

# 外国につながる子ども・若い人と家族のためのパンフレット 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みなさんへ～



# はじめに

最近、日本では外国につながる子どもや若い人が増えています。

日本はみなさんの国と言葉や生活のルールがちがうところがあると思います。子どもを育てるとき、困っていることがあるかもしれません。言葉の問題で、知りたいことを知るのが難しい人がいるかもしれません。

その中には、発達障害について知りたい人がいると思います。子どもや自分が発達障害かもしれないと心配している人もいるでしょう。

この本(パンフレット)は、発達障害やいろいろなサポートについて、知ってもらうためのものです。小学生から高校生の子どものと家族のために書きました。

日本には、発達障害のある人や家族を助ける専門のサービスや施設があります。みなさんを助ける人が、たくさんいます。心配なことがあるときは、相談してください。この本が、みなさんの役に立てばうれしいです。

国立障害者リハビリテーションセンター  
発達障害情報・支援センター

もっと小さい子ども(小学校に入る前)を育てている家族のための、本もあります。

- 「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～  
(25の言葉で、読むことができます)



# もくじ

<b>1. 発達障害の人がよくする行動</b> .....	3
小学生 .....	3
中学生・高校生.....	4
<b>2. 発達障害のことを知りたい</b> .....	5
発達障害って、なんですか? .....	5
外国につながる子どもの言葉と発達障害について .....	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
学校生活の相談をしたいです.....	9
<参考>特別な支援を受けられる学びの場(特別支援教育) .....	11
子どもための、そのほかの相談 .....	12
仕事の相談をしたい .....	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
検査や一人一人に合った練習について .....	16
発達障害だとわかったとき .....	16
くすりを使うことについて.....	17
<b>5. 発達障害のある人のための法律と手帳</b> .....	18
発達障害者支援法.....	18
障害者差別解消法.....	18
障害者手帳.....	19
<b>6. まわりの人ができること</b> .....	21
<b>7. 調べたいことがあるとき</b> .....	22
発達障害のことを調べたい .....	22
学校教育のことを調べたい .....	22
毎日の生活に役立つこと .....	23
外国語で相談することができます .....	23
翻訳アプリ.....	24
<b>英語と日本語の言葉</b> .....	25

# 1. 発達障害の人がよくする行動

発達障害の人が、よくする行動があります。下には、発達障害の人がよくする行動が、書いてあります。どこでもしていたり、長い間続いているときは、発達障害があるかもしれません。

## 小学生

- ✓ 授業中、いすを動かしたり、話したりして、集中することがむずかしいです。
- ✓ 授業中、立って歩いたり、教室の外に出たりします。
- ✓ 順番を待つことが、むずかしいです。相手が使い終わるのを、待つことができないことが、よくあります。
- ✓ 気もちをすぐにかえることが、むずかしいです。どうしたらいいか、わからなくなります。
- ✓ 宿題や、学校で使うものを、よく忘れます。
- ✓ 準備や片付けに、とても時間が、かかります。
  
- ✓ 嫌いな音で、勉強に集中できなかったり、とてもつかれたりします。
- ✓ 味やおいが、気になりやすく、食べ物の好ききらいが、多いです。
- ✓ 遊びやルール、服などを、いつも同じように、したいです。だから、それらを変えることが、むずかしいです。
- ✓ 自分が話したいときに、話し始めます。相手の返事を待たないで、話をやめたりします。
- ✓ ルールや約束を、気にしません。
- ✓ 友達といっしょに、何かをすることがむずかしいです。ひとりでいることが、多いです。
  
- ✓ 先生の話聞くことが、むずかしいです。先生の言葉だけで、何かをするのが、むずかしいです。
- ✓ 日本語でも母語でも、字を読むのが、むずかしいです。文章を読んでも、わからないことがあります。
- ✓ 字を書くのが、むずかしいです。文章を書くのも、むずかしいです。
- ✓ 簡単な、足し算や引き算が、できません。
- ✓ 黒板の字を見て覚えながら、手を動かしてノートに書くのは、とても大変です。
- ✓ 手を上手に使うことが、むずかしいです。そのため、工作などを作るのが、むずかしいです。
- ✓ 言葉の最初の音を、くりかえしたり、のぼしたり、とめたりします。
- ✓ 家族とは、よく話します。でも、外では、話すことが、できなくなります。

## 中学生・高校生

- ✓ ノートやえんぴつ、教科書などを、よく置き忘れてたり、なくしたりします。
  - ✓ 毎月のおこづかいを、すぐに全部使ってしまいます。
  - ✓ 片づけることが、上手ではありません。忘れ物が、多いです。
  - ✓ 気持ちが、大きく変わりやすいです。怒ったとき、強い言葉を言ったり、たたいたり、大きな声を出したりします。
  - ✓ ほかのことが、気になりやすいです。勉強し続けることが、むずかしいです。
  - ✓ 気をつけていても、まちがえることが多いです。
- 
- ✓ 相手のことを考えずに、自分だけが、ずっと話し続けます。
  - ✓ みんなで何かをするのが、むずかしく、ひとりであることが多いです。
  - ✓ 人の気持ちや、考えていることを理解するのが、むずかしいです。言葉になっていないルールを、理解することが、むずかしいです。
  - ✓ いつも通りにすることが、好きです。今していることをやめて、ほかのことをするのが、むずかしいです。
  - ✓ 服の色や、生地などへの、こだわりがあります。
  - ✓ 嫌いな音で、勉強に集中できなかつたり、とてもつかれたりします。
  - ✓ 急に予定が変わると、困ってしまいます。気持ちを変えることが、むずかしいです。
- 
- ✓ 先生の話聞くことが、むずかしいです。先生の言葉だけで、何かをするのが、むずかしいです。
  - ✓ 数学だけ、授業の内容がわからないことが、多いです。
  - ✓ 話すことは、できます。でも、日本語や母語の文字を読んだり、書いたりするとき、とても時間がかかります。
  - ✓ 黒板の字を見ながら、ノートに字を書くのが、むずかしいです。
  - ✓ 言葉の最初の音を、くりかえしたり、のぼしたり、とめたりします。
  - ✓ 家族とは、よく話します。でも、外では、話すことができなくなります。



子どもがしている行動が、学校と家で、ちがうことがあります。  
学校のことは、先生に聞いてください。

## 2. 発達障害のことを知りたい

### 発達障害って、なんですか？

発達障害のある子どもは、ほかの子どもと、脳の働き方が、少しちがいます。このちがいは、生まれたときからのちがいであることが、多いです。発達障害には、いくつかのタイプがあります。

同じ発達障害のある人でも、よくする行動が、ちがうことがあります。2つ以上の発達障害が、ある人もいます。

発達障害のある人には、得意なことがある場合も、あります。例えば…

- 目で見て覚えるのが、上手です。
- 数字などをよく覚えることが、できます。
- 新しいことに、興味を持つことが、できます。
- 元気があります。
- ほかに人よりも、細かいところが、わかります。

#### <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ことがむずかしいです。
- 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、強く感じていやな気持ちになることがあります。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。

# 外国につながる子どもの言葉と発達障害について

お父さんとお母さんが、外国人の子ども。お父さんかお母さんが、外国人の子ども。日本では、そのような子どもを、『外国につながる子ども』や『外国にルーツをもつ子ども』と呼びます。

外国につながる子どもと家族は、2つの国の言葉を使って、生活することが多いです。そのような人を、『2言語話者(バイリンガル)』と呼びます。3つ以上の言葉を使う人も、います。

家族やまわりの日本人から、質問をもらうことがあります。「言葉がゆっくりなのは、なぜですか？」「発達障害だからですか？」「まわりの人や、場所のせいですか？」などの質問です。

バイリンガルの子どもは、どのように言葉を覚えるのでしょうか。また、どんなときに、発達障害かもしれないと、考えたらいいでしょうか。

## ● どのように、子どもの言葉は育ちますか？

言葉の育ち方について、小さいころは、どの言葉も同じです。

- ・ 1歳ごろから、手やからだを使います。(バイバイします。ものや人に、指を向けます)
- ・ そのあと、言葉を話しはじめます。(「パパ」「ママ」など)
- ・ 1歳6か月から2歳ごろに、50~100の言葉を、おぼえます。そして、2つの言葉を使って、話します。(「おそと、いく」など)

バイリンガルの場合、1つの言葉だけゆっくり育っているときは、心配しなくてもいいです。

## ● バイリンガルの子どもの言葉には、4つのポイントがあります。

- ・ 日本語と、お父さんやお母さんの言葉(母語)を使いながら、話すことがあります。2歳から3歳ごろは、2つの言葉をいっしょに、話すことがあります。これはバイリンガルの子どもにとって、ふつうのことです。
- ・ 子どもが知っている日本語と母語の言葉の数が、ちがうことがあります。日本語だけを調べると、少ないことがあります。言葉の数を調べるときは、2つの言葉の数を、足して考えます。足した数が、日本人の子どもと同じか、それ以上あるときは、心配しなくていいです。
- ・ 4歳ごろから、2つの言葉を使い分けれます。4歳ごろになると、2つの言葉がちがうと、わかります。そして、人や場所、話に合わせて、言葉を使い分けれます。たとえば、同じ国から来たばかりの子どもには、母語で話します。日本人の友達には、日本語で話します。これができるときは、子どもはことばを上手に使うことが、できています。

- ・ 日本に来たばかりの子ども(4~8歳)は、しばらく話さないことがあります。それは、6か月くらい続くことも、あります。そのあと、手で気持ちを伝えたり、あいさつしたりできるようになります。ほしいものを、伝えるようになります。日本に来てしばらく話さないのは、「場面緘黙症」ではありません。

## ● 新しい言葉を覚えて使うには、時間がかかります。

小学校に入る前や、入ったあとに、日本に来る子どももいます。言葉を使えるようになるまでの時間は、言葉のむずかしさによってちがいます。

- ・ 生活で使う言葉(会話の力)  
生活のために必要な言葉は、小学生で、約2,000語です。ふつうは、2年くらいで話せるようになります。
- ・ ひらがなや、短い文の読み書き(学ぶための言葉の力)  
この力は、勉強をはじめて、2年くらいでできるようになることが、多いです。
- ・ 勉強に必要な、むずかしい言葉や文章(教科の言葉の力)  
勉強に必要な言葉を読んだり、書いたりするのに、5年から7年かかることが多いです。

新しい言葉を話したり、書いたりするためには、長い時間がかかります。子どもの言葉の力を考えるときに、参考にしてください。

## <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

むかしは、子どもが2つの言葉をおぼえるのはむずかしいという、考えがありました。言葉や知能の発達がおそくなると、話す人もいました。いまは、その考えはまちがいだとわかっています。

はじめにおぼえたことば(母語)が上手な子どもは、日本語も早く上手になります。母語をあまり話さない、日本語だけしか話さなくなることがあります。そのとき、お父さんやお母さんと話すことが、むずかしくなるかもしれません。気持ちを伝えるのがむずかしくなって、心が通じにくくなることもあります。

お父さんやお母さんが話している言葉で、子どもと話しましょう。たとえば、お父さんやお母さんは、いつも母語で話します。先生や日本人の友だちは、いつも日本語で話します。(1人1言語のルール)

## 障害のある子どもも、同じです。

バイリンガルの子どもの中には、自閉スペクトラム症、ダウン症候群などがある人もいます。そのような子どもについて、たくさんの方が研究しました。障害のあるバイリンガルの子どもも、障害のない子どもと同じように、2つの言葉を覚えることができます。安心して、1人1言語のルールで子どもと話しましょう。

## 3. 相談をしたい

あなたが住んでいるところなどにも、発達障害のある人やその家族を助けてくれるところが、あります。心配なことがあれば、早めに相談しましょう。

場所によって、通訳の人がいるところと、いないところがあります。ウェブサイトを見たり、電話やメールで「通訳の人はいますか？」と、聞いたりしてください。通訳の人がいないときは、翻訳アプリを準備しておきましょう。

### 誰に相談したら、いいですか？

まずは、あなたが住んでいるところの役所に相談してみましょう。役所では、発達障害のことを相談できます。子どもの年齢や、相談の内容によって、役所の人相談できる場所を教えます。



### 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場所を、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/>



# 学校生活の相談をしたいです

学校には、相談できる人がたくさんいます。また、障害のある子どもや若い人のための、教育の場所がいろいろあります。

## ● 担任の先生

学校で困っていることがあったら、担任の先生に相談しましょう。

## ● 保健室と保健室の先生

学校には保健室があります。教室にいたくないときや、ケガをしたり、元気じゃないときに使うことができます。保健室の先生に、困っていることを相談することができます。

## ● 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、家族や学校の先生、専門家と話をし、子どもが学校で安心して過ごせるように手伝います。

## ● スクールカウンセラーやスクールソーシャルワーカー

この人たちは、困っていることを、いっしょに考えてくれます。また、必要なことを、教えてくれます。相談するために、予約が必要なことがあります。相談したいときは、担任の先生や、特別支援教育コーディネーターに聞いてみましょう。



## — 中学校を卒業したあとのことを、相談したい —

中学校を卒業したあと、高等学校に行く人が多いです。高等学校は、「高校」のことです。高校には、いろいろなタイプがあります。

- ・ 全日制普通科 … ふつうの高校
- ・ 職業科 … 商業・工業・農業などを、勉強できます
- ・ 定時制普通科 … 1日の授業の時間が、少ないです
- ・ 総合高等学校 … いろいろなコースがあります
- ・ 単位制高等学校 … 授業をえらんで、うけます

そのほかにも、いろいろな高校があります。

- ・ 通信制高等学校 … 家で、パソコンなどで、勉強する高校
- ・ 特別支援学校高等部 … 障害のある人のための、高校

高校は、上手なことや苦手なこと、将来の夢を考えて選びます。

<選ぶときのポイント>

- ・ 行きたい学校に、行ってみましょう。
- ・ 学校の説明会に行って、どんな学校か知りましょう。
- ・ 中学校の担任の先生や、特別支援教育コーディネーターに相談しましょう。

## — 高校に行くための、準備をします —

中学校のテストで、特別なサポートをうけたことがありますか？その人は、高校の入学試験でも、サポートしてもらうことができます。この特別なサポートのことを、合理的配慮といいます。(18ページをみてください)

公立高校に行きたいときは、住んでいるところの教育委員会に、相談してください。私立高校に行きたいときは、学校に相談してみましょう。公立の高校では、入学試験で外国人生徒のための定員があるところがあります。ほかにも、テストを受けるときに、漢字にふりがなをつけたりすることがあります。もっと知りたいときは、中学校の担任の先生に聞いてみてください。

## — 高校を卒業したあと —

高校を卒業したあとも、いろいろな道があります。

- ・ 大学や専門学校で、勉強を続けます
- ・ 仕事を探して、働きます

上手なことや苦手なことなどを考えて、決めましょう。大学や専門学校に行きたいときは、卒業したあとのことも考えるといいです。

## ● 特別な教育を受けることができるクラスや学校があります(下を見てください)

下のように、いろいろな学級(クラス)や学校があります。子どもや先生と話し合しましょう。子どもにあう学級(クラス)や学校を選ぶことが、大切です。

### 【参考】特別な支援を受けられる学びの場(特別支援教育)

#### 小学校・中学校

##### 通常の学級

みんなといっしょに勉強しながら、特別な支援が必要な子どものために工夫をしています。

##### 通級による指導 (通級指導教室)

ほとんどの授業はいつもの教室で受けます。  
月に2～3回か週に2～3回は、特別な教室で勉強します。  
学習や生活で困っていることについて、子どもに合った勉強ができます。

##### 特別支援学級

1つの学級の子どもの数が少ないです。子どもの障害にあわせて、7つの学級があります。

(知的障害、肢体不自由、病弱、弱視、難聴、ことばの障害、自閉症・情緒の障害)  
学校によって、ある学級とない学級があります。

\*「通級指導教室」や「特別支援学級」が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、知的障害のある子どものための学校です。

知的障害のある自閉スペクトラム症の子どもは、知的障害のある特別支援学校に行きます。

1つの学級は子どもの数が少ないです。子どもに合った勉強をします。

高等部では、卒業後の生活や仕事の準備をするための勉強をします。

#### 中学校を卒業したあと(高校)

高校に入ると、授業やテストのときに、学校と相談しながら支援を受けることができます。

また、通級指導教室がある学校では、決まった時間に特別な支援を受けることができます。

#### 大学・専門学校など

学校の中には、障害のある学生を助けたり、学校生活のことを相談できる場所があります。保健センター、学生相談室、障害学生支援室などです。

授業やテストを受けるときに必要な支援を受けることができます。学校生活で困っていることも相談できます。

# 子どものための、そのほかの相談

## ● 教育のことを相談できます

特別支援教育センターや教育センターで、相談することができます。あなたが住んでいるところの教育相談室などでも、相談することができます。無料で相談することができます。

## ● 児童家庭支援センター

児童家庭支援センターでは、子どもや生活のことを相談することができます。家族や町の人にも相談できます。無料で相談することができます。

## ● 児童相談所

17歳までの子どもと、子どもの世話をする人(お父さんやお母さんなど)は、児童相談所に困っていることを相談することができます。発達障害のことも、相談することができます。子育てで困っていることを、相談することができます。

## ● 法務少年支援センター

子どもや家族、学校の先生などは、法務少年支援センターに相談できます。例えば、子どもが悪いことをしていることなどを、相談することができます。話したことは誰にも言いません。無料で相談することができます。

相談するための電話番号：0570-085-085

電話をすると、一番近い法務少年支援センターにつながります。

## ● 子どもが相談できるところ(こども家庭庁「相談窓口情報」)

子どもが相談できるところが、書いてあります。また、子育てをしている人が、困っていることを相談できるところも、書いてあります。無料で相談することができます。

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



# 仕事の相談をしたい

## ● ハローワーク

ハローワークは、仕事のことを相談できる場所です。仕事を探している人が、無料で相談することができます。

- ・ 書類の作り方を教えてもらったり、面接の練習をしたりできます
- ・ 仕事に必要な技術の練習ができます
- ・ 仕事の選び方などを、教えてもらうことができます
- ・ 仕事を探すための勉強ができます

ハローワークには、職業相談部門や専門援助部門があります。専門援助部門では、特別なサポートが必要な人が、仕事を探すための手伝いをしています。もっと知りたいときは、下のウェブサイトや、近くにあるハローワークに聞いてみてください。

<ハローワーク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.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、障害のある人が、仕事について相談できる場所です。ハローワークといっしょに、仕事の相談や、仕事をするための力を調べます。仕事を始める前や、仕事を始めたあとも、続けられるように手伝います。無料で相談することができます。電話かFAXで、連絡してください。

<地域障害者職業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.jeed.go.jp/location/chiiki/index.html>



## ● 障害者就業・生活支援センター

障害のある人が、生活や仕事について、相談することができます。生活のことを相談できます。例えば、健康のことやお金の使い方について、相談できます。仕事のこと、相談できます。無料で相談することができます。

<障害者就業・生活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。

[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。

名前	誰が使うことができますか	曜日・時間	電話番号	通訳
	どんな相談ができますか？			
[例] 〇〇市 □□センター	0歳から17歳 までの子どもと 家族	月曜日から金曜 日まで 午前9時から午 後5時まで 祝日は休みです	0123-45- 6789	〇〇語の通訳が います
	例)子どもの発達、検査、妊娠、出産など、子育ての相談ができます			

## 4. 病院に行きたい

発達障害かもしれないと思ったとき、病院に行ったほうがいいか、迷ってしまうかもしれません。もし、かかりつけの病院や医者がいいたら、その人に相談してみましょう。「かかりつけ」というのは、あなたのことをよく知っているという、意味があります。その医者に、困っていることを話して、ほかの病院に行ったほうがいいか、聞いてみましょう。

### 病院について

専門の医者が、発達障害かどうかを調べます。中学生までは小児科、小児神経科、児童精神科に行きましょう。高校生からは、精神科に行きましょう。

病院に行く前に、次のような準備をしましょう。

専門の医者がある病院を、調べましょう。わからないときは、役所や、発達障害者支援センターなどに相談しましょう。多くの病院は、予約が必要です。早めに相談をしましょう。

#### <病院に行くときに持っていきましょう>

- ✓ 健康保険証
- ✓ 母子手帳(持っている人だけ)
- ✓ メモ(困っていること、相談したいことを書いた紙)



#### <医者が知りたいこと>

次のようなことを、メモしたり、準備したりしておくといいです。

- ・ 小さいとき、どんな子どもでしたか？困っていたことは、なんですか？
- ・ どうして、発達障害かもしれないと、思いましたか？
- ・ 今、困っていることはなんですか？
- ・ 問題がわかる写真や動画があったら見たいです。
- ・ 限局性学習症(SLD)かもしれないと思うときは、通知表や、作文が見たいです。
- ・ 検査を受けたことがあるときは、その結果を見たいです。

## 検査や一人一人に合った練習について

必要なときは、専門の人が検査をしたり、一人一人にあった言葉などの練習を考えたりします。支援の方法を考えるために、いろいろな検査をします。

- ・ 知能検査… 知的な力や、得意なことや苦手なことを、調べます。
- ・ 発達検査… 子どもの発達を、調べます。
- ・ 聴力検査… 音が聞こえるかを、調べます。
- ・ 脳波検査… 脳の働きを、調べます。

必要なときは、専門の人がその人に合う練習を考えて、いっしょに練習します。障害によって、練習することが変わります。

## 発達障害だとわかったとき

発達障害があるとわかったら、心配になると思います。過ごしやすくなる方法や、理解しやすい伝え方があります。その方法を使うと、困っていることが少なくなっていくます。発達障害のある人には、苦手なことがあります。得意なこともあります。できていることや、得意なことを見つけていきましょう。

何をしたらいいかわからないときは、医者や、専門の人に相談しましょう。

## くすりを使うことについて

医者がかすりが必要だと思ったときは、「くすりを飲んでみますか？」と聞くことがあります。くすりのことでわからないことや心配なことは、医者に聞いてみましょう。

発達障害の人がよくする心配な行動を、くすりで少なくできることがあります。例えば、気持ちが大きく変わりやすい人は、気持ちが小さく変わるようになります。同じことを長い時間できない人は、同じことをする時間が長くなります。

### <よく使うくすり>

- 中枢神経刺激薬 ADHDの人が集中しやすくなる、くすりです。
- 抗不安薬 不安な気持ちが小さくなる、くすりです。
- 抗精神病薬 気持ちが大きく変わらないようにする、くすりです。安心して過ごすための、くすりです。
- 抗てんかん薬 けいれんなど発作をおさえるための、くすりです。
- 睡眠薬 長く寝たり、寝やすくするための、くすりです。

くすりのおかげで、生活しやすくなります。1日に薬を何回飲むか、1回にいくつの薬を飲むかは、医者が決めます。かならず守りましょう。

- ✓ くすりのことでわからないことは医者や薬剤師に聞きましょう。薬剤師はくすりの専門家です。
- ✓ わからないことがあったら、質問をしましょう。わからないままにしないで、聞きましょう。



## 5. 発達障害のある人のための法律と手帳

### 発達障害者支援法

これは、発達障害のある人とその家族を助けるための、法律です。法律は国のルールです。この法律は、2004年にできました。2016年からは、もっとよい支援ができるようになりました。

この法律は、日本人と、住民票を持っている外国人が使うことができます。

### 障害者差別解消法

これは、障害のある人への差別をなくすための法律です。障害を理由に、できる工夫(合理的配慮)をしないで、不平等な接し方をすることは差別です。

この法律では、障害のある人が平等な社会生活ができるよう、合理的配慮をなさいと書いてあります。障害のある人が安心して過ごせるように、まわりの人が助けることが、大切です。そうすることで、障害がある人も、ない人も、安心して生活ができるようになっていきます。

あなたを差別している人がいると思ったらときは、役所に相談しましょう。住民票のある外国人も相談できます。

※合理的配慮ってなんですか？

多くの人にとって、生活の中で使っている場所やサービスは、問題なく使うことができます。でも、障害のある人にとっては、使いにくいことがあります。そのため、障害のある人が使いやすくなるように変えることを、“合理的配慮”といいます。障害のある人が、「〇〇を使いやすくしてほしい」と言ったとき、それがむずかしいことではないなら、そうしなければいけません。

例えば、

自閉スペクトラム症(ASD)の子どもが、教室がうるさくて給食を食べることができない場合

その子どもが、「静かな場所で給食を食べたい」と話しました。そのときは、保健室などの静かな場所で、給食を食べることができるようにします。

# 障害者手帳

障害者手帳は、障害がある人が持つことができる、手帳(カード)です。この手帳がある人は、障害の種類などでちがいがありますが、いろいろなサービスを使うことができます。手帳がほしい人は、役所で手続きをします。住民票のある外国人も、もらうことができます。

## 使うことができるサービス

例えば、下のようなサービスを受けることができます。

- ✓ 手帳を持っている人は、サービスを受ける時の手続きが簡単です
- ✓ 手当金をもらうことができます(いくらかは、人によってちがいます)
- ✓ 病院に払ったお金が、少し返ってきます
- ✓ 税金が安くなります
- ✓ 電車やバス、飛行機などに、安く乗ることができます
- ✓ お金がかかる道(高速道路など)の料金が、安くなります

### <気をつけてほしいこと>

障害の種類などで、受けることができるサービスがちがいます。もっと知りたいときは、役所の人に聞いてください。福祉のことがわかるところで、質問をするといいです。

手帳は3つあります。療育手帳、精神障害者保健福祉手帳、身体障害者手帳です。

## ● 療育手帳

だれが、もらうことができますか？

- － 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

- － 児童相談所でもらいます。障害の種類やどのくらいの障害かを調べてもらいます。  
(18歳より歳が上の人は、知的障害者更生相談所に行って相談してください)

気をつけること

どのくらいの知的障害なのかが変わることがあります。決まった期間ごとにどのくらいの障害かを調べます。いつ調べるのかは、住んでいるところによってちがいます。

## ● 精神障害者保健福祉手帳

だれが、もらうことができますか？

- － 下のような障害があって生活のサポートが必要な人
  - ・ 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
  - ・ そのほかの心の病気

もらう方法

- － 役所で手続きをします。手続きのとき、①～③が必要です。

① 申請書(役所の人にもらいましょう)

② 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いいです

③ 手帳が必要な人の写真

気をつけること

2年ごとに手続きが必要です。その時は、診断書が必要です。

## 6. まわりの人ができること

ここでは、発達障害がある人と過ごすときに、まわりの人ができるポイントを紹介합니다。このポイントは、国籍に関係なく、発達障害がある人とのコミュニケーションに使うことができます。

### ✓ できたことをほめる、できないことを叱らない

注意をするときは、最初に上手にできたことやがんばっていることを伝えます。その後、どうすれば上手にできるかを話しましょう。発達障害のある人は、ほかの人が簡単にできることが上手にできなかつたり時間がかかたりします。

### ✓ 目で見て分かるように説明しましょう

発達障害のある人は、言葉だけの説明よりも、目で見るほうがわかりやすいことがあります。わかりやすい言葉を使って、写真や絵を見せながら説明しましょう。日本語を学んでいる子どもにも、目で見て分かる情報が役に立ちます。



### ✓ 何かしてほしいときや話すときは、わかりやすい言葉で伝えましょう

言葉で説明するときは、短い文で話しましょう。何かしてほしいときは、1つずつ伝えるといいです。発達障害のある人は、あいまいな言葉がわかりにくいです。はっきり伝えたり、例を出すとわかりやすくなります。

### ✓ ルールは、はっきり、分かりやすく話しましょう

発達障害のある人は、まわりのルールに気づかないことがあります。知らないときは、やさしい言葉で、どうすればいいかを伝えましょう。

例: ろうかを走るな! → ろうかは歩きます。それがルールです。

### ✓ 安心できる場所をつくりましょう

自閉スペクトラム症のある人は、音、におい、光などが苦手なことがあります。苦手なことを少なくして、安心してすごせるようにしましょう。

### ✓ 集中しやすい場所をつくりましょう

注意欠如多動症のある人の中には、1つのことを長く続けることが苦手な人がいます。集中しやすいように、1つのことをする時間を短くしましょう。また、2つ以上のことをいっしょにするのが、むずかしい人もいます。1つのことが終わってから、次のことをしましょう。

# 7. 調べたいことがあるとき

## 発達障害のことを調べたい

### ● 発達障害情報・支援センター

このウェブサイトでは、発達障害のことを知ることができます。発達障害のある人がよくすることや、サポートの方法がわかります。発達障害についての制度や日本や世界がしていることについて、新しい情報があります。

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



### ● 発達障害ナビポータル

このウェブサイトは、国が作りしました。発達障害のある人や家族、支援する人のための情報があります。

英語・韓国語・ポルトガル語・中国語に変えることができます。

日本語の場合、全部ではありませんが、漢字にふりがな(読み方)をつけることができます。

<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を支える方法や、教え方についての情報があります。発達障害についての研究や教材、支援に使う道具も見ることができます。学校の先生向けの研修動画や、国の制度や法律についての情報もあります。

<http://icedd.new.nise.go.jp/>



## 学校教育のことを調べたい

### ● CLARINET(クラリネット)へようこそ

外国から帰国した日本の子どもや、外国につながる子どもについての情報があるウェブサイトです。

[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)

外国につながる子どもの、勉強のための情報を探ることができるウェブサイトです。

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



## ● 多言語・学校プロジェクト

学校の先生のためのウェブサイトです。外国につながる子どもの家庭へのお知らせなどを、外国語にするためのアイデアがあります。

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



# 毎日の生活に役立つこと

## ● 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ときに必要な情報が、あります。地域の相談できる場所を、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

地域ごとの外国人を助ける方法や、外国人が日本で暮らすための情報を探ることができます。ダウンロードすることもできます。

[https://www.clair.or.jp/j/multiculture/tool library/index.html](https://www.clair.or.jp/j/multiculture/tool%20library/index.html)



# 外国語で相談することができます

外国人のための、電話の相談サービスがあります。発達障害のことだけを相談するサービスでは、ありません。でも、外国語で相談できる病院や、通訳のことを相談できます。

## ● AMDA国際医療情報センター

あなたが話す言葉で相談できる病院を、紹介しています。また、日本の病院のことや制度について、相談することができます。電話では、わかりやすい日本語で話します。

東京オフィス事務局

月曜日から金曜日まで、午前10時から午後3時まで相談できます。

電話番号:03-6233-9266

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



## ● 発達障害のことを相談できる病院

病院などでは、外国語が話せる人がいることがあります。また、翻訳アプリを使うことができる場所もあります。通訳をしてくれるサービスがあることも、あります(住んでいるところによってちがいます)。

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



ここに書いていない病院でも、相談や診察ができることがあります。  
行きたい病院に聞いてみてください。

## ● 法テラス

外国語で、日本の法律や、相談できる場所について教えています。

<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)

話した言葉を外国語に翻訳してくれるアプリです。31の言葉に翻訳できます。無料で使うことができます。NICT(国立研究開発法人情報通信研究機構)が作りました。

<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。

# 英語と日本語の言葉

日本語	ローマ字	英語
アスペルガー症候群	Asuperugā shōkōgun	Asperger's syndrome
医師／医者	Ishi/isha	Doctor
うつ病	Utsu byō	Depression
学習障害／LD	Gakushū shōgai/LD	Learning disorder
気分障害	Kibun shōgai	Mood disorder
教育委員会	Kyōiku iinkai	Board of education
教育センター	Kyōiku sentā	Education center
薬	Kusuri	Medication
限局性学習症／SLD	Genkyokusē gakushū shō	Specific learning disorder (SLD)
言語障害	Gengo shōgai	Speech and language disorders
言語聴覚療法	Gengo chōkaku ryōhō	Speech-language-hearing therapy
検査	Kensa	Assessment
抗精神病薬	Kō seishinbyō yaku	Antipsychotic medication
抗てんかん薬	Kō tenkan yaku	Antiepileptic medication
抗不安薬	Kō fuan yaku	Antianxiety medication
効果／作用	Kōka/sayō	Effect
高次脳機能障害	Kōjinō kinō shōgai	Higher brain dysfunction
高等学校(高校)	Kōtō gakkō (kōkō)	High school
広汎性発達障害	Kōhansē hattatsu shōgai	Pervasive developmental disorder
公立学校	Kōritsu gakkō	Public school
合理的配慮	Gōri teki hairyo	Reasonable accommodation
作業療法	Sagyō ryōhō	Occupational therapy
歯科医師／歯医者	Shikaishi/haisha	Dentist
視覚検査	Shikaku kensa	Vision test
肢体不自由／身体障害	Shitai fujiyū/shintai shōgai	Physical disability
児童家庭支援センター	Jidō katei shien sentā	Child and Family Support Center
児童精神科医	Jidō seishinkai	Child psychiatrist
児童相談所	Jidō sōdanjo	Child Guidance Center
児童期発症流暢症／吃音	Jidō-ki hasshō ryūchō shō/kitsuon	Childhood-onset fluency disorder (stuttering)
自閉症	Jiheishō	Autism
自閉スペクトラム症／ASD	Jihei supekutoramu shō/ASD	Autism spectrum disorder (ASD)
弱視	Jakushi	Low vision
障害	Shōgai	Disability
障害年金	Shōgai nenkin	Disability pension

障害者差別解消法	Shōgai sha sabetsu kaishō hō	Act for Eliminating Discrimination against Persons with Disabilities
障害者就業・生活支援センター	Shōgai sha shūgyō seikatsu shien sentā	Work-Life Support Center for Persons with Disabilities
障害者手帳	Shōgaisha techō	Certificate for Persons with Disabilities
小学校	Shōgakkō	Elementary school
情緒障害	Jōcho shōgai	Emotional disability/difficulty
小児科医	Shōnikai	Pediatrician
小児神経科医	Shōni shinkēkai	Pediatric neurologist
職業科	Shokugyō ka	Vocational course
私立学校	Shiritsu gakkō	Private school
身体障害者手帳	Shintai shōgaisha techō	Physical Disability Certificate
診断	Shindan	Diagnosis
診断書	Shindansho	Medical certificate
心理療法	Shinri ryōhō	Psychotherapy
心理士	Shinrishi	Psychologist
睡眠薬	Suimin yaku	Sleeping pill
ストレス関連障害	Sutoresu kanren shōgai	Stress-related disorder
精神科医	Seishinkai	Psychiatrist
精神障害者保健福祉手帳	Seishin shōgaisha hoken fukushi techō	Mental Disability Certificate
全日制普通科	Zen nichī sē hutsūka	Full-time general course
専門学校	Senmon gakkō	Vocational school
そううつ病／双極性障害	Sō utsu byō / Sōkyokusei shōgai	Bipolar disorder
相談	Sōdan	Consultation
大学	Daigaku	University
単位制高等学校	Tanni sē kōtō gakkō	Credit-based high school
担任の先生	Tannin no sensē	Homeroom teacher
地域障害者職業センター	Chīki shōgai sha syokugyō sentā	Local Vocational Center for Persons with Disabilities
知的障害	Chiteki shōgai	Intellectual disability
知的障害者更生相談所	Chiteki shōgaisha kōsei sōdanjo	Recovery Consultation Offices for Persons with Intellectual Disabilities
知能検査	Chinō kensa	Intelligence test
注意欠如多動症／ADHD	Chūi ketsujo tadōshō/ADHD	Attention deficit hyperactivity disorder (ADHD)
中学校	Chūgakkō	Junior high school
中枢神経刺激薬	Chūsū shinkei shigeki yaku	Central nervous system stimulant
聴覚検査	Chōkaku kensa	Auditory test
通級指導教室	Tsūkyū shidō kyōshitsu	Resource room
通常学級	Tsūjō gakkū	Regular class

通信制高等学校	Tsūshinsē kōtō gakkō	Distance learning high school
通訳	Tsūyaku	Interpreter
手当	Teate	Allowance
定期試験	Teiki shiken	Regular examination
定時制普通科	Teiji sē hutsūka	Part-time general course
てんかん	Tenkan	Epilepsy
統合失調症	Tōgō shicchō shō	Schizophrenia
トゥレット症候群	Turetto shōkōgun	Tourette syndrome
特別支援学級	Tokubetsu shien gakkū	Special class with children with special needs
特別支援学校	Tokubetsu shien gakkō	Special needs education school
難聴	Nanchō	Hearing impairment
入学試験(入学者選抜)	Nyūgaku shiken (nyūgaku sha senbatsu)	Entrance examination (student selection)
脳波検査	Nōha kensa	Electroencephalography
発達	Hattatsu	Development
発達検査	Hattatsu kensa	Developmental test
発達障害	Hattatsu shōgai	Developmental disorder
発達障害教育推進センター	Hattatsu shōgai kyōiku suishin sentā	Information Center of Education for the Persons with Developmental Disabilities
発達障害情報・支援センター	Hattatsu shōgai jōhō shien sentā	Information and Support Center for Persons with Developmental Disorders
発達障害者支援センター	Hattatsu shōgai sha shien sentā	Support Center for Persons with Developmental Disorders
発達障害者支援法	Hattatsu shōgai sha shien hō	Act on Support for Persons with Developmental Disorders
発達性協調運動障害	Hattatsu sē kyōchō undō shōgai	Developmental coordination disorder
病院	Byōin	Hospital
病弱/身体虚弱	Byōjaku/shintai kyojaku	Health impairment
副作用	Fuku sayō	Side effect
福祉サービス	Fukushi sābisu	Welfare service
法務少年支援センター	Hōmu shōnen shien sentā	Juvenile Support Center
保健師	Hokenshi	Public health nurse
保健室の先生、保健室	Hoken shitsu no sense, hoken shitsu	School nurse, school nurse's office
保険証	Hoken shō	Health insurance card
母子健康手帳/母子手帳	Boshi kenkō techō(boshi techō)	Maternal and Child Health Handbook
薬剤師	Yakuzaishi	Pharmacist
薬物依存症	Yakubutsu izon shō	Drug addiction
予約	Yoyaku	Appointment
理学療法	Rigaku ryōhō	Physical therapy
療育手帳	Ryōiku techō	Intellectual disability certificate



MEMO

外国につながる子ども・若い人と家族のためのパンフレット

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みなさんへ～〔やさしいにほんご(ふりがな なし)〕

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。

【注釈】 この本では、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。

このパンフレットのデザイン・イラストは以下の研究費により制作されました。

厚生労働科学行政推進調査事業費 「障害者総合支援法の対象範囲の検討と障害福祉計画の作成に向けたデータ利活用の手法の確立に関する研究」  
(研究代表:今橋久美子)



## パンフレットについてのアンケート

このパンフレットがどのような人に使われているのか、どのような情報が必要なのかを知るために、アンケートをとっています。  
下のURLか、QRコードからアンケートページに入ってください。ご協力をおねがいします。

【保護者・家族向け】 ※やさしいにほんご

<https://forms.gle/kZYPqd1y3e5Hbzbe6>



---

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/>

