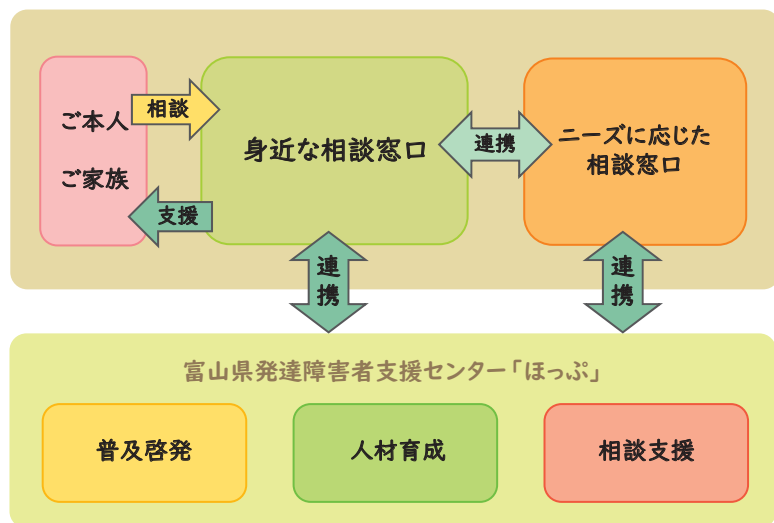


富山県発達障害者支援センター「ほっぷ」とは

「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

〈乳幼児期〉
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ても、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たいと思います。

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

高岡市	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し対応
	高岡市き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	-	-	-	-	○	
	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	-	-	-	-	○	外来診療対応：18歳以上
射水市	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	-	○	○	○	○	
砺波市	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	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	児童精神科	南砺市松原577 0763-22-3555	○	○	○	○	-	

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
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）

ベ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。ベ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。

圏域	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	
新川圏域	黒部市 魚津市	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
富山圏域	富山市	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	○	○	○	○	○	※ただし、18歳以上は新規は受け入れしない。
		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	富山市婦中町下巻田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 ～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、かたよりがあつ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、「子育てがうまくいかない」と思ったりすることがあるかもしれません。ときには他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たくさんつまっています。

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	4
○ わかりやすい環境を用意しましょう	6
○ トピックス①	7
○ こんな接し方を心がけましょう	8
○ 家族の理解を得ましょう	13
○ お子さんに合った学びを見つけましょう	14
○ 気がかりなことがあつたら	15
○ トピックス②	16
○ 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(0～3歳)

お子さんの行動で気になることはありませんか?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。
気になることがあったら、保健師さんに相談しましょう。

だっこしにくい
(後ろにのけぞるなど)



なかなか寝ない
寝てもすぐに目をさます

話しかけても視線が合わない

手がかからない
または、非常に手がかかる

落ち着きがない
人とかかわろうとしない



人見知りをしない
または、人見知りが激しい

おもちゃに興味をもたない

言葉が少ない
または、よくしゃべる

すききらいが激しい



名前を呼ばれても返事をしない

言葉の発達が遅い
すきなことはよく話す

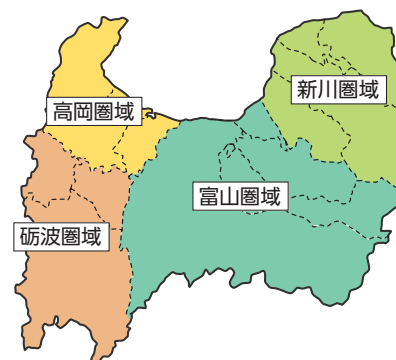
コミュニケーションがとりにくい

⊕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	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	射水市片ロ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	射水市片ロ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
	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
	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
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

気がかりなことはありませんか(3~6歳)

お子さんの行動で気になることはありませんか? 3歳以降になると、保育所や幼稚園等での集団生活が始まりますが、ここでは、この時期の気づきのポイントになる点をご紹介します。

気になることがあれば、保育所や幼稚園の先生に相談しましょう。

こだわりがある
(恐竜、電車など、特定のテーマに深い知識をもつ)

何かにつけて自分が一番でない、気がすまない

数字やひらがなを早い時期から読むことができる

初めて会った人に、ものおじしないで話しかける

いつもと違うと不安になる

友だちとのやりとりが苦手

かかわりが希薄または、一方的

興味がないことはしない

テレビやDVDのせりふを覚えて口にする
方言を使うことが少ない

おとなしすぎる

集団生活になじめない

味覚や音など、感覚に敏感または鈍感

落ち着きがない
待つことができない

物をよくなくす
忘れ物が多い



⊕ 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。

この時期に大切なこと

お子さんの生活しにくいようすが見られれば、何に困っているのかよく見てみましょう。

まずは、その子が安心できる環境をつくることが大切です。そして、お子さんが「わかること」や「できること」を増やしていきましょう。最初は、お子さんが興味をもっていることから始めてみましょう。



市町村 保健師さんからのメッセージ

慌ただしく、時間に追われる生活の連続ですが、ここで「ほんと」深呼吸してお子さんをみてみませんか？小さなことだけれど、成長してくれていると気づかされますね。

子育てに不安やイライラはつきもの。そんな時は一人で悩まずに、身近な方に気軽に相談してみましょう。保健師も身近な子育て応援団の一員として、お子さんの成長を促すための関わりや手だてを一緒に見つけながら、成長を見守っていきたいと思っています。ご相談くださいね。

また、お子さんは地域の宝でもあります。まずは、地域の行事などに参加するなどして、理解者を増やしていきましょう。

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

砺波圏域

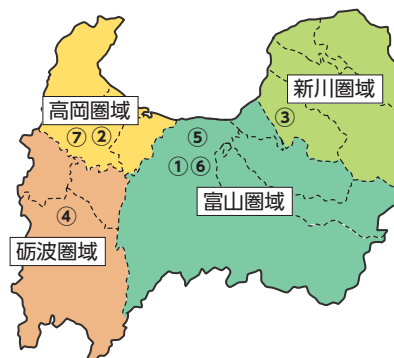
砺波市健康センター	砺波市新富町 1-61	0763-32-7062
小矢部市総合保健福祉センター	小矢部市鷺島 15	0766-67-8606
南砺市健康課	南砺市北川 166-1	0763-23-2027
南砺市保健センター	南砺市梅野 2007-5	0763-52-1767
砺波厚生センター	南砺市高儀 147	0763-22-3511
砺波厚生センター 小矢部支所	小矢部市綾子 5532	0766-67-1070

◎その他

※地図上では数字で場所を示しています。

児童発達支援センター・児童相談所

①こども発達支援センター富山市恵光学園	富山市石坂新 950-1	076-431-5828
こども発達支援室(富山市まちなか総合ケアセンター内)	富山市総曲輪 4-4-8	076-461-5470
②高岡市きずな子ども発達支援センター	高岡市江尻 279	0766-21-3615
③魚津市立つくし学園	魚津市友道 373-2	0765-24-3240
④わらび学園	南砺市福野 87-8	0763-22-6055
⑤富山県リハビリテーション病院・こども支援センター	富山市下飯野 36	076-438-2233
⑥富山児童相談所	富山市東石金町 4-52	076-423-4000
⑦高岡児童相談所	高岡市本丸町 12-12	0766-21-2124



※子育て世代包括支援センターは、多くの市町村では、保健(健康)センター内に設置されています。ただし、射水市では子ども子育て総合支援センター内に、砺波市では保健センターとこども課に設置されています。

子育てについての様々な心配事について相談することができます。

発達についての相談窓口

◎保健センター・厚生センター・保健所等

富山圏域		
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
滑川市民健康センター	滑川市田中新町 127	076-475-8011
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
富山市こども健康課	富山市新桜町 7-38	076-443-2248
中部厚生センター	上市町横法音寺 40	076-472-1234

高岡圏域		
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
氷見市健康課	氷見市中央町 12-21	0766-74-8062
射水市子ども発達相談室	射水市ニロ 1081	0766-52-7415
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 氷見支所	氷見市幸町 34-9	0766-74-1780
高岡厚生センター 射水支所	射水市戸破 1875-1	0766-56-2666

新川圏域		
魚津市健康センター	魚津市吉島 1165	0765-24-3999
黒部市健康増進課	黒部市三日市 1301	0765-54-2411
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

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。小さな「できた!」の積み重ねが、お子さんの大きな自信につながります。

幼児期から「人を頼っての成功体験」を
積み重ねることが大切です!



お子さんが小さい時期は課題にとりくむ意欲が弱いので、成功しやすい環境を整え、自然に課題を達成できるように意欲を育むことが大切です。また、できないことの方が目についたり心配になりがちですが、今出来ている事や得意なことを認めて安心と自信を育てましょう。

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。お子さんにとって、わかりやすく行動しやすい環境を整えることで、お子さんは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

1

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。



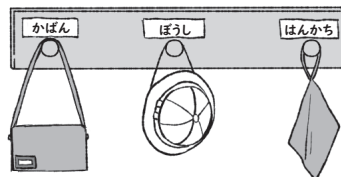
「子どもの目の高さだと何が見えるか」「活動する時に子どもはどこを見ているのか」といった子どもの目線で見て考えることが大切です。

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。



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。



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。

ニーズに応じた相談窓口

児童発達支援センター

発達の遅れや行動面・人のかかわりで気になることについての相談に応じています。(P21へ)

保健所・県厚生センター

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。(P20、21へ)

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・発達相談などあらゆる問題について相談、指導などを行っています。(P21へ)

医療機関

検査、診断、治療などを行っています。(P24、25へ)

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。

・県総合教育センター

発達に心配がある乳幼児について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。この時以外に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。

市町村窓口

・子ども・子育て支援担当課・障害福祉担当課・その他各種相談窓口

保育所への入所の手続きの方法や発達に心配のあるお子さんの受け入れなど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

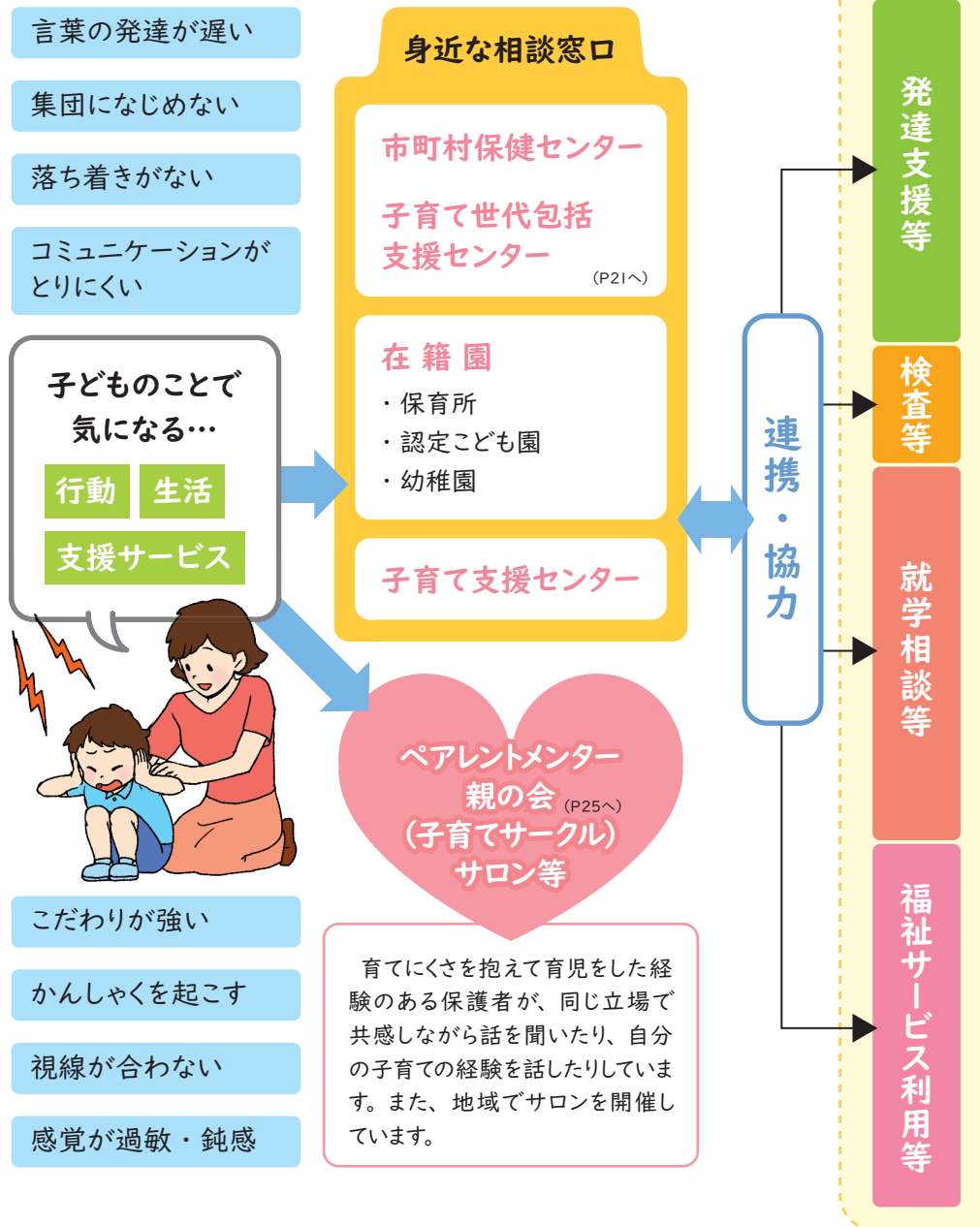
地域で安心して暮らし続けられるように、困ったこと、分からないことなどの相談に応じています。

・福祉サービス事業所

児童発達支援など、療育や家族への支援を行っています。

(P22、23へ)

乳幼児期における相談窓口



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」といった発達の特性によって、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。

幼児期から心がけたいこと

- ・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ヵ月以上続いた場合、「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。

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。
- ・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。



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。
- ・何をどうしたらよいのか、具体的に伝えましょう。



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、少しずつ課題を増やしたりしましょう。少しずつでも確実にという、「スモールステップ」で進めていくことがポイントです。

あなたへの応援メッセージ

岩田卓也 いわたメンタルクリニック 院長より

発達障害は、生まれつき持った脳の特徴で、よい面もあれば困った面もあり、それらと一生お付き合いしていくことになります。しかし、子どもさんの特徴をなくそうと躍起になる必要はありません。発達促進的な環境で育った子どもさんは、コミュニケーションの苦手さや場の読めなさ、融通のきかなさはどんどん薄くなり、自然とよい面がどんどん大きくなっていきます。社会生活を送る上で、支障がなくなることも少なくはありません。

私たちが子どもさんを理解し一緒に行動しようとすることで、子どもさんの人生はとても有意義なものになるはずです。

橋本伸子 こども発達支援センター

富山市恵光学園（児童発達支援センター） 園長より

「のんき こんき げんき」の子育て

乳幼児期の成長の度合いは、一人ひとり違います。運動発達の早い子もいれば、少しのんびり屋さんもあります。ことばや理解も同様です。言語・運動・社会性・認知・身辺自立などの領域で得手不得手といった凸凹（でこぼこ）や興味関心の偏りもあります。

でも子どもたちは、一人ひとりのペースで成長発達する力を持っています。子育てには、まず周りの大人と子ども自身が、元気でいること（時には泣いてもいいよ）、笑顔を忘れないこと（時にはちょっと怒ってもいいよ）、そして何よりほめ上手になる事が大切です。そうすると、自ずと子どもの小さな成長を発見でき、子育てが楽しみになることでしょう。

保護者や支援者の皆さんは、「あせらず」「あわてず」「あきらめず」のトリプルAの精神で子どもさんに寄り添い、向き合ってください。

八幡祐子 とやま発達障がい親の会 代表より

子どもは、生まれてから個人差は多少ありながらも、少しずつ成長していきます。中には、その過程において、まわりの多くの子どもたちのできることがなかなかできなかったり、気になる行動をしたりする様子が心配になり、周りの視線が気になり、自分の育て方のせいではないかと落ち込んでしまう方が多くいらっしゃいます。

かつての私もそうでしたが、いろいろなサポート機関や親の会と繋がることで一筋の光が差ししました。そこで学び、今も一喜一憂しながらわが子の成長の喜びをかみしめております。

どうか一人で抱え込まず、いろいろな機関と繋がり、お互いに乗り越えていきましょう。

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らっしゃると思います。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 3

これからすることを明確にしましょう

- ・順序やルールを明確にしましょう。
- ・前もって日程を伝えましょう。

予告

予告は、たいへん有効です。次に何をすべきか事前に伝えることで、お子さんは心の準備ができ、気持ち安定します。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、「がまんできたね」とほめましょう。
- ③ よい行動を簡単に伝えましょう。



パニック・かんしゃく

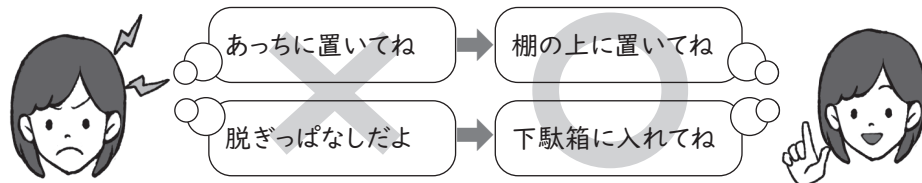
パニックやかんしゃくには必ず原因があります。「急な予定変更で見通しがもてない」「嫌いな音がした」「かまってほしい」など様々な理由が考えられますが、その原因が何なのかを考え、適切な対応や予防策(事前の予告など)をとることが大切です。

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！

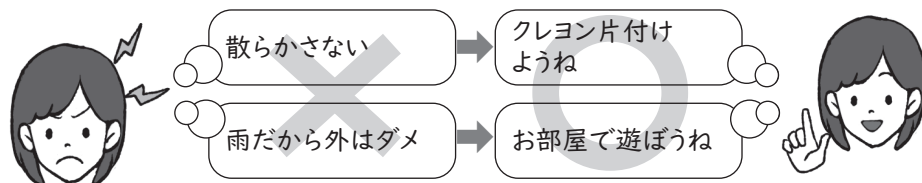
叱らなくても大丈夫！言葉がけのポイント



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、肯定的な表現の方が伝わりやすいですね。

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

運動やことばの発達に明らかな遅れが見られない発達障害の場合、ご家族自身も障害に気づきにくく、周囲からも誤解を受けることがあります。たとえば、こだわりの強い子は、つい「わがままな子」や「親のしつけ」のせいだと誤解される場合もあります。

気がかりなことがあったら、できるだけ早く相談機関と関わり、支援を受けることをお勧めします。支援を受けることで、お子さんのすこやかな成長が促されることになります。

相談は各市町村の保健センターや在籍園（保育所・幼稚園等）でも受け付けており、お子さんの発達や特性に合わせた配慮をしてもらうことができます。

また、児童発達支援センター等の専門機関（21ページ参照）では、お子さんの得意不得意といった特性を見つけて、ご家族の方に発達や特性に合わせたかわり方など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園を訪問し、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。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。



お子さんに合った学びを見つけましょう

お子さんが年長児になると、いよいよ就学に向けての準備が始まり、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

※就学先を考えていくには、「お子さんが安心して学べるか」や「サポート体制はどんな状況か」などを、十分に検討する必要があります。就学に関して不安なことがあれば、早めに最寄りの地区相談会等で相談されることをおすすめします。

（お問い合わせ先…各市町村教育委員会）

③ 子どもの意識をこちらに向かせる！

- ・ お子さんの意識がこちらに向いていないまま声をかけても伝わりません。
- ・ お子さんの関心をこちらに向け、注目させてから声をかけましょう。



強引ではなく、お子さんの興味関心のあるものをつかって関心をこちらに向ける工夫もひとつです。

ポイント
6

人との基本的なやりとりを、くりかえし教えましょう

- ・ 社会のルールをその都度教えるようにしましょう。
- ・ いけないことや迷惑なことをはっきりと教えましょう。
- ・ 具体的にどのようにしたら良いのかも伝えましょう。



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。

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。

家族の理解を得ましょう

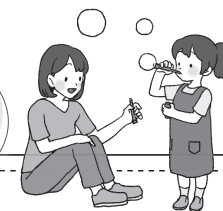
「みんなと同じことができるようになってほしい」それは発達障害のお子さんを持つ親御さんの切実な願いだと思います。しかし、発達障害のお子さんにとって、それはとても難しいことです。「みんなと同じ」を求めすぎてしまうと我が子の「できない」が気になり、親子ともに苦しむ結果になります。

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。