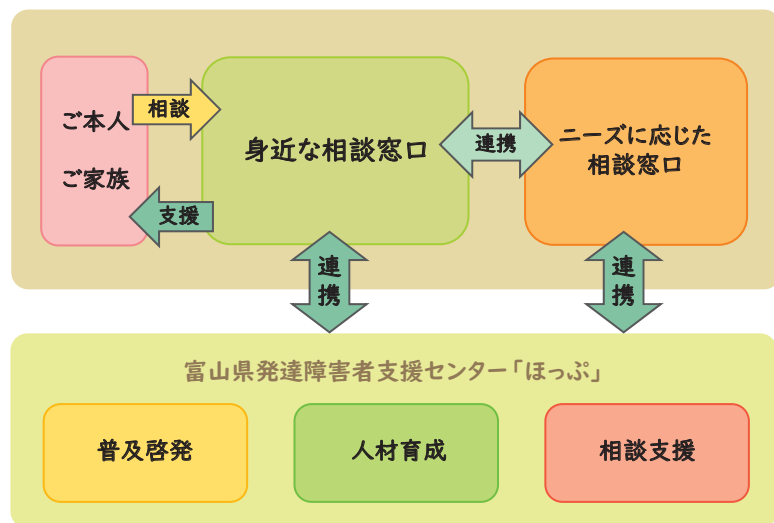


富山県発達障害者支援センター「ほっぷ」とは

「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

〈学齢期〉
発達障害支援ハンドブック
2020年度版



発達障害とは

発達障害者支援法（平成17年施行）では、「自閉症、アスペルガー症候群、その他広汎性発達障害、学習障害（LD）、注意欠陥多動性障害（ADHD）などの脳機能の障害で通常低年齢で発現するもの」として定義づけられています。最近では、自閉症、アスペルガー症候群、広汎性発達障害を別々の障害として考えるのではなく、特性が目立たない人たちも含めて、広く自閉スペクトラム症（ASD）として捉えられるようになってきています（スペクトラムとは「連続体」の意味で、人によって程度や現れ方が違って、基本的なところでは連なっている、という考え方です）。

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。

その人が持っている能力や個性（＝強み）、抱えている困難さや将来への希望は、一人一人が違います。その人の特性や状況に応じた理解と支援に心がけ、本人も周りの人も豊かな毎日を過ごせる社会にしていきましょう。

それぞれの発達障害の特徴

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

知的障害（ID）は含まない

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

※ASD、ADHD、DCDには、知的障害を伴う場合もあります

高岡圏域	高岡市	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	○	○	—	—
		富山県厚生農業協同組合連合会 高岡病院	小児科	高岡市永楽町5-10 0766-21-3930	○	○	○	—
		富山県厚生農業協同組合連合会 高岡病院	精神科	高岡市永楽町5-10 0766-21-3930	—	○	○	○
		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	高岡市戸出伊勢領2466-2 0766-62-0911	—	○	○	○
		川田病院	精神科	高岡市京町8-1 0766-23-3737	—	—	—	○
		駅南あずさ病院	精神科	高岡市二塚371-1 0766-29-0530	○	○	○	○
		丸山医院	精神科	高岡市泉町6-28 0766-27-7077	—	—	—	○
	射水市	真生会富山病院	小児科	射水市下若89-10 0766-52-2156	○	○	—	—
砺波圏域	砺波市	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	南砺市民病院	小児科	南砺市井波938 0763-82-1475	○	○	—	—

県内の親の会・サークル等

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ぴゅあ	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	発達に凸凹が気になるお子さんの保護者・支援に関心のある方
ばかばかサークル（高岡）	発達に偏りのある方の保護者
ばかばかサークル（砺波）	発達に偏りのある方の保護者
ペコフレンド	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「ほっぷ」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

(2019年3月現在)

※調査(調査対象:242機関)で「医療的支援実施公表に了承する」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			
				幼児 (就学前)	小・中	高校生	18歳 以上
新川 園域	魚津市 魚津神経サナトリウム	精神科	魚津市江口1784-1 0765-22-3486	—	○	○	○
	黒部市 黒部市民病院	精神科	黒部市三日市1108-1 0765-54-2211	—	—	—	○
富山 園域	(医) 和敬会 谷野呉山病院	精神科	富山市北代5200 076-436-5800	—	○ (主に18歳以上を対象)		
	(医) 八木小児科医院	小児科	富山市奥田寿町7-14 076-441-0911	○	○	—	○
	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	—	—	○	○
	みみはなのど・あそうクリニック	耳鼻咽喉科	富山市西長江1-1-11 076-423-5215	△ (主に言語評価・言語指導に特化)			—
	富山中央診療所	精神科	富山市掛尾町500 076-495-2164	—	—	—	○
	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) 富山大学付属病院	小児科	富山市杉谷2630 076-424-2281	○	○	—	—
	(国) 富山大学付属病院	神経精神科	富山市杉谷2630 076-424-2281	—	—	○	○
	常願寺病院	神経内科 精神科	富山市水橋肘崎438 076-478-1191	—	—	○	○
	富山県リハビリテーション病院・こども支援センター	小児科 児童精神科	富山市下飯野36 076-438-2233	○	○	○	—
	(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	○	○	○	○
	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	—	—	—	○
	佐伯クリニック	小児科 内科	富山市栃谷200-2 076-436-2311	—	—	—	○
	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	—	—	○	○
	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	○	○	—	—
	富山県立中央病院	精神科	富山市西長江2-2-78 076-424-1531	○	○	○	○
	星井町こころのクリニック	精神科	富山市星井町2-7-39 泉ビル2F 076-481-6607	—	—	—	○ 成人対象

はじめに ～子育てをがんばっているあなたへ～

子どもは一人一人違っています。それぞれの顔や声が違うのと同じように、発達がゆっくりだったり、かたよりがあったりする子どももいます。

子育てをしていると、「子育てはたいへん」と思ったり、「子育てがうまいかない」と思ったりすることがあるかもしれません。ときにはほかのお子さんと比べて、「うちの子はちがうのかな」と思うこともあるかもしれません。

でも、安心してください。「子育てがしづらい」、「他の子とちがうな」と感じているみなさん、子育ての悩みについて一緒に考える人がいます。いろいろなサービスにつなげる人がいます。そして、お子さんのこころの発達を支える場所もあります。このハンドブックには、みなさんの子育てを応援する情報がつまっています。

みなさんは、ひとりではありません。

お母さん、お父さん、家族のみなさん、大切なお子さんのために、そして、より楽しく子育てをするために、このハンドブックをお役立てください。

目次

○ 発達障害とは	
○ はじめに	1
○ 気がかりなことはありませんか	2
○ この時期に大切なこと	3
○ わかりやすい環境を用意しましょう	4
○ こんな接し方を心がけましょう	6
○ 能力を発揮するために	11
○ 家族の理解を得ましょう	12
○ お子さんに合った学びを見つけましょう	13
○ 気がかりなことがあったら	14
○ トピックス	15
○ あなたへの応援メッセージ	17
○ 相談窓口	18

気がかりなことはありませんか

お子さんの行動で気になることはありませんか？学齢期に入ると、集団生活の中で困難さを感じるが多くなります。周囲からは、「変わった子」と見られ、本人はストレスを感じているかもしれません。

ここでは、発達のかたよりに気づくためのポイントになる点をご紹介します。

ルールを守らない
または、ルールにしばられ融通が
きかない

一方的にしゃべる
または、会話が続かない

感覚(聴覚・視覚・味覚・触
覚・嗅覚)が敏感か鈍感

得意分野と
苦手分野の差が大きい

落ち着きがない
集中力がない

思い通りにならないと
かんしゃくを起こす

物をよくなくす
忘れ物が多い

指示が伝わりにくい

計算が極端に苦手

同じことを何度も繰り返す

場の雰囲気が
わからない
もの怖じしない

文字を読んだり、漢字を
書いたりすることが
極端に苦手

集中し過ぎると、周りが
見えなくなる

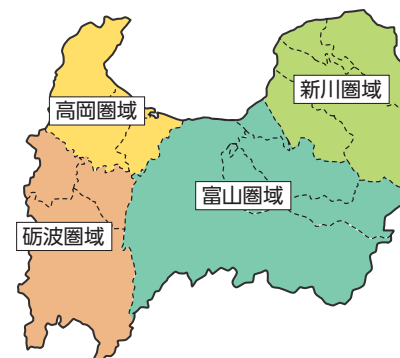


⊕上記のようなことがあるから障害ということではなく、それぞれ個人差があります。
また、すべての項目が当てはまるわけではありません。

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
	片口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
射水市	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	0766-56-1078

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
	魚津市立つくし学園	魚津市友道373-2	0765-24-3240
黒部市	相談支援事業所らいとほうす	黒部市生地吉田字越湖9602-5	0765-32-4661
入善町	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	入善町桐山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
	聚楽サンガ	砺波市東中171	0763-32-1882
小矢部市	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
	わらび学園	南砺市福野87-8	0763-22-6055



福祉サービス利用等について相談することができます。

福祉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
	富山市恵光学園	富山市石坂新950-1	076-431-5828
	相談支援事業所アシスト	富山市稲代41-4	076-467-4477
	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	富山市水橋的場220	076-479-1080
	高志福祉相談センター	富山市下飯野36	076-438-2226
	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	富山市太郎丸本町3-4-5	076-493-8884
	相談支援事業所このゆびとーまれ	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
	こども発達支援室	富山市総曲輪4-4-8	076-461-5470
	よろず相談所	富山市上大久保1581-1	076-461-5300
	相談支援事業所アプリコット	富山市呉羽町7331-5	076-456-3384
	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	社会福祉法人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	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
	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
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

この時期に大切なこと

お子さんが「自分もできた!」「ぼくは、これでOK!」「私は私で大丈夫!」と、ポジティブな気持ち（自己肯定感）を育むことが大切な時期です。日常生活の「できる」を増やすために大切なのは、お子さんの得意なこと苦手なことを理解して、望ましい行動を「具体的に」伝えることです。

「当たり前」のことができるようになると、お子さんの大きな自信につながります。

人を頼り、人に頼られ、自分らしく誇りをもてる大人へ



乳幼児期

学齢期

成人期

将来を見据えた切れ目のない支援が大切です

お子さんが将来の「自立」に向けて踏み出す学齢期。誰にも頼らずに生きることが自立ではなく、自分でできることは自分でやり、必要に応じて誰かを頼ったり相談したりしながら、人に頼ってもらえる大人になることも、「自立」ではないでしょうか。

学齢期は、思春期をむかえる時期でもあるため、お子さんの様子や年齢に応じて支え方、見守り方などを変えていきましょう。

わかりやすい環境を用意しましょう

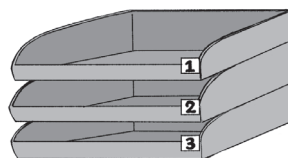
どのような場面でどのような工夫をすればお子さんが行動しやすいのか、考えてみましょう。わかりやすく行動しやすい環境を整えることで、安心して過ごすことができ、力が発揮しやすくなります。

ポイント

よけいなものをなくして、すっきりと

- ・ 不要なものは目に入らないようにしましょう。
- ・ テレビなどもつけたままにしないようにしましょう。

これからやるべき課題を整理する工夫です。
色やマークなどでラベリングすると勉強に取り組みやすくなります。



やり終えた課題を入れていく事で、終わりがわかります。



「子どもの目の高さだと何が見えるか」、「活動する時に子どもはどこを見ているのか」といった、子どもの目線で見て考えることが大切です。

お子さんが過ごしやすい環境や活動しやすい環境を整え、やる気をサポートすることが大切です。

新川圏域

魚津市教育委員会	魚津市北鬼江 313-2	0765-23-1044
黒部市教育委員会	黒部市三日市 1301	0765-54-2701
入善町教育委員会	入善町入膳 3255	0765-72-1100
朝日町教育委員会	朝日町道下 1133	0765-83-1100
県立にいかわ総合支援学校(知・肢)	黒部市石田 6682	0765-54-1288

砺波圏域

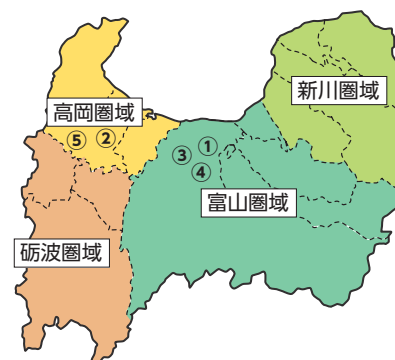
砺波市教育委員会	砺波市庄川町青島 401	0763-82-1903
小矢部市教育委員会	小矢部市本町 1-1	0766-67-1760
南砺市教育委員会	南砺市井波 520	0763-23-2012
県立となみ総合支援学校(知・肢)	南砺市利波河 1335-5	0763-52-4520
県立となみ東支援学校(知)	砺波市福山 1149	0763-37-1553

◎その他

※地図上では数字で場所を示しています。

その他の教育関係機関・児童相談所

①東部教育事務所(教育相談専用)	富山市舟橋北町 4-19	076-441-3882
②西部教育事務所(教育相談専用)	高岡市赤祖父 211	0766-26-7830
③富山県総合教育センター	富山市高田 525	076-444-6166
④富山児童相談所	富山市東石金町 4-52	076-423-4000
⑤高岡児童相談所	高岡市本丸町 12-12	0766-21-2124



学校生活や発達について相談することができます。

教育についての相談窓口

◎教育委員会・特別支援学校

※特別支援学校については対象とする障害種別を記載しています。
 (視)…視覚障害 (聴)…聴覚障害 (知)…知的障害
 (肢)…肢体不自由 (病)…病弱

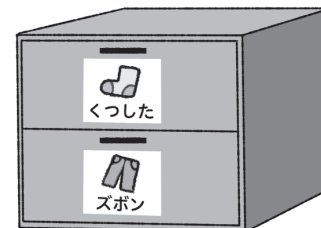
富山圏域		
富山市教育委員会	富山市新桜町 7-38	076-443-2134
滑川市教育委員会	滑川市寺家町 104	076-475-2111
舟橋村教育委員会	舟橋村仏生寺 55	076-464-1121
上市町教育委員会	上市町法音寺 1	076-472-1111
立山町教育委員会	立山町前沢 2440	076-462-9981
県立富山視覚総合支援学校(視・病)	富山市大江千 144	076-423-8417
県立富山聴覚総合支援学校(聴・知)	富山市下奥井 1-9-56	076-441-9172
県立しらとり支援学校(知)	富山市婦中町下邑 2877	076-469-5531
県立富山高等支援学校(知)	富山市坂本 2600	076-467-5560
県立富山総合支援学校(肢・知)	富山市金屋 4982	076-441-8261
県立高志支援学校(肢)	富山市道正 29-1	076-438-4811
県立ふるさと支援学校(病)	富山市婦中町新町 2913	076-469-3388
国立富山大学人間発達科学部 附属特別支援学校(知)	富山市五艘 1300	076-445-2809

高岡圏域		
高岡市教育委員会	高岡市広小路 7-50	0766-20-1449
氷見市教育委員会	氷見市鞍川 1060	0766-74-8213
射水市教育委員会	射水市新開発 410-1	0766-51-6635
県立高岡聴覚総合支援学校(聴・知)	高岡市西藤平蔵 700	0766-63-6385
県立高岡高等支援学校(知)	高岡市東海老坂 950	0766-22-5158
県立高岡支援学校(知)	高岡市東海老坂 831	0766-23-5262
高岡市立こまどり支援学校(肢)	高岡市江尻字村前 1289	0766-21-5071

ポイント
2

目で見てわかるように

・絵や文字で、わかりやすく伝えましょう。

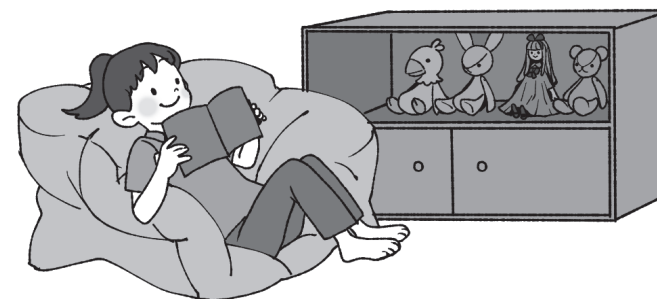


どこに何が入っているのか
一目で分かるように工夫す
ることで、着替えや片付けが
スムーズにすすむ手助けに
なります。

ポイント
3

安心できる場所をつくってあげましょう

・好きなことができる空間や安心できる場所をつくって
あげましょう。



こだわり

こだわりはお子さんにとって安定するための「お守り」のようなものです。
無理にこだわりをなくそうとするのではなく、うまく付き合っていくことが基本
です。家族や周囲に支障をきたす場合は、ルールを作るなど工夫をしましょ
う。生活に役立つ形でこだわりを活かしていく視点が大切です。

こんな接し方を心がけましょう

日々の生活では、お子さんの悪いところばかりが目について、つい叱ることが多くなってしまいます。親子でストレスをためず、楽しい家庭生活を送るためにも、ほめ方や言葉がけなど、お子さんに合った関わり方のコツをつかんでみましょう。

ポイント

1

行動をほめてのばしましょう

- ・ほめられると、やる気が出てよい方向に向かいます。やる気が自信を生み、新しいことに挑戦する力になります。
- ・得意分野を見つけそれをのばすことは、その子の大きな自信につながります。お子さんの「よさ」を見つけ、「自信」をもたせることが何より大切です。

お茶碗を洗ってくれて、
ありがとう。
お父さん、とても助かったよ。
うれしいな。



ポイント

2

失敗したときでも、温かい言葉をかけましょう

- ・失敗したとしても、できるようになったことに目を向け、「がんばったね」「できたね」と温かい言葉をかけましょう。
- ・そして、何をしたらよいのか、具体的に伝えましょう。



忘れものをなくすようにがんばっていたね。これからは、連絡帳にチェックを入れるといいね。

ニーズに応じた相談窓口

教育機関

・市町村教育委員会(地区相談会)

お子さんの就学前から学校卒業後の発達や就学、進路など心配なことや困っていることについて、各市町村で専門家が相談に応じています。

・特別支援学校

学校説明会や体験入学で、各学校の教育方針や教育内容等を紹介し、教育相談も実施しています。この時以外も就学について教育相談を行っており、お子さんの教育や生活について一緒に考えます。

・教育事務所

学校生活や友達のこと、学習や進路、身体や健康、家庭での生活や親子関係等についての相談に応じています。

・県総合教育センター

県内の小学生、中学生、高校生を対象として、本人、保護者からの発達に関する相談に応じています。
(P20、21へ)

厚生センター・保健所

お子さんの発育や発達についての相談をはじめ、お母さんのこころやからだの相談にも応じています。

心の健康センター

性格・対人関係の悩みや精神的な病気をはじめ、不登校、摂食障害、依存症、ひきこもりなど精神保健全般について相談に応じています。

児童相談所

児童福祉司など専門の職員が、子どもの養育や虐待、発育・発達相談などのあらゆる問題について相談、指導などを行っています。
(P20へ)

医療機関

検査、診断、治療などを行っています。

(P24、25へ)

市町村窓口

・子ども・子育て支援担当課 ・障害福祉担当課 ・保健担当課(保健センター)

・その他相談窓口

発達に心配のあるお子さんの相談に応じています。

相談支援事業所等

・相談支援事業所

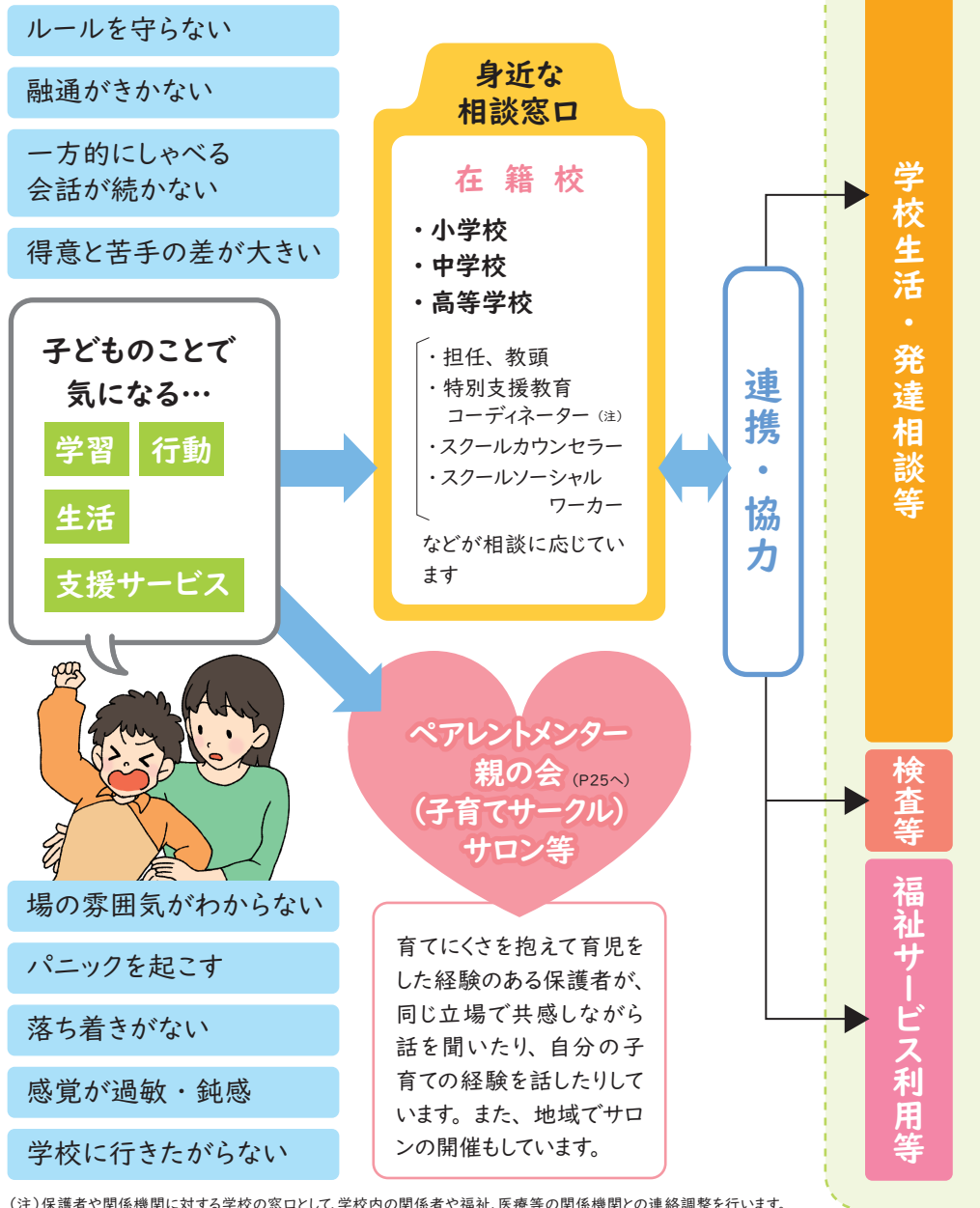
地域で安心して暮らし続けられるように、困ったこと、分からないことなどの相談に応じています。

・福祉サービス事業所

放課後等デイサービスなど、生活能力向上のための訓練等の支援を行っています。

(P22、23へ)

学齢期における相談窓口



（注）保護者や関係機関に対する学校の窓口として、学校内の関係者や福祉、医療等の関係機関との連絡調整を行います。

ポイント
3

これからすることを明確にしましょう

- ・前もって日程を伝えたり、順序やルールを明確にしたりしましょう。
- ・急な予定の変更が苦手なお子さんもいるため予定が変わった場合にも、あらかじめ伝えることが大切です。
- ・絵や文字などの視覚的な手がかりがあると、効果的です。

★ 日曜日の予定 ★	
10時	おじいちゃんの家へ行く 
12時	お昼ご飯を食べる 
3時	お家に帰る 

予告

予告は、たいへん有効です。次に何をすべきかを事前に伝えることで、お子さんは心の準備ができ、気持ちが安定します。さらに、周囲への興味も広げることができます。

ポイント
4

パニックやかんしゃくには、落ち着いて対処しましょう

- ① その場から離し、静かな場所で落ち着くのを待ちましょう。
- ② かんしゃくがおさまったら、穏やかに話を聞きましょう。
- ③ よい行動を簡単に伝えましょう。



パニック・かんしゃく

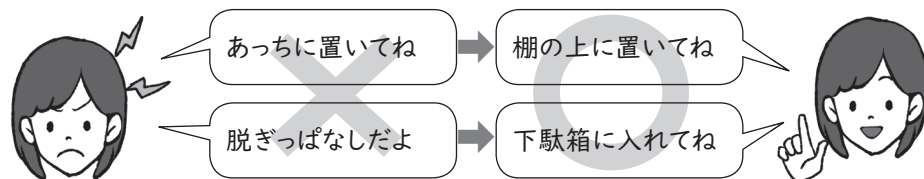
パニックやかんしゃくには必ず原因があります。「急な予定変更で見通しがもてない」「嫌いな音がした」「かまってほしい」など様々な理由が考えられますが、その原因が何なのかを考え、適切な対応や予防策（事前の予告など）をとることが大切です。

注意するときは、穏やかな声で短く伝えましょう

- ・子どもは否定的な言葉にとっても敏感です。
- ・肯定的な言い方をするように心がけましょう。

① 指示や提案は、シンプルかつ具体的に！

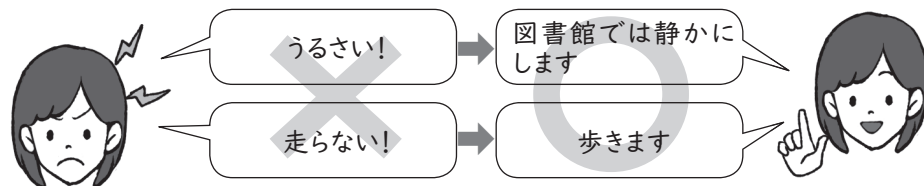
叱らなくても大丈夫！な言葉がけのポイント



目で見て分かる
工夫も効果的です。

- ・具体的に何をすればよいのかを明確に伝えるよう心がけましょう。
- ・視覚的な情報を用いると有効です。

② ルールや善悪を教える時は、肯定的な表現で！



- ・否定的な表現よりも、肯定的な表現が伝わりやすいですね。

あなたへの応援メッセージ

宮 一志 富山大学人間発達科学部 教授より

小児科医として、いろいろな子ども達の成長を見守ってきて、少しわかってきたように思えることがあります。その子の個性・特性がどうであれ、成人になった時に、他者との関わりに不安感や不信感をもっていなければ、充実した社会生活を送ることができるということです。

小学生・中学生の時期は、保護者として気になること、不安なことばかりだと思いますが、お子さんが日常生活や学校生活を笑顔で過ごせていれば（表情を出すのが苦手な子もありますが、楽しんでいれば）、お子さんを支える環境は十分に整っていると考えて大丈夫です。

お子さんと一緒に笑顔で過ごしていただければと思います。

小学校の先生より

小学校では、新しい学習や友達との出会いがたくさん待ってます。そして、本格的に集団生活が始まる時期です。その中で、うまくいかない事も出てくるかもしれません。その時は、本人に合った支援を早期に開始することが大切です。うまくいかない原因を見つけること、どの子にも必ずある好きなことや得意なことを見つけて生かすことが大切です。

希望をもってチャレンジできる学校生活を送るための支援を一緒に考えていきましょう。

熊本哲也 トータルサポート ライトブレイン（放課後等デイサービス事業所） 事業責任者より

放課後等デイサービス事業所は、障がいのある子どもが放課後や休日などの余暇を有意義に過ごし、将来の自立につながる支援を目的としています。

私たちの放課後等デイサービスでは、一人一人の子どもの状況に合った支援計画をたて、子どもと親御さんに寄り添った支援を心がけています。そのため、学校の先生やママ友、パパ友には相談しにくい悩みを一緒に解決していったり、学校や家庭だけではなくなかなかできない経験を子どもたちに提供したりすることができます。子どもは、「ありのままのすがた」を受け入れられ、愛情を注がれることで、素直にまっすぐと育っていきます。

みなさん、将来の期待と不安を私たちと共有し、いっしょに子育てをしていきましょう。

トピックス②(障害者手帳)

障害者手帳の取得にあたっては、「わが子の障害を認めてしまうことにつながるのでは」との葛藤や、「家族を含めた周囲からの理解が得られるだろうか」との不安など、いろいろなお気持ちを抱かれる人もいるかと思います。しかし、その一方で、手帳取得で各種サービスを利用することが、お子さんやご家族の生活の支えとなっている方々もたくさんいらっしゃいます。

この機会に、お子さんの生活のしやすさ、幸せな社会生活といった視点にたって、ご家族で手帳について話し合ってみるのはいかがでしょうか。

◎ 手帳の取得のメリット

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、就労支援や生活支援を受けたりすることもできます。

ただし、全ての方に手帳取得が必要という訳ではなく、手帳の交付を受けている事を開示する義務もありません。もちろん、取得後に返納することもできます。手帳取得の有無や取得の時期は、人によってさまざまです。

◎ 手帳の種類

現在、発達障害のある方が取得できる可能性のある障害者手帳は「療育手帳」または「精神障害者保健福祉手帳」の2種類です。

手帳の種類	療育手帳	精神障害者保健福祉手帳
申請窓口	市町村窓口 (障害福祉窓口等)	市町村窓口 (障害福祉窓口等) ※富山市は保健福祉センター
対象者	知的障害がある方 (IQ75~70以下)	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 約があるかある方
更新期間等	2年毎~更新無	有効期限が2年間 (2年毎に更新)

ポイント 6

少しずつ集中できる時間をのばしたり、 注意を喚起したりしましょう

- ・同時に2つのことができなかったり、指示を聞きそびれてしまったりすることがあります。
- ・注意がそれてしまい、新しい刺激に夢中になってしまうお子さんもいます。
- ・声かけなどで注意を促しながら、少しずつ集中する時間をのばしましょう。

スモールステップ

注意がそれてしまうお子さんの場合、少しずつ集中できる時間をのばしたり、課題を増やしたりしましょう。確実にという、「スモールステップ」で進めていくことがポイントです。

先週は、5分集中できたから、今週は、10分を目標にがんばろう。

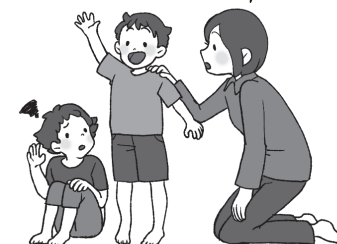


ポイント 7

場面の状況や相手の気持ち、 具体的なやり方を教えましょう

- ・相手の気持ちを想像することが苦手で、暗黙のルールがわからず、場にそぐわない言動になってしまうことがあります。
- ・場面の状況、相手の気持ち、具体的なやり方をその都度教えていきましょう。

クイズは、名前を言われた人が答えるんだよ。手を挙げて、名前を言われたら答えるようにしようね。



いやがることは、無理強いしないでおきましょう

感覚(聴覚・視覚・味覚・触覚・嗅覚)が敏感または鈍感な場合があります。お子さんが苦痛に感じているようであれば、無理強いしないようにしましょう。



感覚

少し水に濡れただけでも不快に感じたり、雨や風が当たるだけでも痛みを感じたりするお子さんもいます。わがままではなく、身体が受け付けなためと考えましょう。感覚の困難さに配慮するだけで、お子さんが生活しやすくなる場合があります。

偏食

すききらいなく食べてほしいという思いは、すべての親御さんが願うところです。しかし、あせってはいけません。苦手な食べ物を無理に食べさせられていると、お子さんは食事をする事自体がいやになるかもしれません。また、無理に食べさせることで、かえって親子の関係をぎくしゃくさせてしまう場合もあります。

食べられるものを食べられる量だけ摂取できれば良いと考え、無理強いしないようにしましょう。

「うちの子どもに生まれてくれて、ありがとう」、「大切に思っているよ」という気持ちが伝わるように接しましょう。

トピックス①(ゲーム症)

オンラインゲームをやり続けてしまう、インターネット動画をずっと見ている、SNSが気になってスマホが手放せない……そういった中高生が増えています。しかし、ゲームやスマートフォンなどのデジタル機器自体が悪い訳ではありません。

「過集中」や「対人コミュニケーションの苦手さ」といった発達特性によって、ゲームに依存しやすくなるということが言われています。

保護者の皆さんが正しい使い方やルールを知り、ゲーム症(ゲーム障害)にならないよう、幼児期から心がけていくことが大切です。

この時期に心がけたいこと

- ・規則正しい生活習慣を身につけましょう。
- ・ゲームを与える前に大人も子どもも守れる約束を作りましょう(最初が肝心)。
- ・家族間の足並みをそろえ、一貫した対応をしましょう。
- ・周りの大人が正しいデジタル機器の使い方を身につけ、子どもと一緒に楽しみましょう。

本人の気持ちも尊重しながら、お子さんがルールを守れるよう工夫しましょう。

ごはんだからやめようね。

まだやりたいよ〜。



ゲーム症(ゲーム障害)

オンラインゲームやテレビゲームをする時間や頻度をコントロールできず、日常生活、学校や仕事、健康などに支障をきたす病気のことです。このような重大な症状が少なくとも12か月以上続いた場合、「ゲーム症(ゲーム障害)」と診断されます。

※WHO(世界保健機関)は2019年5月に「ゲーム障害」を新たな依存症として認定しました。

気がかりなことがあったら

少しでも気がかりなことがあったら、
気軽に相談しましょう

発達障害のあるお子さんには、常識にとらわれないユニークな発想をもっている人もいれば、相手の気持ちを考えることが苦手で集団での行動がうまくできない人もいます。そのため「わがままな子」、「変わった子」と、誤解されたりすることも少なくありません。また、友達の何気ない言葉に傷ついたり負担を感じたりして、自信をなくしてしまうこともあるかもしれません。

気がかりなことがあったら、気軽に在籍校に相談してみましょう。できるだけ早くから適切な支援を受けることで、お子さんのすこやかな成長が促進されることになります。また、在籍校以外の専門機関（※19ページ参照）では、ご家族の方に、お子さんの発達や特性に合わせたかかわり方のアドバイスを行っています。ご家族の希望に応じて在籍校を訪問し、お子さんの支援について先生方と一緒に考える場合もあります。

人は誰もが得意不得意をもっているものです。その得意不得意の差が大きいのが、発達障害の人のもつ大きな特徴ともいえます。しかし、正しい理解と適切な支援があれば、もっている力を思う存分発揮することができるでしょう。お子さんのもつ可能性を最大限にのばしていけるようにしましょう。



能力を発揮するために

○ 正しい理解と適切な支援があれば、能力を発揮できます

発達障害の人の支援を考えると、ついでできないことばかりに目を向けがちになります。しかし、人は誰もが得意不得意をもっているものです。その得意不得意の差が大きいのが、発達障害の人のもつ大きな特徴ともいえます。よい面に目を向けることで、独特な発想力、豊かな記憶力、ずば抜けた行動力など、さまざまな力が見えてきます。

実際に、よい面を活かして成功している人もたくさんいます。中には、興味のあることへの好奇心や探求心がとても強く、その深い知識を活かして研究者（教授など）になった人もいれば、独特の感性や発想力で画家になった人、俳優になった人もいます。彼らのもつよい面がすばらしい業績に結びつくこともあります。

正しい理解と適切な支援があれば、能力を思う存分発揮することができるでしょう。お子さんのもつ可能性を最大限にのばしていけるようにしましょう。



末村裕美 with⁺（親の会）代表より

子どもに障害があるとわかったとき、何を思い、何を考えましたか？私は目の前が真っ暗になり、宇宙の暗闇の中に放りだされたような感覚になりました。我が子に対する先の言えない将来に苛立ち、悲しみ、茫然とたちすくみました。

子育てって、本当は根っここの部分は同じ。ただ、ちょっとしたコツが必要な子どもを育てることに、煩わしさを感じるのだと思っています。そんなときに、「ひとりじゃないよ」と励まされ、「ひとりじゃない」から頑張れたと感じています。

親である限り、我が子に対して不安を感じるのは当たり前のこと。

「ひとりじゃない」から、いっしょに子育てしていきましょう。

家族の理解を得ましょう

「みんなと同じことができるようになってほしい」…それは発達障害のお子さんを持つ親御さんの切実な願いだと思います。しかし、発達障害のお子さんにとって、それはとても難しいことです。「みんなと同じ」を求めすぎてしまうと、我が子の「できない」が気になり、親子ともに苦しむ結果になります。

そうした家族や周囲の理解が得られない環境や、適切な対応を受けられなかったことが原因で、二次的な症状（自信喪失や不信感など）が引き起こされる場合があります。

できるだけ早くお子さんの特性に気づき、ストレスを感じにくい生活習慣や環境を整えて、二次的な問題を防ぐことが大切です。

- ・「いつでも味方だよ」とはっきりと伝え、お子さんを安心させてあげましょう。
- ・ひとりで抱え込まず、家族や周囲の理解を得ましょう。
- ・家族でお子さんへの接し方が異なると、お子さんは混乱してしまい、よい効果は得られません。その子に合った接し方を家族で話し合しましょう。
- ・お子さんの成長発達の記録として、嬉しかったこと、困ったこと、どこかに相談されたことなどを残しておくことも、お子さんが将来、適切な支援を受けられる手助けとなります。お子さんの記録を残しておかれることをおすすめします。

家族の理解や
支えによってお
子さんの日々の
生きやすさが変
わります。



きょうだい

発達障害のお子さんを育てていると、どうしてもその子に時間をとられてしまいがちになります。「なぜ、○○ばかりかわいがるんだ。」ときょうだいが感じるのも自然なことです。短い時間でもよいので、お父さんやお母さんを独占できる時間をつくってみましょう。お子さんの興味があることを一緒に楽しむなど、「私の大事な子」ということを言葉で表し、大切な存在であることを伝えていきましょう。

お子さんに合った学びを見つけましょう

お子さんの学校生活が始まると、「勉強についていけるだろうか」や「友達と仲良くできるだろうか」など、保護者の方のご心配も尽きないことでしょう。

しかし、学校では一人一人のお子さんが持てる力を高め、安心して学校生活が送れるよう「多様な学びの場」が提供されています。みんなと同じ場で学びあうことを基本としながらも、一人一人のニーズに柔軟に対応できるさまざまな支援（「合理的配慮」や「特別支援教育」）を受けられるのもよいでしょう。

◎ 特別支援教育（多様な学びの場）

特別な教育的ニーズのあるお子さんに、通常の学級や通級による指導、特別支援級、特別支援学校と、連続性のある「多様な学びの場」が提供されています。

① 通常の学級における教育

通常の学級においても、配慮を要する児童生徒のために、授業方法や教材を工夫して、わかりやすい授業が行われています。また、支援員によるサポートを受けることもあります。

② 通級による指導

ほとんどの授業を通常の学級で受けながら、障害の状態に応じた特別の指導を行う通級指導教室があります。

③ 特別支援学級における教育

障害の種別ごとに置かれる少人数の学級で、障害のある児童生徒一人一人に応じた教育が行われています。

④ 特別支援学校における教育

障害の程度が比較的重い児童生徒を対象として、専門性の高い教育が行われています。

◎ 合理的配慮

合理的配慮とは、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けるよう、一人一人の特徴や場面に応じて発生する障害や困難を取り除くための、個別の調整や変更のことです。（学校では、本人や保護者との合意を図りながら、合理的配慮の検討、決定を行います）

（例）読み書きが困難なお子さんへのタブレットや読み上げソフトの活用

聴覚が過敏なお子さんへの耳栓や間仕切りの使用

※学校内には、児童生徒の困りごとについて、担任や教頭先生はもちろん、特別支援コーディネーターやスクールカウンセラー、スクールソーシャルワーカー等を交えて支援する体制が整えられています。どうか気軽にご相談ください。