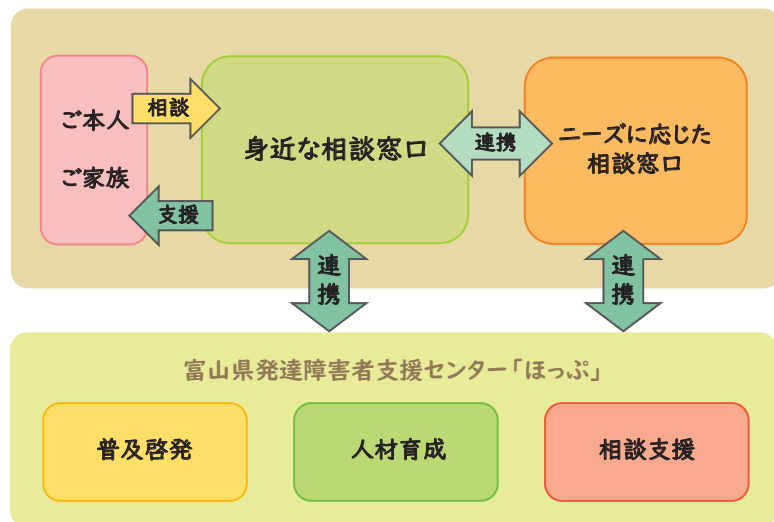


富山県発達障害者支援センター「ほっぷ」とは

「ほっぷ」は、発達障害のある方が身近な地域で必要な支援が受けられることを目指して、その支援体制（ネットワーク）整備を行っています。
お一人で悩まず、まずは地域の身近な機関にご相談ください。

「ほっぷ」が目指す支援体制（ネットワーク）整備



富山県発達障害者支援センター「ほっぷ」

〒931-8517 富山市下飯野36番地

電話：076-438-8415

URL：https://www.toyama-reha-hop.jp/

「ほっぷ」ホームページに
アクセス



※このハンドブックは、誰にとっても読みやすいユニバーサルデザインフォントの「UDデジタル教科書体」が使用されています。

ひとりじゃないよ

〈成人期〉
発達障害支援ハンドブック
2020年度版



発達障害とは

発達障害の原因については、まだはっきりしていませんが、生まれつきの脳機能の特徴にあると考えられており、これまでの多くの研究から、親の育て方やしつけ方などが原因ではないことがわかっています。

それぞれの発達障害の特徴

The diagram consists of four overlapping circles arranged in a 2x2 grid. The top-left circle is blue and labeled '自閉スペクトラム症 (ASD)'. The top-right circle is green and labeled '注意欠如・多動症 (ADHD)'. The bottom-left circle is yellow and labeled '限局性学習症 (SLD)'. The bottom-right circle is orange and labeled '発達性協調運動症 (DCD)'. The intersections of these circles represent areas where two or more disorders overlap. A white box with a black border is located in the bottom-left intersection of the ASD and SLD circles, containing the text '知的障害 (ID) は含まない'.

自閉スペクトラム症 (ASD)

- ・コミュニケーションが苦手
- ・対人関係の形成が苦手
- ・こだわりが強い
- ・感覚が過敏か鈍感

注意欠如・多動症 (ADHD)

- ・不注意（集中が続かない）
- ・多動性（じっとしているより動いている方が楽）
- ・衝動性（考えるよりも先に行動する）

限局性学習症 (SLD)

- ・文字を読むことが苦手
- ・文字を書くことが苦手
- ・算数(計算)が苦手

発達性協調運動症 (DCD)

- ・全身運動（粗大運動）が苦手
- ・手先の操作（微細運動）が苦手

知的障害 (ID) は含まない

※ASD、ADHD、DCDには、知的障害を伴う場合もあります

高岡市 高岡圏域	駅南あずさ病院	精神科	高岡市二塚371-1 0766-29-0530	-	-	-	-	○	
	川田病院	精神科	高岡市京町8-1 0766-23-3737	-	-	-	-	○	
	厚生連 高岡病院	小児科	高岡市永楽町5-10 0766-21-3930	-	○	○	○	-	
	厚生連 高岡病院	精神科	高岡市永楽町5-10 0766-21-3930	○	○	○	○	○	※同病院小児科と連携対応
	高岡市さずな子ども発達支援センター	小児神経科	高岡市江尻279 0766-20-3615	○	○	○	-	-	
	戸出伊勢領 よろずクリニック 上田内科医院	精神科、小児科 神経内科 心療内科	高岡市戸出伊勢領2466-2 0766-62-0911	-	○	○	○	○	
	富山県済生会高岡病院	小児科	高岡市二塚387-1 0766-21-0570	○	○	○	-	-	
	丸山医院	精神科	高岡市泉町6-28 0766-27-7077	-	-	-	-	○	
	若草クリニック	精神科	高岡市中川園町3-5 0766-28-5888	-	-	-	-	○	
	射水市	グリーンヒルズ若草病院	精神科	射水市藤巻51番2 0766-53-8811	-	-	-	-	○
真生会富山病院		小児科	射水市下若89-10 0766-52-2156	○	○	○	○	-	
真生会富山病院		心療内科	射水市下若89-10 0766-52-2156	-	○	○	○	○	
砺波圏域	市立砺波総合病院	小児科	砺波市新富町1番61号 0763-32-3320	○	○	○	○	-	
	砺波サナトリウム福井病院	精神科	砺波市太田570 0763-33-1322	-	-	○	○	○	
	小矢部市 小矢部大家病院	精神科	小矢部市島321 0766-67-2002	-	○	○	○	○	
	北陸中央病院	小児科	小矢部市野寺123 0766-67-1150	○	○	○	-	-	
	南砺市 南砺家庭・地域医療センター	児童精神科	南砺市松原577 0763-22-3555	○	○	○	○	-	

団体名	対象者等
富山県自閉症親の会	自閉症のある当事者やその家族及び支援に携わる方
ゆうの会	ＬＤ児・者及びＬＤ周辺児・者を持つ保護者
とやま発達障がい親の会	発達に偏りのあるお子さんの保護者
富山県子育てサークルびゅあ	発達障害の子を持つお母さん
ひだまり	発達に偏りのあるお子さんの保護者
やまびこ会	発達の高凸が気になるお子さんの保護者・支援に関心のある方
ぽかぽかサークル（高岡）	発達に偏りのある方の保護者
ぽかぽかサークル（砺波）	発達に偏りのある方の保護者
ペコフレンズ	主に高岡市在住で、自閉症児・者の保護者
わくわく広場	発達に偏りのある人が気になる方なら、当事者・支援者問わず誰でも
with ⁺	生き辛さを抱える本人と保護者と支援者サポートの会
Switch 不登校の子供を持つ親の会	不登校の子どもを持つ保護者・支援に関心のある方
ひきこもり家族自助会 とやま大地の会	ひきこもりに悩む家族、当事者と支援の意思のある方
スペクトラムカフェ	自閉症スペクトラムの特性がある当事者、保護者、支援に関心のある方
NPO 法人 こころいふ	心の不調者全般（内容・疾患・年齢・性別問わず）

ペアレントメンター等が在籍し、富山県発達障害者支援センター「はっぷ」のホームページにリンクを希望された団体を掲載しています。ペアレントメンターとは、発達障害の子育てを経験した親が相談支援に関する一定のトレーニングを受けることで同じような境遇にある親の「信頼のおける相談相手」となり、心のサポーターになる人たちのことです。

発達障害に係る県内の支援医療機関一覧

(2021年12月現在)

※調査(調査対象:230機関)で「発達障害の診療に対応している」「公表に了承する」と回答のあった医療機関について掲載(市町村別)してあります。なお、受診等に当たっては、事前に医療機関へ確認願います。

市町村名	医療機関	診療科	住所 連絡先	対象年齢					留意事項等
				幼児 (就学前)	小学生	中学生	高校生	18歳 以上	
新川 園域	黒部市民病院	精神科	黒部市三日市1108-1 0765-54-2211	—	—	—	○	○	
	魚津神経サナトリウム	精神科	魚津市江口1784-1 0765-22-3486	—	—	—	○	○	外来診療対 象:原則、高校 生以上
富山 園域	アイ・クリニック	心療内科 精神科	富山市太郎丸西町2-8-6 076-421-0238	—	—	—	—	○	
	有沢橋病院	精神科 児童精神科	富山市婦中町羽根新5 076-425-0631	△ 6歳以上	○	○	○	△ 要相談	
	(国) 富山大学附属病院	小児科	富山市杉谷2630 076-434-2281	○	○	○	—	—	
	(国) 富山大学附属病院	精神科	富山市杉谷2630 076-434-2281	—	—	○	○	○	
	さくらまちハートケアクリニック	精神科	富山市桜町1-3-4 東洋12ビル2F 076-443-1840	—	—	—	—	○	外来診療対 応:18歳以上
	常願寺病院	心療内科 神経内科 精神科	富山市水橋肘崎438 076-478-1191	—	○	○	○	○	
	(医) 和敬会 谷野呉山病院	精神科	富山市北代5200 076-436-5800	—	—	—	—	○	外来診療対 応:18歳以上
	(独) 国立病院機構 富山病院	小児科	富山市婦中町新町3145 076-469-2135	○	○	○	○	○	溶たし、18歳 以上は新規は受 け入れない。
	富山県立中央病院	小児科	富山市西長江2-2-78 076-424-1531	—	○	○	○	—	
	富山県立中央病院	精神科	富山市西長江2-2-78 076-424-1531	○	○	○	○	○	
	富山県リハビリテーション病院・ こども支援センター	精神科 小児神経科	富山市下飯野36 076-438-2233	○	○	○	○	○	
	富山市民病院	精神科	富山市今泉北部町2-1 076-422-1112	—	—	—	—	○	
	富山赤十字病院	小児科	富山市牛島本町2-1-58 076-433-2222	○	○	○	—	—	
	富山中央診療所	精神科	富山市掛尾町500 076-495-2164	—	—	—	—	○	
	のがみこどもクリニック	小児科	富山市婦中町下饗田666-1 076-461-5436	○	○	○	—	—	
	ほんだクリニック	精神科	富山市丸の内2-3-8 桜井ビル2F 076-420-5211	—	○	○	○	○	
	みさきクリニック	心療内科 精神科	富山市梅沢町2-7-13 076-422-2665	—	—	—	—	○	
	南富山中川病院	精神科	富山市大町146番地 076-425-1780	—	—	○	○	○	
	(医) 八木小児科医院	小児科	富山市奥田寿町7-14 076-441-0911	○	○	○	—	—	

はじめに ～悩んでいませんか～

「人とうまくコミュニケーションがとれない」「仕事が長続きしない」、そのようなことで困ったり心配になったりしたことはありませんか？

成人期になってからの不安や迷い、生活のしづらさは、理解されにくく、まわりの人との関係がこじれてしまうことがあります。また、通学・就職・結婚・出産・子育てなどの新しい生活のステージに移るときに、新たな不安や迷いを感じることもあります。そんなときに、支援してくれる場所や人を確保しておく、生活しやすくするために役立つことがあります。

このハンドブックには、本人がより生活しやすくするための情報がつまっています。どうぞお役立てください。

目次

○ 発達障害とは	1
○ はじめに	1
○ 気になる行動はありませんか	2
○ 環境を整えましょう	3
○ こんな接し方をしましょう	4
○ できることから少しずつ取り組みましょう	10
○ 支援者とながかりましょう	11
○ トピックス①	12
○ あなたへの応援メッセージ	13
○ 相談窓口	14
○ 社会に出て働く	16
○ トピックス②	17
○ 障害福祉サービスとは	18
○ 相談窓ロ一覧	20

気になる行動はありませんか

自分では努力しているつもりなのに、うまくいなくて困っている。周りからは、努力不足と言われる。もしかしたら、本人には生活のしづらさがあるのかもしれない。

また、「それくらいのことで」とご家族が思っても、つらく、がまんできないことがあるのかもしれない。

ここでは、本人の不安に気づくためのポイントになる点をご紹介します。

○生活上表立っている困り事

就職が決まらない

ミスで怒られてばかり

気分が落ち込む

仕事が長続きしない

人とうまく付き合えない

家にひきこもっている

○水面下にはこんな背景があるかも…

場の空気が読めない

興味に偏りがある

感覚(視覚・聴覚・嗅覚・触覚・味覚)が敏感または鈍感

氷山

人とのコミュニケーションがうまくとれない

こだわりが強い

抽象的な表現がわかりにくい

気持ちや行動の切り替えが苦手

④ 上記のようなことがあるから障害ということではなく、それぞれ個人差があります。
また、すべての項目が当てはまるわけではありません。

大切なこと

本人に生活にくい様子が見られれば、何に困っているのかよく見てみましょう。本人も気づいていない背景、発達の特徴があることがあります。まずは、安心できる環境を作ることが大切です。

今の環境は本人に合っているのかを考えてみましょう。そして、本人の特徴を理解し、必要に応じた適切ななかかわりを持つよう心がけましょう。

健康についての相談窓口

心身の健康について相談することができます。

保健センター・厚生センター・保健所等

富山市中央保健福祉センター	富山市星井町2-7-30	076-422-1172
富山市南保健福祉センター	富山市蛭川459-1	076-428-1156
富山市北保健福祉センター	富山市岩瀬文化町23-2	076-426-0050
富山市大沢野保健福祉センター	富山市高内333	076-467-5812
富山市大山保健福祉センター	富山市上滝525	076-483-1727
富山市八尾保健福祉センター	富山市八尾町福島200	076-455-2474
富山市西保健福祉センター	富山市婦中町羽根1105-7	076-469-0770
高岡市健康増進課(保健センター内)	高岡市本丸町7-25	0766-20-1344
魚津市健康センター	魚津市吉島1165	0765-24-3999
氷見市健康課	氷見市中央町12-21	0766-74-8062
滑川市民健康センター	滑川市田中新町127	076-475-8011
黒部市健康増進課	黒部市三日市1301	0765-54-2411
砺波市健康センター	砺波市新富町1-61	0763-32-7062
小矢部市総合保健福祉センター	小矢部市鷺島15	0766-67-8606
南砺市健康課	南砺市北川166-1	0763-23-2027
南砺市保健センター	南砺市梅野2007-5	0763-52-1767
射水市保健センター	射水市中村38	0766-52-7070
舟橋村役場生活衛生課	舟橋村佛生寺55	076-464-1121
上市町保健センター	上市町湯上野8	076-473-9355
立山町保健センター	立山町前沢1169	076-463-0618
入善町保健センター(健康交流プラザ内)	入善町上野2793-1	0765-72-0343
朝日町保健センター	朝日町荒川262-1	0765-83-3309
新川厚生センター	黒部市堀切新343	0765-52-1224
新川厚生センター魚津支所	魚津市本江1397	0765-24-0359
中部厚生センター	上市町横法音寺40	076-472-1234
高岡厚生センター	高岡市赤祖父211	0766-26-8413
高岡厚生センター射水支所	射水市戸破1875-1	0766-56-2666
高岡厚生センター氷見支所	氷見市幸町34-9	0766-74-1780
砺波厚生センター	南砺市高儀147	0763-22-3511
砺波厚生センター小矢部支所	小矢部市綾子5532	0766-67-1070
富山市保健所	富山市蛭川459-1	076-428-1155
富山県心の健康センター	富山市蛭川459-1	076-428-1511

仕事についての相談窓口

ハローワーク

富山公共職業安定所	富山市奥田新町45	076-431-8609
高岡公共職業安定所	高岡市向野町3-43-4	0766-21-1515
魚津公共職業安定所	魚津市新金屋1-12-31	0765-24-0365
砺波公共職業安定所	砺波市太郎丸1-2-5	0763-32-2914
小矢部出張所	小矢部市綾子5185	0766-67-0310
滑川公共職業安定所	滑川市辰野11-6	076-475-0324
氷見公共職業安定所	氷見市朝日丘9-17	0766-74-0445

障害者就業・生活支援センター

富山障害者就業・生活支援センター	富山市坂本3110	076-467-5093
高岡障害者就業・生活支援センター	高岡市博労本町4-1	0766-26-4566
新川障害者就業・生活支援センター	入善町浦山新2208	0765-78-1140
砺波障害者就業・生活支援センター	砺波市幸町1-7	0763-33-1552

障害者職業センター

富山障害者職業センター	富山市桜橋通り1-18	076-413-5515
-------------	-------------	--------------

地域若者サポートステーション

富山地域若者サポートステーション	富山市湊入船町9-1	076-445-1998
高岡地域若者サポートステーション	高岡市駅南1-1-18	0766-24-4466
にいかわ若者サポートステーション	黒部市新牧野103	0765-57-2446



- ・仕事がしたい
- ・仕事をしているが悩みがある
- ・仕事を続けるためのサポートを受けたい

…など、働くことについて相談をすることができます。

環境を整えましょう

ポイント
1

生活の見通しが立つようにしましょう

- ・日課や手順をできるだけ同じにして、見通しが立つようにしましょう。視覚的な手がかりがあると効果的です。
- ・予定に変更がある場合は、事前に知らせましょう。
- ・「いつ」「どこで」「何をどのようにするのか」「終わったら何をするのか」を、はっきり伝えましょう。
- ・「目的」や「理由」をあらかじめ伝えておくと、行動しやすくなります。

大事なところは強調して見てわかるようにしましょう。

もしもの時の対応策も考えて、具体的な行動を伝えておくといでしょう。



もしも8時の電車に乗り遅れたら、会社の人から心配するから、会社に連絡してね。そして、次の電車に乗ってね。

1日のスケジュール

時刻	すること
6:30	起床
6:45	身じたく
7:00	朝食
7:30	身だしなみチェック 持ち物の確認
7:45	家を出る
8:00	電車に乗る 遅れた場合会社に連絡する
8:30	会社着
...	...
...	...

ポイント
2

一人で静かに落ち着ける場所を作りましょう

- ・落ち着ける場所で気分転換をしたり、趣味の時間を過ごしたりすることが、生活の安定につながります。

安心できる場所

まわりの人との付き合いに疲れを感じる方が多いようです。「誰でも仲よくする」というより、少数でも理解してくれる人と付き合うことが大切です。疲れたとき、不安を感じたときなどのための安心できる場所を、家以外にも確保しておくことをお勧めします。

こんな接し方をしましょう

ポイント

1

得意なことを尊重しましょう

- ・本人の得意なところを尊重し、自信を持たせるようにしましょう。
- ・特定分野の知識や興味へのこだわりは、本人の生活の原動力になります。



きれいにしてくれて、
ありがとう♡

時間が
かかるわ…

段取りが悪い…

そこまでなくても
いいのに…

まずは本人の行動を受け入れて肯定的な言葉がけをしましょう。「自尊心」を守ることにつながります。

行動に対しては、「3回でOKだよ。」といった目安を示してあげたり、「次があるから、〇時までにはしようね。」といった見通しを教えるといいでしょう。

こだわり

「こだわりは消すのではなく、うまく付き合っていく」ということを基本に考えましょう。やめさせようとするのではなく、ひとまずその行動を受け入れ見守りましょう。ストレスや不安が強いと、こだわりが強くなる場合があります。安心して生活できるように配慮しましょう。

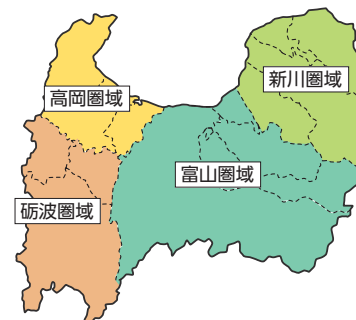
氷見市	氷見市障害者福祉センター我家	氷見市幸町34-13	0766-74-0334
	こもれびの里相談支援センター	氷見市鞍川1855	0766-74-3001
	安靖氷見共同作業所	氷見市阿尾95	0766-74-5600
	サルヘンなぎ	氷見市柳田38-78	0766-91-9778
	ふくし相談サポートセンター	氷見市鞍川1060(市役所内)	0766-30-2937
射水市	地域活動支援センターつどい	射水市三ヶ3721-4	0766-55-4110
	ふらっと	射水市太閤町4	0766-56-6661
	あいネットいみず	射水市七美727	0766-86-8522
	特定非営利活動法人むげん	射水市棚田59	0766-52-1737
	片ロサポートセンターわが家	射水市片口828	0766-86-6686
	なでしこの里居宅介護支援事業所	射水市赤井77-1	0766-73-2613
	ソーシャルサポートういんず	射水市黒河新4920-1	0766-50-9883
	COCORO SUPPORT	射水市串田1387-3	0766-24-7556
	輝星	射水市片口320	0766-86-1173
	太閤の杜相談支援事業所	射水市中太閤山18-1-2	0766-56-8725

新川圏域

魚津市	魚津市障害者生活支援センター	魚津市大光寺1235	0765-23-5260
	障害者社会復帰センターあゆみの郷サポート新川	魚津市立石205-2	0765-23-0009
黒部市	相談支援事業所らいとほす	黒部市生地吉田字越湖9602-5	0765-32-4661
入善町	新川むつみ園地域生活相談室	入善町浦山新2208	0765-78-1140
	工房あおの丘	入善町道古34-3	0765-72-2248
	指定特定相談支援事業所スマイル	入善町棚山3410-1	0765-74-2520
	相談支援ステラ	入善町入膳4716-8	0765-32-3110

砺波圏域

砺波市	障がい者サポートセンターきらり	砺波市幸町1-7富山県砺波総合庁舎1階	0763-33-1552
	地域活動支援センターとなみ野	砺波市出町中央13-1	0763-23-6540
	聚楽サンガ	砺波市東中171	0763-32-1882
小矢部市	地域活動支援センターひまわり	小矢部市植生1476	0766-67-7340
	地域活動支援センターすまいる	小矢部市石動町9-30	0766-68-3822
	わくわく小矢部相談支援事業所	小矢部市新富町4-1	0766-67-5360
南砺市	相談支援センターあい	南砺市院林82-1	0763-22-3535
	特定相談支援事業所ハ乙女	南砺市谷142	0763-82-0490
	特定相談支援事業所木の香	南砺市谷142	0763-82-6000
	砺波圏域障害者基幹相談支援センター	砺波市幸町1-7富山県砺波総合庁舎1階	(R2年5月開所予定)



日常生活で困っていることや不安に感じていることなどについて相談することができます。

生活全般についての相談窓口(相談支援事業所)

富山圏域			
富山市	自立生活支援センター富山	富山市新川原町5-9 レジデンス新川原1階	076-444-3753
	セーナー苑相談支援事業所 We ネット	富山市坂本3110	076-468-8563
	和教会生活支援センター	富山市北代5200	076-434-8100
	フィールド・ラベンダー	富山市大町3-4	076-495-1555
	ゆりの木の里相談支援事業所	富山市五福474-2	076-433-4500
	あすなろセンター	富山市野口南部132	076-427-1115
	相談支援事業所アシスト	富山市稲代41-4	076-467-4477
	恵風会相談支援事業所あざみ	富山市山田宿坊1-8	076-457-2301
	ちむぐりさ	富山市婦中町中名903-40	076-466-2285
	相談支援センターみらい	富山市八尾町井田508-1	076-455-8020
	常願寺地域生活相談支援センター	富山市水橋の場220	076-479-1080
	高志福祉相談センター	富山市下飯野36	076-438-2226
	相談支援事業所けやき	富山市相生町4-2	076-481-6016
	フレンドリー相談支援センター	富山市高木西118	076-456-5198
	障害者相談支援事業所しあわせ	富山市堀川町8	076-482-6685
	めひの自閉症地域生活支援センター	富山市西金屋字高山6696-8	076-471-8880
	るーぷ・るーぷ	富山市千石町2-5-11	076-493-8884
	相談支援事業所このゆびと一まれ	富山市富岡町355	076-493-0765
	相談支援事業所ありがた家	富山市八尾町福島3-79	076-455-8339
	相談支援事業所希望のとびら	富山市八尾町西川倉495	076-455-0597
上市町	よろず相談所	富山市上大久保1581-1	076-461-5300
	アルペン相談支援事業所 MUROYA	富山市東岩瀬村1	076-426-1115
	セブン相談支援事業所	富山市城川原1-3-7	076-456-1146
	相談支援事業所アシスト富山	富山市石金2-4-6アートビル3	076-482-6914
上市町	新川会地域生活相談室	上市町稗田字七郎谷1-32	076-472-1118
	地域生活支援センター自然房	上市町柳町23	076-472-3607

高岡圏域			
高岡市	高岡市志貴野身体障害者相談支援センター	高岡市博労本町4-1	0766-28-8670
	障がい者相談支援センターかたかご	高岡市博労本町4-1 高岡市ふれあい福祉センター 別館	0766-26-4566
	あしつきふれあいの郷相談支援事業所	高岡市博労本町4-1	0766-29-3335
	ふきのとう相談支援事業部	高岡市大町7-18	0766-30-2685
	あ・トーク	高岡市立野2412	0766-31-4100
	障害者相談支援センターゆきわりそう	高岡市麻生谷3796	0766-31-1820
	すこやか 26 相談支援事業所	高岡市伏木錦町9-31	0766-44-2356
	志貴野ホーム障害者相談支援センター	高岡市下麻生字天洞5340	0766-36-2600
	社協特定相談支援事業所	高岡市清水町1-7-30	0766-23-2968
	手をつなごう相談支援事業所	高岡市本丸町13-18	0766-21-0976
	相談支援ほっと Jam	高岡市北島1563	0766-50-8703
	そら	高岡市向野町3-43-26	0766-28-7272
	小規模共生ホームひらすま相談支援事業所	高岡市木町2-25	0766-25-5010
	相談支援事業所きおらの森	高岡市石塚41	0766-30-3580

ポイント
2

わかりやすく伝えましょう

- ・伝えたいことがあるときは、メモやメールを利用するなど、目で見てわかるような方法で伝えましょう。
- ・絵や図を使ったり大事なところに色や印をつけたりすると効果的です。
- ・遠回しな表現やあいまいな表現は伝わりにくいので、具体的に要点を伝えましょう。

「適当に」などあいまいな表現は混乱させてしまいます。

来客があるから、適当にお菓子を用意しておいてね。

今日の午後6時に来客があるから、それまでに、〇〇洋菓子店でショートケーキを3個買っておいでね。

具体的な内容を伝えることが、安心して行動することにつながります。

夕方6時まで！
3人分！
〇〇洋菓子店のショートケーキ！

何人分？

何時まで？

混乱

どんなお菓子？

- ・ 今日午後6時まで
- ・ 〇〇洋菓子店
- ・ 3個のショートケーキ



目で見てわかるものがあると効果的に伝わり、忘れずに済みます。

ポイント
3

社会的な常識やルールを伝えましょう

- ・社会の常識を理解することや、相手の気持ちを想像することが苦手な方が多いようです。
- ・それぞれの場面で、具体的にどのようにふるまえばよいのかを伝えましょう。

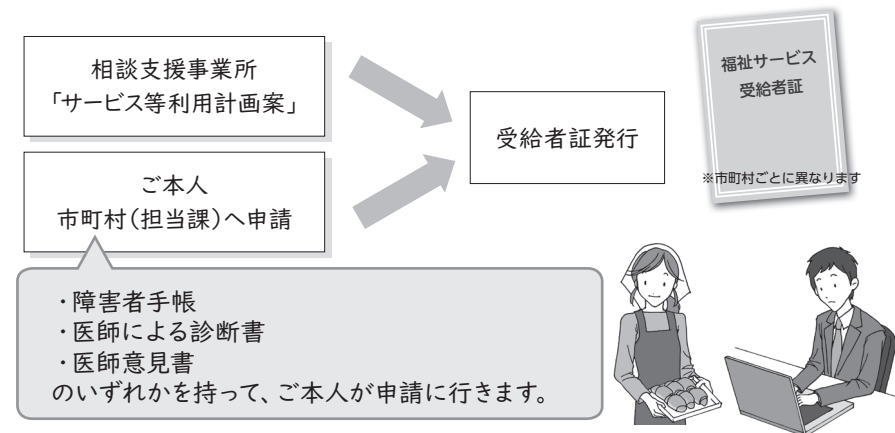


マナー

社会性が乏しい場合、他の人との間に摩擦が生じやすく、傷ついたり傷つけたりすることも多くなりがちです。信頼関係のある周囲の人がその都度マナーを具体的に伝え、本人がそれを身につけることによって、不必要な摩擦を防ぐことができます。

○サービスを利用するには、「受給者証」が必要です。

受給者証の発行まで



福祉サービス利用までの大まかな流れ



※詳しくはお近くの相談支援事業所か市町村の障害福祉担当課へお尋ね願います。

障害福祉サービスとは

○身近な相談支援事業所の相談窓口では、障害がある方について、ニーズに応じたサービスを提案しています。

訓練・就労系サービス

就労移行支援

一般企業等への就労を希望する人に、一定期間、就労に必要な知識及び能力の向上のために必要な訓練を行います。

就労定着支援

一般就労に移行した人に、就労に伴う生活面の課題に対応するための支援を行います。

就労継続支援（A型）

一般企業等での就労が困難な人に、雇用して就労の機会を提供するとともに、能力等の向上のために必要な訓練を行います。

就労継続支援（B型）

一般企業等での就労が困難な人に、就労する機会を提供するとともに、能力等の向上のために必要な訓練を行います。

自立訓練

自立した日常生活又は社会生活ができるよう、一定期間、生活能力の維持、向上のために必要な支援、訓練を行います。

居住支援系サービス

自立生活援助

一人暮らしに必要な理解力・生活力等を補うため、定期的な居宅訪問や随時の対応により日常生活における課題を把握し、必要な支援を行います。

共同生活援助

夜間や休日、共同生活を行う住居で、相談、入浴、排せつ、食事の介護、日常生活上の援助を行います。

訪問系サービス

居宅介護

自宅で、入浴、排せつ、食事の介護等を行います。

行動援助

自己判断能力が制限されている人が行動するときに、危険を回避するために必要な支援、外出支援を行います。

日中活動系サービス

短期入所

自宅で介護する人が病気などの場合に、短期間、夜間も含めた施設で、入浴、排せつ、食事の介護等を行います。

生活介護

常に介護を必要とする人に、昼間、入浴、排せつ、食事の介護等を行うとともに、創作的活動又は生産活動の機会を提供します。

施設系サービス

施設入所支援

施設に入所する人に、夜間や休日、入浴、排せつ、食事の介護等を行います。

ポイント 4

注意するときは、穏やかな声で短く伝えましょう

- ・否定的な言い方よりも、肯定的な言い方をするように心がけましょう。
- ・何をどのようにしたらよいのか、具体的に伝えましょう。



具体的に伝える

今日は、会社に遅れてしまったね。
明日は、8時の電風に間に合うように7時40分に家を出ようよ。



また、出したままにして、かたづけてないじゃない！

具体的に伝える

使ったコップは流し台に持っていこうね。

アイメッセージで
やわらかく

持っていってくれたら
お母さんうれしいな。

コミュニケーションのポイント「アイ（わたし）メッセージ」

主語に「私」をつけて話してみましょう。

例：「（私は）手伝ってくれるとうれしいな」

「（私は）急いでくれると助かるよ」

相手に指示・命令するのではなく、自分の気持ちを伝えることになるので、互いを尊重できるやわらかい表現になります。

無理をさせていないか気を配りましょう

- ・感覚（聴覚・視覚・嗅覚・味覚・触覚）が敏感な方には、本人がいやがることを無理強いしないようにしましょう。
- ・刺激に慣れさせるのではなく、刺激を和らげるように配慮しましょう。
- ・自分から助けを求めることが苦手な方が多いので、困っている様子がないか確認しましょう。
- ・刺激に対して感覚が鈍感な方には、体調面などの管理の方法を具体的に教えてあげましょう。



感覚と付き合う工夫

- ・環境を整備、整理して刺激をコントロールする
 - ・本人に合った場所の選択をする（例：刺激が少ない場所）
 - ・自分で回避する方法を持つ
 - ・イヤーマフやサングラスなどの道具を活用する
 - ・落ち着く場所を持つ
- など、快適に過ごすための工夫を一緒に考えましょう。



○「生活しづらさ」を会社に伝えて働く

「障害者雇用率制度」によって、障害者枠の負担の少ない仕事に就くことができます。その場合、障害を伝えての就労になるため、障害者手帳が必要です。

（「生活のしづらさ」を会社に伝えて働くことのメリット）

〈障害者雇用・オープン〉	〈一般雇用・クローズ〉
・障害についての理解と支援が受けられる ・安心して働くことができる ・プレッシャーが少ない ・無理なく、長く働くことができる ・通院、治療に対する配慮がある	・さまざまな職種から選ぶことができる
※デメリット ・職種が狭くなる可能性がある ・給料や待遇で他の人との差がつく	※デメリット ・他の人と同じ働きを求められる ・誤解を受ける場合がある ・要求が高くなる

※「障害者雇用」を**オープン**、「一般雇用」を**クローズ**と呼んでいます。

このほか、発達障害者のための雇用制度も利用できますので、ハローワーク、障害者職業センター、障害者就業・生活支援センターに相談しましょう。

トピックス②（障害者手帳）

各市町村窓口では、障害の程度に応じて「障害者手帳」を交付しています。手帳の取得によって各種手当に該当したり、「医療費の助成」「税負担の軽減」「交通機関の運賃割引」「公共施設の利用割引」などを受けられたりします。また、働くための支援には、「働く力や技術を身につける支援」と「就職に向けた支援」、「働き続けるための支援」がありますが、障害者手帳を取得することで、受けられる支援の幅がより広がります。

手帳の種類	対象者
精神障害者保健福祉手帳（障害者手帳）	発達障害や精神障害により、長期にわたり日常生活、社会生活への制約がある人
療育手帳	知的障害がある人
身体障害者手帳	視覚障害、聴覚障害、肢体不自由、言語機能の障害など、具体的な障害がある人

障害者雇用率制度

公共団体や企業が、一定の割合で障害者を雇用することを定めた制度。たとえば、一般企業の場合、常用労働者の2.2%（令和3年4月1日より2.3%）にあたる人数の障害者を雇用することが義務づけられています。

社会に出て働く

○働くための支援について

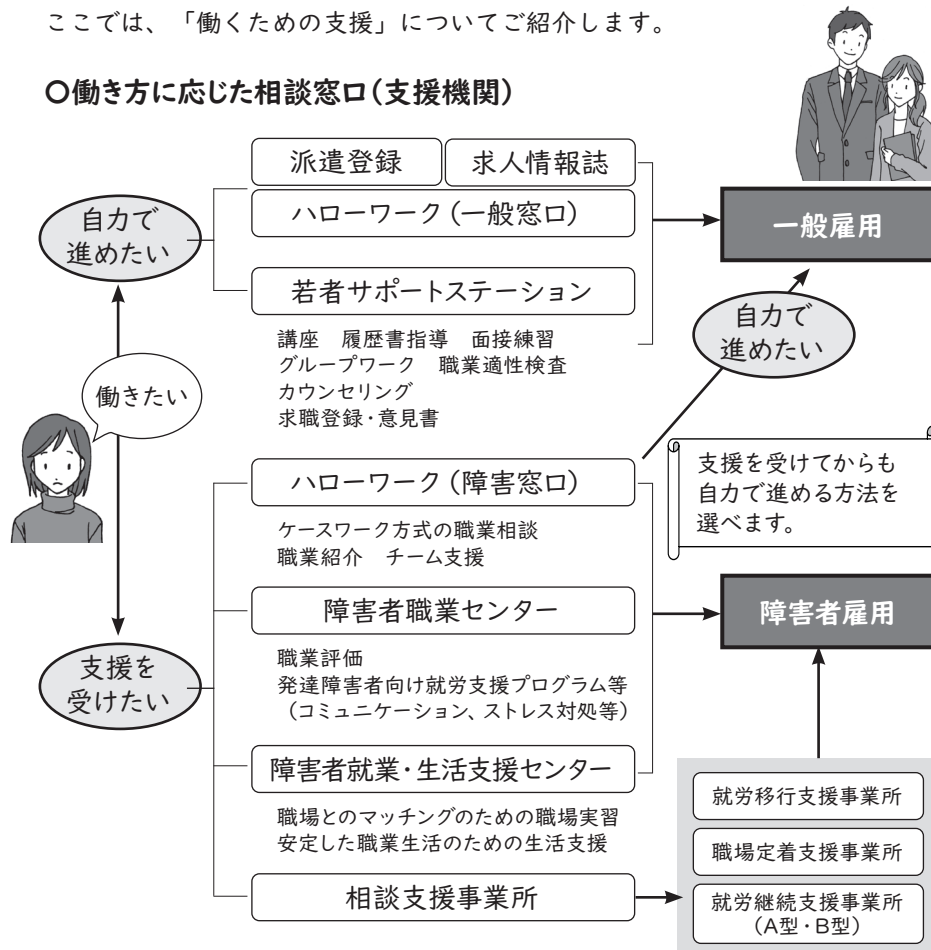
学校を卒業すると、やがて社会に出て働くことになります。

- ・働きたいけどどうしたいかわからない
- ・働く自信がない
- ・自分に合っている仕事は何だろう
- ・面接が怖い
- ・コミュニケーションが不安
- ・働いていない期間が長い

・・・など、働くことに対する不安はいろいろあるかと思います。

ここでは、「働くための支援」についてご紹介します。

○働き方に応じた相談窓口(支援機関)

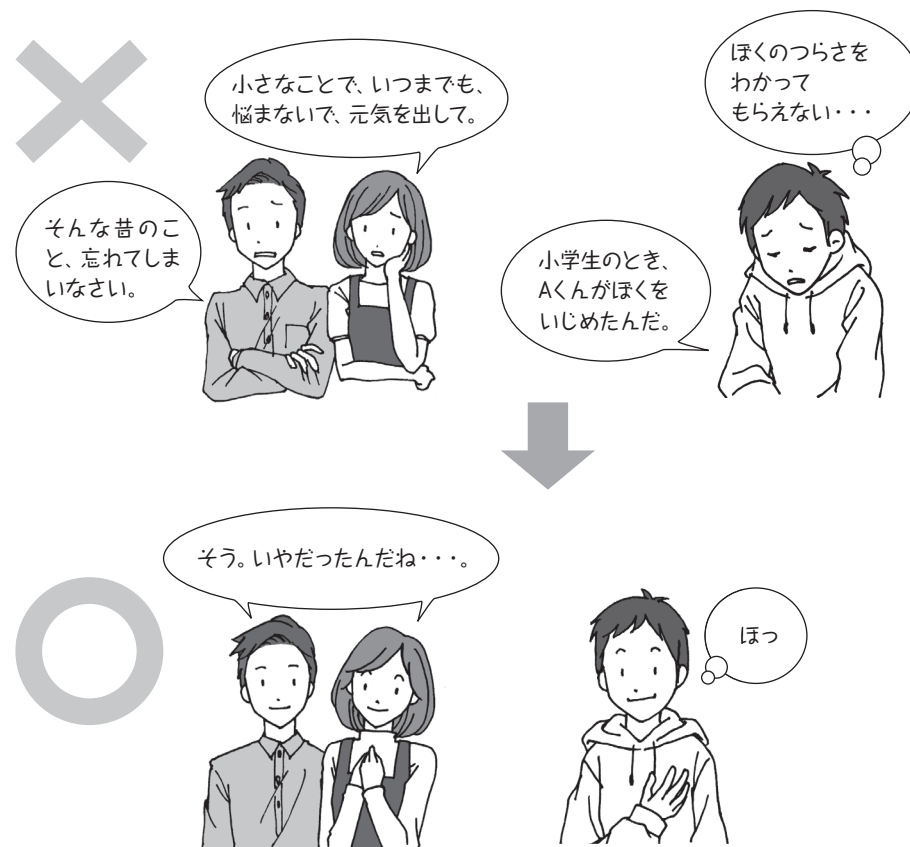


ポイント 6

不快な体験を思い出しそれを訴えるときは、
穏やかに受け止めましょう

- ・発達障害のある方は記憶力がよい傾向にあり、中でもいやな体験程鮮明に覚えている方が多くいます。
- ・いじめなど、過去のいやな体験について不快な思いを訴えているときは、穏やかに受け止め、話を聞くようにしましょう。
- ・家族がささいに思うことでも、本人にとっては重大と感ずることもあるので、本人の気持ちに寄り添うようにしましょう。

適切な対応を受けられなかったことが原因による、二次的な症状(自信喪失や不信感、うつなど)が引き起こされている場合もあります。



できることから少しずつ取り組みましょう

○ 生活の場

生活する場所に情報が多すぎると、疲れてしまうことがあります。本人に合うように生活の場を整えましょう。

○ 生活リズム

安定した生活リズムは安心につながります。無理をさせないように心がけましょう。

○ 睡眠

健康を維持するため、睡眠は大切です。ゆっくり休むことができるように環境に気を配りましょう。

○ ストレス

ストレスがたまっているのに気づかず我慢することは、心身の不調につながることがあります。本人の体調に気をつけましょう



医療機関に相談しましょう

「ストレスがたまる」「十分な睡眠がとれない」などの場合は、医療機関に相談したり薬を服用したりすることが有効な場合もあります。

若者サポート ステーション

働くことに悩みを抱えている15歳～39歳までの若者の就労を支援しています。

障害者職業センター

働くための訓練をしたり、職業評価を受けたりすることができます。また、ジョブコーチの派遣を行っています。

障害者就業・ 生活支援センター

就職の相談や、仕事や生活全般についての相談に応じています。

(P22へ)

訓練・就労系 サービス

・就労移行支援
・就労継続支援(A型・B型)
・就労定着支援
・自立訓練

居住支援系サービス

・自立生活援助
・共同生活援助

訪問系サービス

・居宅介護
・行動援護 等

日中活動系サービス

・短期入所
・生活介護 等

施設系サービス

・施設入所支援

(P18へ)

障害福祉担当課 国民年金担当課 消費生活担当課 等

市町村の各窓口では、障害福祉や国民年金、消費生活に関することなど、生活上の様々な相談に応じています。

社会福祉協議会

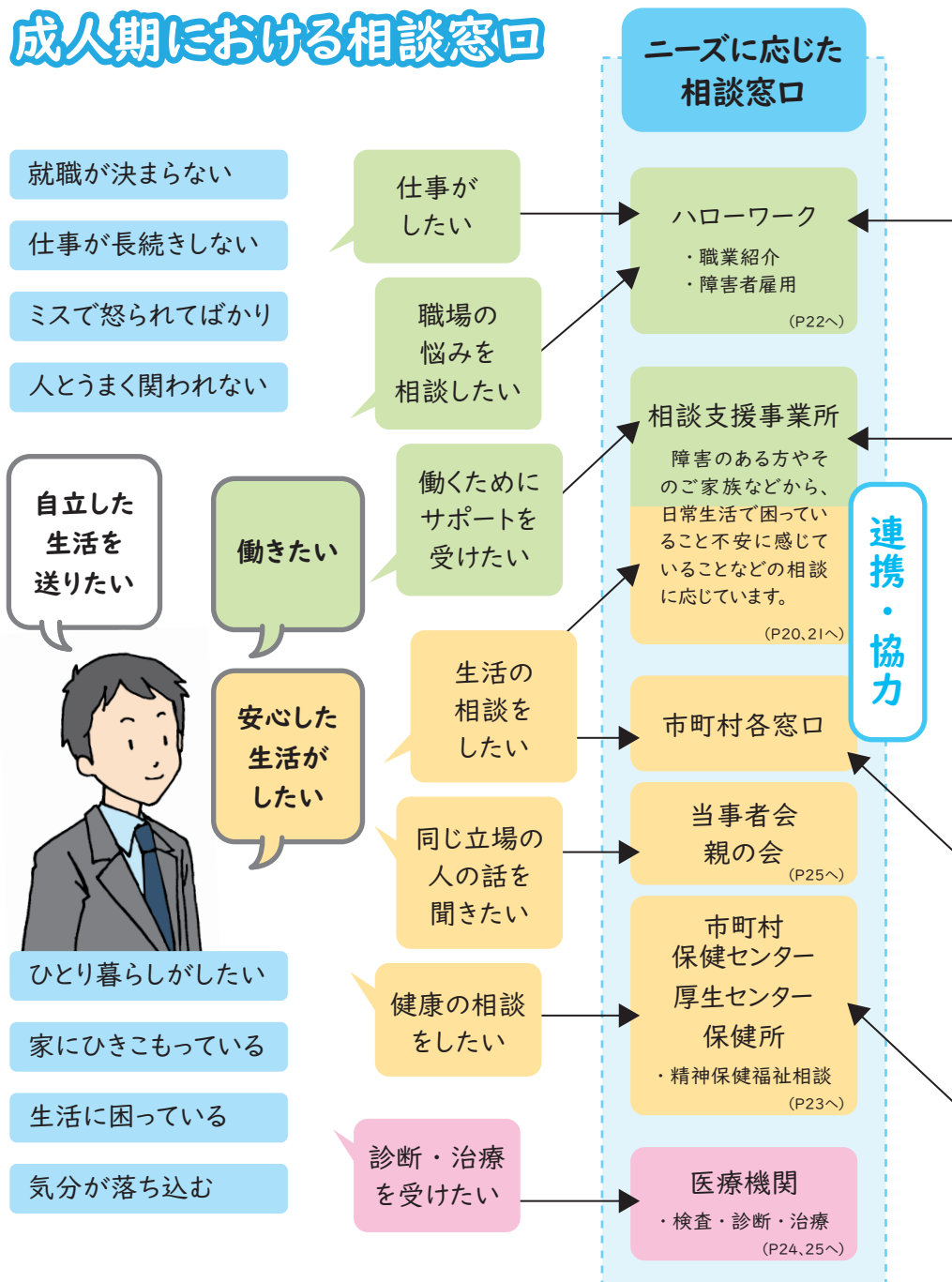
福祉サービスの利用手続きや日常的な金銭管理に不安のある方を対象に、定期訪問・金銭管理サービスや財産保全サービスを行っています。

心の健康センター

性格・対人関係の悩みや精神的な病気、社会復帰相談をはじめ、不登校、摂食障害、アルコール依存症、ひきこもりなど精神保健福祉全般について相談に応じています。

(P23へ)

成人期における相談窓口



支援者につながりましょう

Aさんのケース



私は今、ある会社で清掃と事務の仕事をしています。元気に生活を送ることができています。でも以前は、失敗ばかりで、いろんな職を転々としていました。精神的に追い詰められてしまったこともあったんです。

不安だ・・・
混乱する・・・
自信がない・・・

以前の私

どうしてこんなに時間がかかるのかなあ？

限界だ・・・こんなに頑張っているのに、なんでうまくいかないんだろう？

相談につながる

そこで私は相談支援事業所に相談することにしました。担当の相談員さんが話を聞いてくれて、私にはサポートが必要だということを一緒に考えて、教えてくれました。



医療機関も受診して、私には発達障害の特性があるとわかりました。相談する中で、私がうまくいかなかった理由が、少しずつ理解できるようになりました。

一緒に情報を整理しましょう。今の仕事内容や仕事の進め方は合っているかな？相談していきましょう。



相談員さんは支援の流れを提案してくれて、一緒に見学にも行ってくれました。また、私に合った情報を示してくれて、今の仕事を選択することができました。

一人一人状況や困っていることは異なります。複雑なケースについては、様々な機関が連携を取りながら、相談に応じています。自分一人だけで抱え込まずに、地域の資源を活用しましょう。小さい頃から相談されている信頼の置ける方と一緒に、相談窓口を訪ねてみるのも安心ですね。相談窓口についてはP.14以降をご覧ください。

トピックス①（合理的配慮）

「障害があっても、障害のない人と同様に社会活動に参加し、自分らしく生きていく」・・・そのために、社会の中にある障害や困難を取り除き、必要な調整や変更をしていく。これが合理的配慮の基本的な考え方です。

周りの環境を整えたり、適切なサポートを受けたりすることで、これまでできなかったことができるようになることがあります。

合理的配慮の具体例

読み書きが困難な方に

タブレットや音声読み上げソフトで学習できるようにする。

口頭の指示理解が困難な方に

指示を1つずつ分けて伝えたり、写真や図を用いて説明したりする。

疲労・緊張しやすい方に

休憩スペースを設けたり、業務時間等を調整したりする。

聴覚が過敏な方に

耳栓を導入したり、間仕切りを設けたりする。

（参考文献）LITALICO ワークス「合理的配慮とは」

合理的配慮は、困りごとに応じた個別の調整になるので、配慮を必要とする本人による意思表示と、配慮を実施する側との対話・合意形成が何よりも大切です。

しかし、自分からニーズを伝えたとしても、すべてが受け入れられるわけではありません。受け入れ側の経済的な負担があまりにも大きすぎたり、支援者の配置が難しかったり、といった「過重な負担」がない場合にのみ、配慮が認められます。

また、「配慮」と言っても、一方的に「してもらうもの」「してあげるもの」ではありません。お互いにとって過ごしやすい環境を作るにはどうすれば良いか、という発想を持って対話を進めるとよいでしょう。

あなたへの応援メッセージ

森 昭憲 富山県発達障害者支援センター「ほっぷ」センター長より

「人と何か違うのでは？」・・・発達障がいの特徴のために社会の中で不都合を経験し、苦しんでいる方がいらっしゃいます。一方で、その特徴があるからこそ、感じ方や個性がキラリと輝いている方々もいらっしゃいます。

発達障がいがあるかどうかではなく、ご自身の特徴を知ること、あなた自身の持ち味を生かし、より良い人生をデザインする第一歩になります。

私は応援しています。そして、発達障がいの特徴があってもなくても、全ての人が身近な地域で安心して暮らせる成熟した社会になることを目指して。

西村勢津子 ゆうの会（親の会）代表より

親の会を皆で作って早25年、息子も40の年に。反省ばかりの親です。

反省点から思うことがあります。

- ・よその子の発達状況とは比べない。親の土俵ではなく、彼らの土俵上で様子を見る。
- ・その子の特性について、「得意なこと＝才能の発揮」と考える。
- ・「こだわり＝主張できること」は良いことと認めて、「何かしらその子の考えが潜んでいる」と考える。
- ・意思決定を重んじて、当人に決めさせる。
- ・・・などなど。息子は、就労移行支援事業所や「ほっぷ」の方達の支援を受けながら仕事をしています。悩みの多い彼には本当にありがたいことです。

私は親の会の友に助けられています。子にも親にも支援体制はとても必要だと実感しています。

相談支援事業所 相談支援専門員より

ひとりて抱えすぎてつらくなっていませんか？

「何をしてもうまくいかない。」「怒られてばかり。」「周りのみんなと噛み合わない。」と感じている発達障害や自閉症のあなた、そうかもしれないと思っているあなたへ。

地域にはあなたの話をよく聴き、どうしていくと良いかを一緒に考えてくれる相談員がいます。あなたの状況や想いに寄り添いながら、必要な場や制度を提案し、話が進むようにあなたの伴奏者として動いてくれます。ひとりて抱え込み過ぎずに相談することから始めてみて下さいね。きっとあなたらしい道が開けてゆきますよ。

相談支援事業所は、困った時に声をあげられる場所であり、手を差し伸べる誰かが確実にいる場所でありたいと思っています。