bahasa baru membutuhkan waktu lebih lama jika bahasa tersebut lebih menantang bagi anak.

- Seorang siswa SD perlu mempelajari sekitar 2.000 kata bahasa Jepang yang penting untuk kehidupan sehari-hari dan percakapan dasar, yang biasanya memakan waktu sekitar 2 tahun.
- Seorang anak biasanya belajar membaca dan menulis hiragana serta kalimat pendek tunggal (keterampilan bahasa akademik dasar) setelah 2 tahun belajar.
- Bahkan pembelajar cepat pun biasanya membutuhkan waktu 5 hingga 7 tahun untuk menguasai keterampilan berbicara, membaca, dan menulis kata-kata dan kalimat yang lebih sulit yang dibutuhkan untuk belajar (keterampilan akademis untuk mempelajari mata pelajaran).

Mempelajari bahasa baru membutuhkan waktu lebih lama dari yang diperkirakan.  
Nilailah kemampuan berbahasa anak Anda menggunakan informasi di atas.

**Tips : Mengembangkan bahasa pertama (bahasa ibu) membantu mengembangkan kemampuan berbahasa Jepang.**

Dahulu diyakini bahwa mempelajari dua bahasa itu sulit bagi seorang anak dan dapat menunda perkembangan bahasa dan intelektual mereka. Namun, hal ini sekarang dianggap tidak benar.

Anak yang mahir berbahasa pertama (bahasa ibu) biasanya juga mahir mempelajari bahasa kedua (bahasa Jepang). Jika anak tidak mempelajari bahasa ibunya dengan baik, mereka mungkin hanya berbicara bahasa Jepang dan mengalami kesulitan berkomunikasi dan berinteraksi dengan orang tua mereka.

Mohon berkomunikasi dengan anak Anda menggunakan bahasa yang Anda kuasai. Sebagai contoh, orang tua sebaiknya berbicara dengan anak dalam bahasa ibu mereka, sementara guru dan teman-teman Jepang sebaiknya berbicara dalam bahasa Jepang (prinsip satu orang-satu bahasa).

## **Hal yang sama berlaku untuk anak-anak dengan gangguan.**

Penelitian ekstensif pada anak-anak bilingual dengan gangguan (misalnya, gangguan spektrum autisme atau Down Syndrome) telah menemukan bahwa jalur perkembangan bahasa mereka serupa dengan anak-anak tanpa masalah perkembangan (anak-anak yang berkembang secara normal). Yakinlah dan ikuti prinsip satu orang-satu bahasa untuk membesarkan anak Anda sebagai anak bilingual.

## 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. Spesialis konsultasi

Anda akan menemukan berbagai organisasi pendukung di daerah Anda yang membantu orang-orang dengan gangguan perkembangan dan keluarga mereka. Jika Anda memiliki kekhawatiran, silakan segera berkonsultasi dengan mereka.

- Beberapa organisasi menawarkan layanan penerjemahan, sementara yang lain tidak. Silakan hubungi organisasi tersebut terlebih dahulu. Anda dapat menyiapkan aplikasi penerjemahan ketika mereka tidak memiliki layanan penerjemahan.

#### Mencari organisasi konsultasi

Pemerintah daerah menyediakan informasi yang relevan atas permintaan dari penyandang gangguan perkembangan dan keluarga mereka yang tinggal di wilayah tersebut. Organisasi yang sesuai berbeda-beda tergantung pada usia dan sifat permasalahan.

Silakan hubungi kantor pemerintahan daerah terlebih dahulu.



#### Konsultasi mengenai gangguan perkembangan

##### ● Pusat Dukungan untuk Penyandang Gangguan Perkembangan

Pusat Dukungan untuk Penyandang Gangguan Perkembangan menyediakan sumber daya bagi anak-anak dan orang dewasa dengan gangguan perkembangan, serta keluarga mereka. Setiap prefektur dan kota yang ditetapkan berdasarkan peraturan daerah memiliki Pusat untuk Penyandang Gangguan Perkembangan.

Selain orang-orang yang telah didiagnosis, mereka yang prihatin dengan gangguan perkembangan tanpa diagnosis dan keluarga mereka dapat berkonsultasi di pusat-pusat tersebut.

Seseorang yang dimintai konsultasi dapat dirujuk ke organisasi pendukung lain yang lebih sesuai, tergantung pada sifat masalah dan kondisi orang tersebut. Silakan kunjungi situs web berikut untuk informasi mengenai pusat-pusat dukungan di seluruh negeri.

##### <Daftar Pusat Dukungan untuk Penyandang Gangguan Perkembangan>

<https://www.rehab.go.jp/ddis/action/center/> (dalam bahasa Jepang)



# 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。



## Konsultasi tentang kehidupan

Sekolah memiliki staf yang mendukung siswa dalam menjaga kehidupan sekolah yang nyaman. Sistem pendidikan mencakup berbagai kelas dan sekolah untuk anak-anak dan remaja penyandang disabilitas.

### ● Wali kelas

Silakan berkonsultasi dengan wali kelas terlebih dahulu jika Anda memiliki kekhawatiran tentang kehidupan sekolah.

### ● Ruang perawat sekolah dan perawat sekolah

Setiap sekolah memiliki ruang perawat untuk merawat siswa yang terluka atau yang mengalami gangguan fisik atau emosi. Perawat sekolah memiliki spesialisasi dalam kesehatan mental dan fisik dan dapat menawarkan konsultasi untuk masalah-masalah tersebut.

### ● Koordinator pendidikan kebutuhan khusus

Koordinator pendidikan kebutuhan khusus bertanggung jawab untuk mengatur dan mengorganisir dukungan pendidikan bagi anak-anak penyandang disabilitas guna memastikan bahwa akomodasi yang sesuai telah diberikan di sekolah. Mereka juga dapat memberikan konsultasi untuk orang tua.

### ● Konselor sekolah dan pekerja sosial sekolah

Sekolah memiliki psikolog (konselor sekolah) yang memberikan konsultasi kesehatan mental dan komite sosial (pekerja sosial sekolah) yang dapat membantu dalam hal kesejahteraan sosial. Mereka akan mendengarkan kekhawatiran Anda dan memberikan panduan. Untuk berkonsultasi mungkin memerlukan janji temu, jadi tanyakan kepada wali kelas atau koordinator pendidikan kebutuhan khusus untuk informasi lebih lanjut.



## — 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。

## — Konseling karier —

Banyak anak melanjutkan pendidikan ke SMA setelah lulus dari SMP. SMA di Jepang biasanya menawarkan mata pelajaran umum penuh waktu, mata pelajaran kejuruan (misalnya, mata pelajaran perdagangan, teknik, atau pertanian), dan/atau mata pelajaran umum paruh waktu (pelajaran siang atau malam hari). Jenis SMA lain termasuk SMA komprehensif dengan berbagai mata pelajaran, dan SMA berbasis kredit dengan kurikulum selektif.

Pilihan pendidikan lainnya meliputi SMA pembelajaran jarak jauh, di mana pendidikan berpusat pada pembelajaran dari rumah, dan pendidikan SMA di sekolah pendidikan khusus. Keputusan mengenai pilihan sekolah harus mencerminkan keinginan dan karakteristik anak.

Penting untuk mengumpulkan informasi tentang berbagai sekolah sebelum membuat keputusan. Kunjungi sekolah-sekolah potensial atau ikuti seminar informasi sekolah. Silakan berkonsultasi dengan wali kelas dan koordinator pendidikan kebutuhan khusus selagi anak masih berada di SMP.

## — Persiapan untuk SMA —

Bagi siswa dengan gangguan perkembangan yang telah menerima akomodasi untuk ujian reguler di SMP, jika mereka mengajukan permohonan terlebih dahulu, mereka dapat menerima akomodasi yang wajar (lihat halaman 17) untuk ujian masuk SMA. Silakan hubungi Dewan Pendidikan distrik untuk ujian sekolah negeri, dan hubungi langsung sekolah untuk ujian sekolah swasta.

Pendidikan SMA memainkan peran kunci dalam menciptakan kemandirian sosial untuk masa depan. **Ujian masuk sekolah negeri (seleksi siswa) menawarkan berbagai pertimbangan termasuk kuota penerimaan khusus untuk siswa asing dan akomodasi yang wajar (misalnya, jumlah mata pelajaran ujian yang lebih sedikit, atau alat bantu membaca seperti furi-gana untuk kanji dalam ujian)\*.** Untuk informasi lebih lanjut, silakan hubungi guru sekolah anak Anda.

\*Koto-gakko nyugakusha-senbatsuto ni okeru hairyoto ni tsuite (Akomodasi dan pertimbangan lain dalam seleksi siswa SMA) 25 Juni 2024  
(Pemberitahuan No. 779, 2024, Biro Pendidikan Dasar dan Menengah, MEXT).

## — Setelah lulus dari SMA —

Setelah lulus dari SMA, siswa dapat melanjutkan ke universitas atau sekolah kejuruan, atau memasuki dunia kerja. Keputusan tersebut harus mencerminkan keinginan dan karakteristik anak. Jika tujuan Anda adalah melanjutkan pendidikan tinggi, penting juga untuk memikirkan studi lanjutan atau pekerjaan setelah lulus.



## ● 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

## Tips: Pendidikan kebutuhan khusus (lihat di bawah)

Seperti yang ditunjukkan pada gambar di bawah ini, berbagai kelas dan sekolah menawarkan pendidikan yang dirancang untuk berbagai jenis disabilitas. Silakan diskusikan bersama anak Anda dan guru untuk memilih kelas atau sekolah yang paling sesuai dengan kebutuhan anak Anda.

## Tips: Peta panduan pendidikan kebutuhan khusus

### SD dan SMP

#### Kelas reguler

Anak-anak dengan kebutuhan khusus menerima akomodasi dan dukungan dalam lingkungan kelompok dan masyarakat umum.

#### Pembelajaran tambahan (Program ruang sumber daya)

Sebagian besar siswa mengikuti kelas reguler dan menerima dukungan individual di ruangan terpisah beberapa kali per minggu atau per bulan untuk mengatasi tantangan belajar dan kehidupan sehari-hari.

#### Kelas khusus untuk anak-anak berkebutuhan khusus

Kelas khusus untuk anak-anak berkebutuhan khusus memiliki ukuran kelas yang lebih kecil, dan dikategorikan menjadi 7 jenis berdasarkan jenis disabilitas: disabilitas intelektual, disabilitas fisik, gangguan kesehatan, penglihatan rendah, gangguan pendengaran, gangguan bicara dan bahasa, autisme, dan gangguan/kesulitan emosional. Jenis dan jumlah kelas berbeda-beda di setiap sekolah.

Catatan: Tidak semua sekolah memiliki program ruang sumber daya atau kelas khusus untuk anak-anak berkebutuhan khusus.

### Sekolah pendidikan kebutuhan khusus

Ini adalah sekolah untuk anak-anak dengan gangguan penglihatan, gangguan pendengaran, disabilitas fisik, gangguan kesehatan, atau disabilitas intelektual.

Sekolah untuk anak-anak dengan disabilitas intelektual juga menampung anak-anak dengan gangguan spektrum autisme yang memiliki disabilitas intelektual komorbid. Sekolah-sekolah ini memiliki ukuran kelas yang lebih kecil, dan menyediakan kurikulum yang dirancang untuk memenuhi kebutuhan setiap penyandang disabilitas.

Kurikulum SMA mereka menyediakan kegiatan yang mempersiapkan siswa untuk kehidupan sosial dan kejuruan setelah lulus.

### Setelah SMP (SMA dan jalur lainnya)

SMA menyediakan akomodasi dan dukungan untuk kelas dan ujian reguler melalui diskusi dengan Anda dan anak Anda. Beberapa sekolah menyediakan ruang sumber daya untuk pengajaran khusus.

### Universitas, sekolah kejuruan, dan jalur lainnya

Sekolah-sekolah ini menyediakan layanan\* untuk mendukung mahasiswa penyandang disabilitas dan menawarkan konsultasi terkait kehidupan sekolah mereka. Mahasiswa dapat berkonsultasi mengenai akomodasi untuk kelas dan ujian, serta segala kekhawatiran tentang kehidupan sekolah mereka.

\*Contohnya termasuk pusat layanan kesehatan di kampus, ruang konseling mahasiswa, dan pusat dukungan untuk mahasiswa penyandang disabilitas.

# 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>



## Organisasi konsultasi lainnya

### ● Organisasi untuk konsultasi pendidikan

Organisasi-organisasi ini menyediakan konsultasi mengenai masalah-masalah pendidikan. Contohnya termasuk pusat pendidikan kebutuhan khusus tingkat prefektur dan pusat pendidikan, serta ruang konsultasi pendidikan pemerintah daerah. Konsultasi tidak dipungut biaya.

### ● Pusat dukungan anak dan keluarga

Setiap kantor pemerintahan daerah memiliki divisi (pusat dukungan anak dan keluarga) tempat keluarga dan warga dapat berkonsultasi tentang berbagai masalah yang berkaitan dengan anak-anak. Konsultasi tidak dipungut biaya.

### ● Pusat bimbingan anak

Pusat Bimbingan Anak mendukung anak-anak di bawah usia 18 tahun dan pengasuh mereka melalui kerja sama dan pembagian peran dengan pemerintah daerah. Mereka memberikan konsultasi tentang disabilitas (misalnya, disabilitas fisik, keterlambatan bahasa dan gagap, disabilitas intelektual, gangguan spektrum autisme, dan gangguan belajar spesifik), serta masalah pengasuhan anak (misalnya, kebiasaan dan perilaku gaya hidup anak, seperti gelisah, pemalu, perilaku kekerasan di rumah, penolakan sekolah, pola tidur tidak teratur, dan melarikan diri dari rumah). Konsultasi tidak dipungut biaya.

### ● Pusat dukungan remaja

Pusat Dukungan Remaja menyediakan konsultasi kepada anak-anak (dari segala usia), keluarga, guru sekolah, dan orang-orang yang mendukung anak-anak. Topik yang dibahas meliputi kenakalan remaja, hubungan orang tua-anak, masalah di tempat kerja atau sekolah, dan masalah pertemanan. Anda juga dapat berkonsultasi tentang orang dewasa, selain tentang anak-anak. Konsultasi bersifat rahasia dan gratis. Terdapat 52 Pusat Dukungan Remaja di seluruh Jepang, termasuk di ibu kota prefektur. Hubungi nomor konsultasi nasional (0570-085-085) untuk menemukan Pusat Dukungan Remaja terdekat di lokasi Anda.

### ● Informasi layanan konsultasi (Badan Anak dan Keluarga)

Halaman web ini menyediakan informasi tentang layanan konsultasi untuk anak-anak dengan berbagai tantangan dan masalah, serta untuk orang tua yang membesarkan anak. Beberapa layanan dapat menanggapi SOS (permintaan bantuan) dari anak-anak. Konsultasi tidak dipungut biaya.

<https://www.cfa.go.jp/children-inquiries> (dalam bahasa Jepang)



# 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](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)



## Konsultasi tentang pekerjaan

### ● Hello Work (kantor jaring pengaman ketenagakerjaan publik)

Hello Work menyediakan layanan konsultasi dan dukungan ketenagakerjaan gratis yang disesuaikan dengan tantangan pencarian kerja individu. Layanan-layanan ini meliputi:

- Saran mengenai dokumen lamaran, dan sesi pelatihan wawancara.
- Kursus pelatihan kejuruan untuk meningkatkan keterampilan.
- Bimbingan karier dan pengembangan keterampilan kejuruan.
- Seminar yang bermanfaat untuk mencari pekerjaan.

Hello Work memiliki divisi konsultasi kejuruan untuk para pencari kerja dan divisi dukungan khusus bagi mereka yang membutuhkan bantuan khusus.

Untuk informasi lebih lanjut, silakan kunjungi situs web Kementerian Kesehatan, Tenaga Kerja dan Kesejahteraan melalui tautan di bawah ini.

#### <Kantor Hello Work dengan layanan penerjemahan>

<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](https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_27019.html)



### ● Pusat Kejuruan Lokal untuk Penyandang Disabilitas

Kantor ini menawarkan konsultasi pekerjaan (konsultasi kejuruan) kepada penyandang disabilitas. Bekerja sama dengan kantor Hello Work, layanan mereka meliputi konsultasi ketenagakerjaan, penilaian keterampilan kejuruan, dan dukungan pra dan pasca kerja untuk mempertahankan pekerjaan. Mereka memberikan dukungan berkelanjutan yang dirancang untuk setiap individu. Untuk mengakses layanan ini, Anda dapat menghubungi melalui telepon atau faks. Konsultasi tidak dipungut biaya.

#### <Daftar Pusat Pelatihan Kejuruan Lokal untuk Penyandang Disabilitas>

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

<https://www.jeed.go.jp/location/chiiki/index.html> (dalam bahasa Jepang)



### ● Pusat Dukungan Kehidupan Kerja untuk Penyandang Disabilitas

Kantor ini menawarkan konsultasi bagi penyandang disabilitas, yang mencakup berbagai macam masalah termasuk kehidupan (misalnya, pengelolaan kesehatan dan pengelolaan keuangan), pencarian pekerjaan, dan bekerja. Konsultasi tidak dipungut biaya.

#### <Daftar Pusat Dukungan Kehidupan Kerja untuk Penyandang Disabilitas (dalam bahasa Jepang)>

[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] ○□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			



## Sumber daya komunitas

Catatlah organisasi-organisasi yang menerima konsultasi di daerah Anda di sini.

Organisasi	Sasaran konsultasi	Jam buka	Telepon	Penerjemah
	Bidang konsultasi			
[Contoh] Pusat XYZ Kota ABC	Anak-anak di bawah usia 18 tahun dan orang tua	Senin–Jumat, pukul 9 pagi–5 sore. Tutup pada hari libur nasional	(04) ○○○-○○○	△ Sebagian tersedia (Bahasa Inggris, Prancis)
	Contoh: perkembangan anak, penilaian perkembangan, kehamilan, persalinan, pengasuhan anak			

## 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. Periksa ke dokter

Ketika muncul kekhawatiran tentang gangguan perkembangan, Anda mungkin bertanya-tanya apakah Anda harus menunggu dan melihat bagaimana perkembangannya atau pergi untuk periksa ke lembaga medis khusus. Jika yang bersangkutan sudah rutin periksa ke dokter yang mengetahui riwayat medis dan perkembangannya, konsultasikan terlebih dahulu dengan dokter tersebut tentang apakah perlu mengunjungi lembaga medis khusus.

### Rumah sakit

Gangguan perkembangan didiagnosis oleh dokter spesialis. Anak-anak hingga usia SMP biasanya diperiksa oleh dokter anak, ahli neurologi anak, atau psikiater anak. Anak-anak di atas usia SMP biasanya diperiksa oleh psikiater.

Jika Anda ingin periksa ke dokter, ada baiknya untuk:

- ✓ Mencari rumah sakit dengan dokter yang berspesialisasi dalam gangguan perkembangan. Anda dapat bertanya kepada perawat kesehatan masyarakat setempat atau Pusat Dukungan untuk Penyandang Gangguan Perkembangan. (Harap dicatat bahwa banyak rumah sakit memerlukan janji temu.)
- ✓ Membawa kartu asuransi kesehatan anak Anda dan, jika ada, buku panduan kesehatan ibu dan anak ke kunjungan dokter pertama.
- ✓ Meninjau dan mencatat hal-hal yang menjadi kekhawatiran untuk didiskusikan, pengamatan tentang bagaimana keadaan anak Anda di rumah, sekolah, atau tempat kerja untuk dibagikan dengan dokter.

#### <Hal-hal yang perlu dicatat sebelumnya>

- Wajah anak itu saat masih kecil
- Apa yang pertama kali membuat Anda khawatir.
- Kekhawatiran dan masalah saat ini
- Bawalah juga hal-hal yang mungkin informatif (misalnya, catatan prestasi akademik, esai yang ditulis anak Anda di sekolah, video masa kanak-kanak) dan hasil penilaian psikologis apa pun, termasuk tes kecerdasan.



### Penilaian dan terapi individual

Anak Anda mungkin akan menjalani penilaian dan/atau terapi individual yang dilakukan oleh staf spesialis di rumah sakit sesuai kebutuhan. Penilaian meliputi tes kecerdasan, tes perkembangan, tes pendengaran, dan elektroensefalografi. Tes kecerdasan membantu memahami tingkat dan karakteristik kecerdasan, yang dapat berguna dalam menentukan metode dukungan. Namun, tes ini tidak mengidentifikasi gangguan perkembangan.

Terapi individual meliputi terapi fisik, terapi okupasi, terapi bicara-bahasa-pendengaran, dan psikoterapi. Detail terapi ini bergantung pada kondisi anak.

## 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しましょう。

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。



## Jika anak Anda didiagnosis menderita gangguan perkembangan...

Mengetahui bahwa anak Anda memiliki gangguan perkembangan akan sangat mengkhawatirkan. Namun, kemajuan perkembangan mereka dapat dipengaruhi secara positif dengan menyesuaikan lingkungan dan interaksi dengan mereka. Selain tantangan dan kesulitan yang mereka hadapi, penting juga untuk mengenali kekuatan dan kualitas positif mereka.

Untuk mempelajari cara berinteraksi dengan anak Anda, silakan berkonsultasi dengan dokter dan staf yang ahli.

### Manfaat obat

Dokter mungkin akan merekomendasikan pengobatan jika diperlukan. Silakan diskusikan secara rinci manfaat dan efek samping dari setiap obat yang diresepkan.

Pengobatan dapat membantu meringankan beberapa gejala umum gangguan perkembangan (contoh: insomnia, mudah marah, dan hiperaktivitas).

#### [Obat-obatan yang sering digunakan]

- **Stimulan sistem saraf pusat** Membantu mengurangi hiperaktivitas, kurang perhatian, dan impulsifitas ADHD
- **Obat anticemas** Meredakan kecemasan dan perasaan tidak nyaman lainnya
- **Obat antipsikotik** Meredakan agitasi dan delusi yang parah
- **Obat antiepilepsi** Membantu mengendalikan kejang epilepsi
- **Pil tidur** Membangun kebiasaan tidur yang sehat

Pengobatan dapat meningkatkan kualitas hidup anak dengan cara meredakan gejala. Pastikan untuk mengikuti frekuensi dan dosis yang telah ditentukan.

- ✓ Tanyakan kepada dokter atau apoteker mengenai segala pertanyaan atau kekhawatiran tentang obat tersebut.
- ✓ Jangan ragu untuk bertanya kepada dokter atau staf spesialis jika Anda kurang jelas atau membutuhkan penjelasan lebih lanjut.



## 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でも利用できます。

### 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でも相談できます。

※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. Mempelajari tentang dukungan dan sistem

### Undang-Undang tentang Dukungan bagi Penyandang Gangguan Perkembangan

Undang-Undang Jepang tentang Dukungan bagi Penyandang Gangguan Perkembangan bertujuan untuk memberikan dukungan kepada penyandang gangguan perkembangan (dari segala usia) dan keluarga mereka. Ditetapkan pada tahun 2004, Undang-Undang ini telah mendorong berbagai kegiatan pemberian dukungan. Setelah diubah pada tahun 2016, Undang-Undang tersebut memperkuat langkah-langkah pemberian dukungan. Undang-undang ini berlaku juga untuk warga negara asing yang memiliki sertifikat izin tinggal Jepang.

### Undang-Undang Penghapusan Diskriminasi terhadap Penyandang Disabilitas

Undang-Undang Penghapusan Diskriminasi terhadap Penyandang Disabilitas menetapkan penghapusan perlakuan diskriminatif yang tidak dapat dibenarkan terhadap penyandang disabilitas, serta penyediaan akomodasi yang wajar dan penyesuaian lingkungan. Undang-undang ini bertujuan untuk mewujudkan masyarakat inklusif di mana semua individu, baik yang memiliki disabilitas maupun tidak, dapat hidup bersama dengan rasa aman.

Jika Anda atau anak Anda merasa didiskriminasi karena gangguan perkembangan, konsultasikan dengan divisi terkait di kantor pemerintahan daerah (misalnya, divisi kesejahteraan untuk penyandang disabilitas). Program ini terbuka untuk warga negara asing yang memiliki sertifikat izin tinggal Jepang.

Catatan: Penyediaan akomodasi yang wajar

Meskipun orang tanpa disabilitas mungkin tidak merasa canggung dalam menggunakan peralatan, layanan, atau lingkungan dalam kehidupan sosial mereka, orang dengan disabilitas mungkin akan menghadapi kesulitan yang membatasi aktivitas mereka. Apabila mereka meminta penyesuaian terhadap peralatan atau lingkungan yang menimbulkan kesulitan baginya, penyesuaian tersebut (akomodasi yang wajar) harus diberikan kecuali jika memerlukan sumber daya yang berlebihan.

Sebagai contoh, seorang anak dengan gangguan spektrum autisme yang sensitif terhadap suara mungkin kesulitan makan siang di kelas yang ramai. Dalam hal ini, anak tersebut dapat makan siang di ruangan yang lebih tenang.



# 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。

## Sertifikat untuk penyandang disabilitas

Sertifikat disabilitas adalah sebuah buklet (kartu) yang secara resmi mengakui disabilitas seseorang, dan memberikan akses ke berbagai layanan kesejahteraan dan tunjangan berdasarkan jenis dan tingkat keparahan disabilitas tersebut. Kantor pemerintahan daerah menerbitkan sertifikat kepada para pemohon, termasuk warga negara asing yang memiliki sertifikat izin tinggal Jepang.

### Contoh manfaat

- ✓ Prosedur yang disederhanakan untuk mengakses layanan kesejahteraan
- ✓ Tunjangan (jumlahnya tergantung pada jenis dan tingkat keparahan disabilitas)
- ✓ Penggantian sebagian biaya pengobatan
- ✓ Pengurangan pajak
- ✓ Diskon untuk tiket kereta api, bus, dan pesawat terbang domestik
- ✓ Diskon di jalan tol
- ✓ Dan masih banyak lagi

Layanan yang tersedia dan kriteria kelayakan berbeda-beda tergantung pada jenis dan tingkat keparahan disabilitas. Untuk informasi lebih lanjut, hubungi divisi kesejahteraan di kantor pemerintahan daerah Anda.

Terdapat tiga jenis sertifikat disabilitas: sertifikat disabilitas intelektual, sertifikat disabilitas mental, dan sertifikat disabilitas fisik.

### ● Sertifikat disabilitas intelektual

#### Siapa yang memenuhi syarat?

- Individu dengan disabilitas intelektual
- Individu dengan gangguan perkembangan dan disabilitas intelektual

#### Cara mendaftar

- Lakukan penilaian untuk menentukan tingkat keparahan disabilitas di Pusat Bimbingan Anak.

(Bagi mereka yang berusia 18 tahun ke atas, penilaian dilakukan di Kantor Konsultasi Pemulihan untuk Penyandang Disabilitas Intelektual.)

**Catatan:** Tingkat keparahan disabilitas intelektual seseorang dapat berubah seiring waktu, sehingga penilaian ulang diperlukan pada interval yang ditentukan oleh masing-masing prefektur.

## ● 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
  - ・ 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。

## ● **Sertifikat disabilitas mental**

### **Siapa yang memenuhi syarat?**

- Individu yang membutuhkan dukungan penghidupan karena disabilitas mental seperti
  - ✧ Gangguan perkembangan
  - ✧ Gangguan suasana hati (misalnya, depresi atau gangguan bipolar)
  - ✧ Skizofrenia
  - ✧ Epilepsi
  - ✧ Kecanduan narkoba
  - ✧ Disfungsi otak tingkat tinggi
  - ✧ Gangguan kejiwaan lainnya (misalnya, gangguan terkait stres)

### **Cara mendaftar**

- Ajukan permohonan di kantor kesejahteraan pemerintah daerah setempat.
- Siapkan dokumen-dokumen berikut:
  - 1) Dokumen permohonan (tersedia di kantor pemerintahan daerah)
  - 2) Surat keterangan dokter (atau salinan surat keterangan penerima pensiun disabilitas jika berlaku)
  - 3) Foto pemohon

**Catatan:** Sertifikat tersebut harus diperbarui setiap dua tahun sekali. Harap lampirkan sertifikat medis terbaru untuk setiap perpanjangan.

## 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、目で見え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. Apa yang bisa kita lakukan untuk anak itu?

Orang dengan gangguan perkembangan memiliki kondisi yang berbeda-beda tergantung pada jenis dan tingkat keparahan disabilitas, usia, dan kepribadian.

Bagian ini menjelaskan beberapa poin penting yang perlu diingat saat berinteraksi dengan individu yang memiliki gangguan perkembangan, termasuk anggota keluarga mereka dan orang-orang di sekitar mereka. Saran-saran ini juga berlaku untuk individu keturunan asing yang memiliki gangguan perkembangan.

- ✓ **Pujilah orang tersebut atas apa yang dapat mereka lakukan, dan jangan menyalahkan mereka atas hal yang tidak bisa mereka lakukan.**

Orang dengan gangguan perkembangan mungkin kesulitan mengerjakan tugas-tugas yang mudah bagi orang lain. Hindari menyalahkan mereka atas hal-hal yang tidak dapat mereka lakukan. Saat memberikan bimbingan, pujilah kualitas positif mereka terlebih dahulu. Kemudian berikan penjelasan spesifik tentang bagaimana mereka dapat meningkatkan kemampuan mereka, menggunakan bahasa yang mereka pahami.

- ✓ **Gunakan informasi visual untuk menjelaskan**

Sebagian orang dengan gangguan perkembangan memproses informasi visual lebih baik daripada penjelasan verbal. Gunakan bahasa yang sederhana serta gambar dan ilustrasi untuk menjelaskan instruksi. Pendekatan ini juga dapat bermanfaat bagi anak-anak yang membutuhkan bantuan dalam belajar bahasa Jepang.



- ✓ **Buatlah penjelasan dan instruksi yang spesifik, singkat, dan berurutan**

Banyak individu dengan gangguan perkembangan tidak pandai memahami bahasa abstrak. Saat menjelaskan sesuatu secara verbal, uraikan menjadi langkah-langkah pendek dan konkret, lalu sajikan secara berurutan.

- ✓ **Ciptakan lingkungan yang aman**

Banyak orang dengan gangguan perkembangan memiliki kepekaan terhadap suara, tekstur, rasa dan bau, serta pencahayaan. Penyesuaian untuk mengurangi ketidaknyamanan menciptakan lingkungan yang aman.

- ✓ **Jelaskan aturan dengan gamblang dan sederhana**

Orang dengan gangguan perkembangan mungkin tidak menyadari aturan sosial. Jika mereka tidak mengetahui suatu aturan, jelaskan aturan tersebut menggunakan bahasa yang mudah dipahami dan pendekatan yang positif. Berikan instruksi spesifik tentang apa yang harus dilakukan. Sebagai contoh, alih-alih mengatakan "Jangan lari!", katakan, "Kita sebaiknya berjalan di koridor."

- ✓ **Ciptakan lingkungan yang membantu menjaga fokus**

Sebagian orang dengan gangguan perkembangan mengalami kesulitan untuk fokus pada satu hal dalam waktu lama. Buatlah tugas-tugas singkat dan mudah dikelola. Mereka mungkin juga mengalami kesulitan mengerjakan dua hal sekaligus. Berikan satu tugas dalam satu waktu, lalu lanjutkan ke tugas berikutnya.

# 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/>





## 7. Mengumpulkan informasi

### Informasi tentang gangguan perkembangan

- **Pusat Informasi dan Dukungan untuk Penyandang Gangguan Perkembangan**

Pusat ini menyediakan berbagai informasi terkini dan terpercaya tentang gangguan perkembangan, termasuk fakta dasar, karakteristik dan cara memberikan dukungan, sistem dukungan sosial, inisiatif Jepang, dan tren global.

<https://www.rehab.go.jp/ddis/> (dalam bahasa Jepang)



- **Portal Panduan Disabilitas Perkembangan**

Sebuah portal nasional yang menyediakan informasi terpercaya bagi individu dengan gangguan perkembangan, keluarga dan pendukung mereka, serta mereka yang bekerja untuk berbagai Organisasi pendukung di seluruh negeri.

Situs web ini dioperasikan secara kolaboratif oleh Pusat Rehabilitasi Nasional untuk Penyandang Disabilitas (Pusat Informasi dan Dukungan untuk Penyandang Gangguan Perkembangan) dan Institut Nasional Pendidikan Kebutuhan Khusus (Pusat Informasi Pendidikan untuk Penyandang Disabilitas Perkembangan) bekerja sama dengan Kementerian Kesehatan, Tenaga Kerja dan Kesejahteraan serta Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Olahraga, Sains dan Teknologi.

<https://hattatsu.go.jp/> (pilih Bahasa Inggris di tab bahasa)



- **Pusat Informasi Pendidikan untuk Penyandang Disabilitas Perkembangan**

Situs web yang menyediakan sumber daya untuk mendukung dan mengajar anak-anak dengan gangguan perkembangan, melakukan penelitian, menyediakan materi pengajaran, dan alat bantu. Selain itu, situs ini juga menampilkan video pelatihan dan pembelajaran oleh guru sekolah, serta informasi tentang kebijakan dan peraturan nasional.

[http://icedd\\_new.nise.go.jp/](http://icedd_new.nise.go.jp/) (dalam bahasa Jepang)



## 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)



## Informasi tentang pendidikan sekolah

(Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Olahraga, Sains dan Teknologi; MEXT)

- **Informasi pendidikan untuk warga yang kembali dan anak-anak warga asing**

Situs web yang menyediakan informasi bagi pelajar Jepang yang telah kembali dari luar negeri serta pelajar keturunan asing.

[http://www.mext.go.jp/a\\_menu/shotou/clarinet/003.htm](http://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/clarinet/003.htm)

(dalam bahasa Jepang)



- **CASTA-NET**

Portal informasi untuk dukungan studi bagi pelajar keturunan asing.

<https://casta-net.mext.go.jp/> (dalam bahasa Jepang)



- **Proyek Dukungan Multibahasa untuk Pendidikan (MUSE)**

Situs web pendukung penulisan dokumen multibahasa untuk menghubungkan sekolah dan rumah anak-anak keturunan asing.

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

(dalam bahasa Jepang)



## Informasi kehidupan sehari-hari

- **Portal Dukungan Kehidupan Sehari-hari untuk Warga Negara Asing**

Situs web yang menyediakan informasi bermanfaat untuk kehidupan di Jepang, termasuk informasi tentang organisasi konsultan lokal.

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

(pilih Bahasa Inggris di tab bahasa)



- **Pustaka alat koeksistensi multikultural (Dewan Otoritas Lokal untuk Hubungan Internasional; CLAIR)**

Situs web untuk mencari dan mengunduh sumber daya untuk mendukung warga asing dan kehidupan bersama multikultural.

[https://www.clair.or.jp/j/multiculture/tool\\_library/index.html](https://www.clair.or.jp/j/multiculture/tool_library/index.html)

(dalam bahasa Jepang)



## 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。



## Konsultasi dalam bahasa asing

Berbagai layanan konsultasi telepon tersedia bagi warga negara asing. Meskipun tidak berspesialisasi dalam konsultasi tentang gangguan perkembangan, mereka dapat memberikan saran tentang layanan penerjemahan dan lembaga medis tempat Anda atau anak Anda dapat diperiksa ke dokter menggunakan bahasa pertama (bahasa ibu) Anda.

### ● Pusat Informasi Medis Internasional AMDA

Layanan informasi dan konsultasi melalui telepon ini menyediakan informasi tentang sistem medis dan kesejahteraan, serta organisasi tempat Anda dapat diperiksa ke dokter menggunakan bahasa ibu Anda. Operator akan berbicara dalam bahasa Jepang yang sederhana dan mudah dipahami.

Kantor Tokyo (Senin-Jumat, 10:00-15:00)

Telepon: 03 6233 9266

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



### ● Institusi medis untuk gangguan perkembangan (dengan layanan penerjemahan)

Beberapa rumah sakit dan lembaga konsultasi memiliki staf yang berbicara bahasa asing, atau menggunakan aplikasi penerjemahan. Beberapa pemerintah daerah menawarkan layanan pengiriman penerjemah.

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

(pilih Bahasa Inggris di tab bahasa)



Institusi medis yang tidak tercantum di atas mungkin menawarkan konsultasi atau pemeriksaan, jadi silakan tanyakan kepada mereka masing-masing.

### ● Hōterasu (Pusat Bantuan Hukum Jepang)

Hōterasu menawarkan layanan informasi multibahasa di mana Anda dapat memperoleh informasi tentang sistem hukum Jepang, asosiasi pengacara, dan organisasi terkait lainnya dalam bahasa asing.

<https://www.houterasu.or.jp/site/warga-negara-asing/>



## Aplikasi terjemahan

### ● VoiceTra (Aplikasi terjemahan suara multibahasa)

Ini adalah aplikasi penerjemahan suara bahasa Jepang untuk 31 bahasa [dikembangkan oleh Institut Nasional Teknologi Informasi dan Komunikasi (NICT)]. Tersedia secara gratis.

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

Catatan: Beberapa aplikasi penerjemahan tersedia secara gratis.

Silakan cari dan gunakan salah satu yang paling sesuai dengan kebutuhan Anda.



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）

Buklet untuk anak-anak dan remaja keturunan asing dan keluarga mereka  
**Saat Anda tidak tahu harus berbuat apa**

Diterbitkan	Januari 2026
Pengawas editorial	Osamu Takahashi, Ketua Dewan, Lembaga Kesejahteraan Sosial Kota Toyota
Editor dan produser	Kelompok Kerja Analisis Informasi Konferensi Gangguan Perkembangan (Memberikan Informasi Tentang Dukungan untuk Anak-Anak Keturunan Asing yang Memiliki Gangguan Perkembangan)
Penerbit	Pusat Informasi dan Dukungan untuk Penyandang Gangguan Perkembangan, Departemen Perencanaan dan Informasi, Pusat Rehabilitasi Nasional untuk Penyandang Disabilitas 4-1 Namiki, Tokorozawa-shi, Saitama 359-8555, Jepang <a href="https://www.rehab.go.jp/ddis/">https://www.rehab.go.jp/ddis/</a>

Desain dan ilustrasi      Kuu Kusuhara

Kerja sama desain      Asosiasi Komunikasi Sederhana (Asosiasi Umum Terdaftar)

Desain dan ilustrasi buklet ini didanai oleh:

Hibah Proyek Penelitian Administrasi Publik Ilmu Ketenagakerjaan Kesehatan, *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* (Penelitian tentang peninjauan ruang lingkup Undang-Undang tentang Dukungan Komprehensif bagi Penyandang Disabilitas dan penetapan metode penggunaan data untuk perencanaan kesejahteraan penyandang disabilitas; Peneliti utama: Kumiko Imahashi)





## 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/>





**[Panduan penggunaan buklet ini]** Anda bebas mencetak dan mendistribusikan buklet ini. Namun, dilarang mengubah buklet ini tanpa izin dari Pusat Informasi dan Dukungan untuk Penyandang Gangguan Perkembangan.

Penerbit: Pusat Informasi dan Dukungan untuk Penyandang Gangguan Perkembangan, Departemen Perencanaan dan Informasi, Pusat Rehabilitasi Nasional untuk Penyandang Disabilitas  
<https://www.rehab.go.jp/ddis/>

