

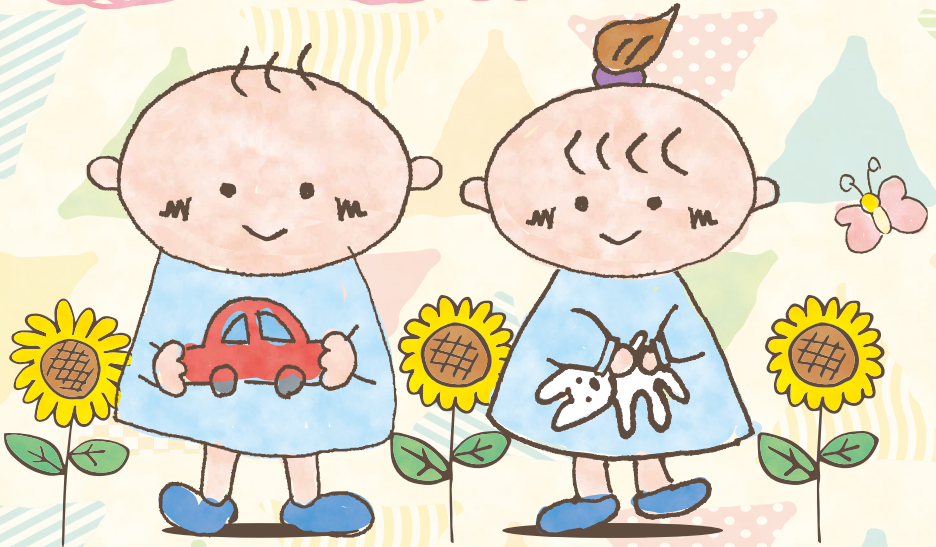
相模原市立療育センター 陽光園

〒252-0226 相模原市中央区陽光台3-19-2

TEL.042-756-8410

ちょっと

# わが子の発達が 気になった時の ハンドブック



相模原市立療育センター 陽光園  
相模原市発達障害支援センター

# もくじ

はじめに	1
行動には理由がある <sup>わけ</sup>	2
こんな時、「どうして?」「どうする?」	
声をかけてもふりむかない、目と目が合いにくい…	4
食べ物の好き嫌が多くて…	5
ミニカーを一列に並べてばかり…片づけると怒る…	6
人が多い場所を嫌がって、子どもと出かけるのがゆううつ…	7
スーパーで買い物していると、 急に大泣きして泣き止んでくれない…	8
予定が変わると怒ったり泣いたりする…	9
かんしゃくが多い…	10
初めて取り組む活動や場所を嫌がる…	11
園や学校の休み時間にひとりで遊んでいるみたいで…	12
公園ですべり台の順番が待たなくて…	13
何度言っても片づけられない…	14
何度言っても宿題をやらない…	15
発達障害とは / 発達障害のある子への関わり方	16
理解のある環境と支援～二次障害を防ぐために	18
安心して暮らすために～SPELL～	20
応援メッセージ①(医師から / 公認心理師から)	22
相談や支援ができる機関	26
相模原市の取り組み	28
各機関の支援	30
応援メッセージ②(先輩お母さんから)	33
相談窓口	34

どうして? (気づく)

なるほど! (分かる)

相談する (取り組む)

# はじめに

この冊子は、幼児期から小学校低学年のお子さんの保護者やご家族に向けた「子育て応援ハンドブック」です。

子どもには、ひとりひとり違ったその子なりの育ち方があります。例えば、ご飯を食べる速さもひとりひとり違いますし、欲しい物がある時、泣く子もいれば、何度も指差しする子もいて、同じ目的に対する行動もひとりひとり違います。毎日の子育ての中で、保護者やご家族が心配したり、悩むようなお子さんの行動は、実はお子さん自身のSOS(助けて欲しいというサイン)かもしれません。

大切なことは、まず保護者やご家族が、お子さんの特性を知ることです。そして、お子さんの行動の背景にある理由(○○するのは、△△という理由だから)を考えることで、お子さんの特性に合わせた関わり方が明らかになってきます。

保護者やご家族だけで悩まず、地域で子育てをサポートする場所があることを知って欲しいと思っています。

そのための第一歩として、このハンドブックをご活用ください。



## 行動には理由<sup>わけ</sup>がある

まわりから見ると「なぜ？」と思う行動でも、お子さんにはその行動をする理由<sup>わけ</sup>があります。

例えば、「何度も蛇口から水を出したり、止めたりする」という行動一つを取り上げても、「水がキラキラするのが見たいから」「水を触りたいから」「蛇口を回したいから」などの理由が考えられます。

お子さんの行動には、どのような理由があるのでしょうか？どんな気持ちなのでしょう？

こうした考え方をしてみることで、関わり方のヒントが見つかるかもしれません。



# 冰山に例えると…

参考：佐々木正美編「自閉症のTEACCH実践」

## 水面上 (実際に見えている行動)

話をする時、  
目が合わない

同じ遊び  
ばかり

順番が  
待てない

何が苦手？

何があったかな？

どんな気持ち？

## 水面下 (行動の理由)

気になる行動を水面上に見えている部分とすると、水面下の見えない部分には行動に影響を与えている様々な要因があります。

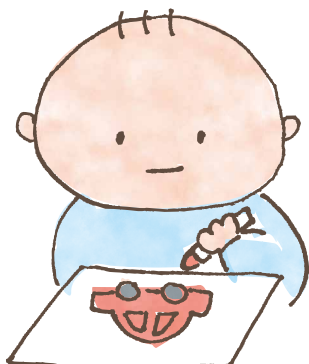
## こんな時、「どうして?」「どうする?」

### どうして

声をかけてもふりむかない…  
目と目が合いにくい…

01

し〜ん。



〇〇ちゃん

### こんな理由かも…

- お母さんから話しかけられていることに注意が向きにくいかもしれない。
- 興味のあるものに注意が集中しているのかもしれない。

### ひと工夫!

- ① 話しかけるときは、顔が見えるようにこどもの正面から話しかけましょう。
- ② 興味のあるおもちゃなどを大人の顔に近づけて見せて、顔に気づくように促してみましょう。

どうして

食べ物の好き嫌いが  
多くて…

02



キライ



こんな理由かも…

- 味やにおいが嫌い
- 食感が嫌い ・ 見た目が嫌い
- スプーンやフォークの感触が嫌い…  
などの理由があるかもしれません。

ひと工夫!

- ① 子どもによって理由はさまざまです。無理に食べさせるのではなく、様子を見ましょう。成長と共に食べられるようになることもあります。
- ① 大切なのは食事の時間が嫌いにならないようにすることです。「どっちが好き?」「もっと食べたい?」など、コミュニケーションの機会にしましょう。



どうして

ミニカーを一行に並べてばかり…  
片づけると怒る…

03



こんな理由かも…

- 整然と並べることが心地よく、並べることにかけているのかもしれない。

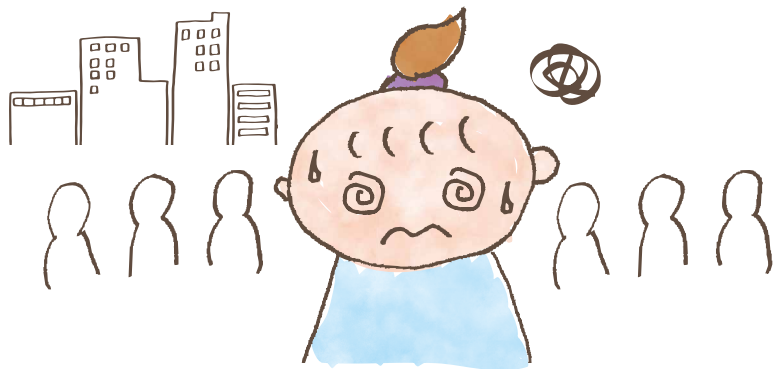
ひと工夫!

- ① 遊び方は子どもによってそれぞれです。こだわっていることを無理にやめさせるとうまくいきません。
- ① 箱に並べて片づけるなど、こだわりを生かした工夫をしましょう。

どうして

# 人が多い場所を嫌がって、 子どもと出かけるのがゆううつ…

04



こんな理由かも…

- ・感覚の過敏さがあって、人ごみのザワザワした音、においをつらく感じるのかもしれない。



## ひと工夫!

- ① イヤマフやイヤフォンで、周囲の音が気にならないようにする、マスクをするなど、本人が楽になる工夫をしましょう。
- ② 皮膚の感覚や光に対する過敏など、人によってさまざまな過敏があります。その人にあった工夫で、ストレスを減らしましょう。



どうして

スーパーで買い物していると、  
急に大泣きして  
泣き止んでくれない…

05



こんな理由かも…

- 人がいっぱいだと落ち着けないの  
かもしれません。
- 大好きなお菓子を見たら、  
欲しくなったのかもしれません。

ひと工夫!

- ① 静かな場所で落ちつくのを待ちましょう。
- ② お菓子売り場を通らないようにするなど、大泣き  
が起きないよう事前の工夫が重要です。

どうして

予定が変わると  
怒ったり  
泣いたりする…

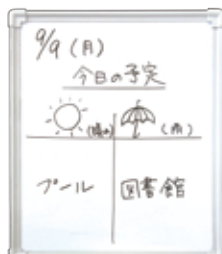


こんな理由かも…

- 見通しが立たず、不安なのかもしれません。

### ひと工夫!

- ① 天気や家族の都合で予定変更が予想される場合は、事前に伝えましょう。
- ① カレンダーやホワイトボードで、見てわかるような工夫が有効です。



どうして

07

かんしゃくが多い…



こんな理由かも…

- 自分の気持ちがうまく伝えられないのかもしれない
- 疲れているのかもしれない。

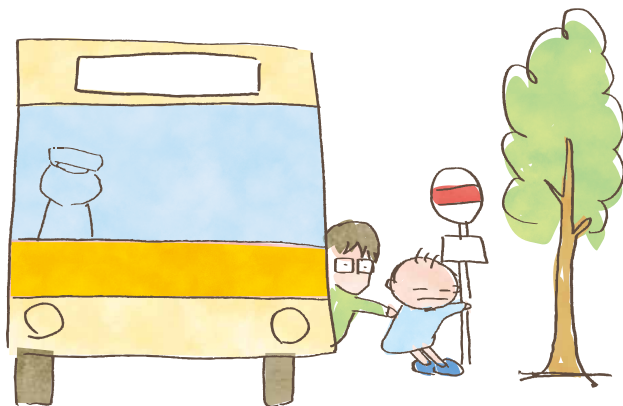
ひと工夫!

- ① 安全な場所で、かんしゃくが収まるのを待ちましょう。
- ① 何をしたかったのか？、何が嫌だったのか？など、かんしゃくの原因を考えてみましょう。
- ① 疲れている様子なら、休息時間を作りましょう。

どうして

## 初めて取り組む活動や 場所を嫌がる…

08



こんな理由かも…

- どう取り組むかわからず、不安なのかもしれません。
- イメージが持てず、不安なのかもしれません。

### ひと工夫!

- ① 初めて取り組むことは、最初から最後までの手順を写真で見せるなどして説明してみましょう。
- ② 初めての場所は、事前に場所や交通手段(電車など)の写真やビデオを見せて、イメージをもてるようにしましょう。

はじめに

どうして?

なるほど!

相談する

## どうして

園や学校の休み時間に、  
ひとりで遊んでいるみたいで...

09



### こんな理由かも…

- ひとりで遊びたいことがあるのかもしれませんが。
- ひとりで過ごしたいのかもしれませんが。

### ひと工夫!

- ① 大人にもひとりで本を読む時間があるように、ひとりで好きなことをする時間は、大切です。
- ① 子どもの遊びにまずはおとなが興味を持って、たまには「これ、何?」、「すごいね!」などと話しかけてみましょう。

どうして

公園ですべり台の  
順番が待てなくて…

10



こんな理由かも…

- いつまで待てば良いのか、見通しがもてないのかもしれない。

ひと工夫!

- ① 「次の次だよ」など、見通しがもてるような声かけをしてみましょう。

はじめに

どうして?

なるほど!

相談する



どうして

何度言っても片づけない…

11



こんな理由かも…

- 片づける場所や分別の仕方がわからないのかもしれません。

### ひと工夫!

- ① 物の置き場所を決めましょう。  
写真や絵を貼ると、  
わかりやすくなります。



どうして

何度言っても  
宿題をやらない…



こんな理由かも…

- ①宿題が難しいのかもしれませんが。
- ②どこまでやれば終わるのか、見通しがつかず、意欲がもてないのかもしれませんが。
- ③テレビやゲームが気になっているのかもしれませんが。

ひと工夫!

- ①まずは簡単にできる問題に取り組み、ほめてあげましょう。どうしても難しい宿題は、学校の先生に相談してもよいかもしれません。
- ②「問3までやったら終わり」など、終わりを分かりやすく示しましょう。
- ③テレビを消す、ゲーム機を見えないようにするなど気が散らない工夫をしましょう。



## 発達障害とは

発達の特性によって生活上の支障が起きる状態を、発達障害と言います。

医学的には、自閉スペクトラム症、注意欠如/多動症、限局性学習症などに分けられますが、しばしば、複数の種類が重複します。

(参考：発達障害がよくわかる本/本田秀夫著 講談社)

### 自閉スペクトラム症 (ASD)

- ◇コミュニケーションが苦手
- ◇興味などの偏りやこだわり
- ◇感覚の過敏や気づきにくさなど



### 注意欠如/多動症 (AD/HD)

- ◇じっとしてられない
- ◇思いついたら行動してしまう
- ◇気が散りやすい、見落としが多い など

### 限局性学習症 (LD)

- ◇読むことが苦手
- ◇書くことが苦手
- ◇計算することが苦手など

## 発達障害のある子への関わり方

発達に特性がある場合、得意なことと苦手なことの差が大きく、苦手なことにより生活に支障をきたすことが多いとされています。

苦手なことは、努力不足ということではありません。周りの人が工夫して、サポートしましょう。得意なこと、好きなことは褒めて認めてあげましょう。

### 家庭でできること

安心できる環境を作りましょう

予定表やカレンダーを活用して、「いつ・何を・どこで」行うのかをわかりやすくしましょう

伝え方を工夫しましょう

写真や絵を示しながら伝えましょう

### 地域での相談・支援機関

発達障害はできるだけ早い時期からの適切な支援が効果的とされています。

心配なことは、まず子育て支援センター療育相談班に相談しましょう。(→P34)



# 理解のある環境と支援 ～二次障害※を防ぐために～



理解のある  
環境

発達障  
特

適切な対応  
(褒める・認める)

適切な

自分らしさ

安心・自信

達成感  
やる気が出る

※二次障害とは、発達障害の特性からくる困り感に対し、適切な理解や支援が得られないことから引き起こされる障害です。不登校やうつ症状などを引き起こすこともあります。理解のある環境と適切な対応が、二次障害を防ぎます。

# 障害の 性

理解のない  
環境

不適切な対応  
(叱る・否定する)



# 心支援

二次障害

- ・不安になる
- ・自信がない

- ・やる気がでない
- ・なげやりになる
- ・反抗的な態度

はじめに

どうして？

なるほど！

相談する

# 安心して暮らすために ～ SPELL ～

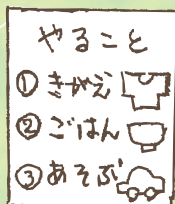


医療

## 4 ストレスの 少ない環境

(Low arousal)

～落ち着いて、自分のペースで～



## 3 理解と共感

(Empathy)

～その子らしさで～



教育

## 5 連携 (Links)

はじめに

どうして?

なるほど!

相談する

# 1 構造化 (Structure)

～わかりやすい枠組～

〈SPELLとは〉  
イギリス自閉症協会が提唱する、  
最善の支援の5つの原則

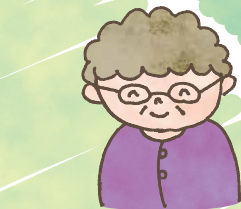
- 1 構造化 (Structure)
- 2 肯定的な関わり (Positive)
- 3 共感 (Empathy)
- 4 ストレスの少ない環境 (Low arousal)
- 5 連携 (Links) の頭文字です。



行政

# 2 肯定的な関わり (Positive)

～ほめて、認めて～



療育

～つながる～

はじめに

どうして？

なるほど！

相談する



# 応援メッセージ

専門家の  
先生から

## 井上 勝夫先生

(北里大学病院 児童精神科 医師)

精神科の児童外来でお子さんの発達の相談を希望する方がとても増えています。初診予約の待機が長くなっていますので、望ましい受診のタイミングなどを説明します。

### 【病院受診のタイミング】

年中前半が最も良いと思います。お子さんの特徴がよく見えてくることと、就学までの準備がしやすくなるのがこの時期だからです。一方、発達相談や療育相談はもっと早くて良いでしょう。自宅や保育園・幼稚園以外で活動する場を設定し、他の場所では経験しにくいことをお子さんに提供しつつ、お子さんの可能性を探ったり、お子さんの特徴についての理解を整理するのに役立つからです。



# 01

## 【診断について】

診断で最も大事なものは、お子さんが安心して成長できるための工夫をアレンジするときの「キーワード」になることだと思います。お子さんをどう理解すればよいかの手がかりになったり、お子さんに関わる人への説明の糸口になることが多いです。

## 【お薬のこと】

危険な行動が頻発する場合や手近な工夫で対応しきれないときには、薬の治療(対症療法)を相談することがあります。

## 【将来に関すること】

就学後は教育の役割がとて大きくなります。大人になった後のことを考えると主に高校(高等部)への進学と卒業後をどうするかが、最も大事かもしれません。



専門家の  
先生から

# 応援メッセージ

## 日戸 由刈先生

(相模女子大学教授 公認心理師)

発達が気になるお子さんを育てる親ごさんにとって、いちばんの心配事は「うちの子、将来どうなっちゃうの!？」。実際、幼少期に発達凸凹だった人たちの成人期の姿は、周囲(家庭・学校など)の理解と育て方によって、いくつかのタイプに分かれます。

### 【放任されちゃった!!タイプ】

周囲がお子さんの発達凸凹に目をつむり、必要なサポートを何もしないと、お子さんは社会のルールや枠組みをなかなか習得できません。社会の中でみんなと協調してやっていくことが難しくなる場合もあります。





# 02

## 【自己評価が低下しちゃった！？タイプ】

周囲がお子さんの発達凸凹を直そうと焦って、訓練・指示・禁止・叱責を繰り返すと、お子さんは時間をかけて委縮していきます。何事にも自分から取り組む意欲が低下し、社会参加そのものが難しくなる場合もあります。

## 【適度な理解とサポートを得られたぞ！のタイプ】

周囲がお子さんの発達凸凹を正しく理解し、日常生活を通して一緒に楽しむ機会を持ち、自分でできることは自分でやらせ、できないことは手伝ってあげると、自律心と相談力のある大人になる場合が多いです。

…ポイントは、親ごさんが発達凸凹を知り、無理のない育て方のコツを学ぶこと。そのために、ぜひお近くの相談機関や医療機関をご活用ください。

## ～相談や支援ができる機関～

乳幼児期 (0歳～6歳)

学齢期 (6歳～)

各区子育て支援センター

→P30・34

保育園・幼稚園



小・中学校

- ・特別支援学級
- ・通級指導教室
- ・特別支援学校

児童発達支援センター

→P31・34

青少年相談

放課後等児童

医療

児童相談所、高齢・障害者

18 歳)

成人期 (18 歳～)



**発達障害支援センター** →P31・34  
※対象：高校生年齢以降

→P30  
など

**高等学校**  
・特別支援学校  
・通級指導教室  
など

**大学**  
・学生相談室  
など



**センター** →P30・35

**デイサービス事業所**

**就労支援事業所 など**

機 関

**相談課、保健福祉課 など** →P35

## 相模原市の取り組み

### 就学移行支援

就学にあたって、お子さんの特性や就学前の支援内容を保護者が学校に伝えることで、就学後にお子さんが安心して学校生活を送ることができることを目指すものです。



#### 生活支援プラン (Map)

ご本人の成長や状態を整理し、具体的な援助方法とともにご本人の特性などを書くことができるシートです。このシートを先生などお子さんに関わる方々に渡すことで、少しでもお子さんのことを理解していただき、生活しやすい環境づくりへ繋がります。

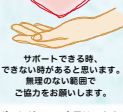
#### 問い合わせ先

**陽光園 (就学移行支援担当) 042-756-8435**

# サポートカード

主に発達障害がある、発達が心配であるなどのお子さんの保護者、あるいはご本人(大人の方)が、生活のさまざまな場面で困った時など、周囲の方に理解してほしいことをわかりやすく相手に伝えるためのカードです。

このカードを  
読んでいただいた  
あなたへ



サポートできる時、できない時があると思います。無理のない範囲でご協力をお願いします。

サポートができます  今回はできません  
どちらかを指さしてください

「サポートをお願いします」

こんな時…

例) 病院内で買って待つことができません

こんなサポートが助かります！

例) 車や病院外で待たせてもらい、診察の順番になったら電話してください

こんな時…

こんなサポートが助かります！

「サポートをお願いします」


こんな時…

こんなサポートが助かります！

こんな時…

こんなサポートが助かります！

サポートカード



あなたのサポートが必要で  
ご理解とご協力をお願いします

相模原市発達障害支援センター

**1** サポートカードとは…

わたし(自分)のことを、知ってもらうために

このカードを、あなたにわたし

理解を深めよう！

**2** なぜサポートカードが必要？

例えば ● 事前に言えないが、漢字が読めないので読み書きや金額がわからない…

例えば ● 病院での長い待ち時間、見送りのないまま待っているのは不安…

例えば ● 地域があって通院所に来ただけ…周囲の人がなまってきこえない…

こんな時サポートがあると助かります！

※日常生活の中で生きづらさを感じていると、一度ではわからないような苦痛のある方が、途中ではいりつっぺします。まずは「理解」して欲しいのです。


**3** あなたに知ってほしい、3つのポイント

ポイント1 困っていることに気づいてほしい

ポイント2 どうサポートするか…わかってほしい

ポイント3 具体的な方法を知って…一緒になやみんでほしい

ぜひ、裏面を読んでください



★使用上の注意★

○サポートカードに書いても、サポートがもらえない場合もあります。

○このカードを頼んでくれた人には、「ありがとう」の感謝の気持ちを伝えましょう。

発行 相模原市  
事務局 相模原市発達障害支援センター



問い合わせ先  
発達障害支援センター 042-756-8411



## 各機関の支援

### 子育て支援センター（療育相談班）

#### 発達・障害に関する相談

子どもの発達や障害に関する相談をお受けしています。

問い合わせ先→P34

### 学校



#### 通常の学級

大きな集団の中で子どもに対する配慮や工夫をしています。子どもの状況に応じて週に1回、通級指導教室で特性に合わせた支援を行います。

#### 特別支援学級

少人数のクラスで、子どもの発達の特性に合わせた支援を行います。

### 青少年相談センター

#### スクールカウンセラーとの連携

学校生活で心配なことは、スクールカウンセラーに相談することができます。

#### 就学相談

子どもにとって、どこで学ぶのが適しているのか相談できます。

問い合わせ先→P35

## ● 発達障害支援センター ●

- 高校生年齢以降の方を対象に、発達障害に関する相談をお受けしています。
- 普及啓発  
啓発のための講演会等を開催しています。市のホームページをご覧ください。

問い合わせ先→P34

## ● 児童発達支援センター ●

- 子どもの発達の特性に合わせた継続的な支援を行うとともに、保護者への支援を行います(療育)。各区に1ヶ所設置されています。利用には手続きが必要です。

問い合わせ先 / 子育て支援センター→P34

## ● 放課後等児童デイサービス事業所 ●

- 支援の必要な学齢児を対象に、放課後や長期休暇中の居場所作りや、日常生活における必要な支援をしています。

問い合わせ先 / 高齢・障害者相談課、保健福祉課→P35

## ● 医療機関 ●

- 発達障害の診断は、児童精神科など専門の医師が行います。診断を受けることで、周囲の理解や支援が受けやすくなります。適切な対応の工夫の相談ができます。

## 障害者手帳

障害者手帳には、「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。

発達障害のある方は、「療育手帳」や「精神障害者保健福祉手帳」に該当する場合があります。

また、障害の種類や程度によって、いろいろな福祉サービス(手当など)を利用することができます。

※詳しくは、市が発行している「障害のある方のための福祉のしおり」をご参照ください。市ホームページにも掲載しています。

## 障害福祉サービスの受給者証

児童発達支援や放課後等デイサービスなどの福祉サービスを受けるために必要です。

問い合わせ先 → P35



# 応援メッセージ 03



## ～先輩お母さんから～

わが子は、感覚過敏、偏食、こだわり…と、理解しがたい事ばかり。

ただ、「私も大変だけど、1番困っているのは本人」これをいつも心に留めてきました。現在高校生になり、仲間と楽しく毎日を過ごしています。

これまでを振り返って、今、子育てをがんばっている皆さんに3つのエールを送ります。

### 1.よく「みて」あげてください

なぜそんなことするの…?という行動について、よくみて(観察して)、その原因や理由を理解しようとしてあげてください。

### 2.お子さんを見守ってあげてください

凸は伸ばし、凹はお子さんができるような方法を見つけてあげてください。

### 3.お子さんの‘応援団’を増やしてあげてください。

身内以外で、お子さんのことを理解してくれる方がいるのはとても心強いことです。

不安な時は、身近な相談機関でお話してみませんか？  
差し伸べられる手は、必ずあるはずです。



# 相談窓口

## 発達・子育てに関する相談窓口

### 『育児やしつけなど、子育てについての様々な相談』

(相談日時：月～金曜日 午前8:30～午後5:00 ※年末年始・祝日を除く)

お住いの区	名称	問い合わせ先
緑区	緑子育て支援センター	042-775-8815
中央区	中央子育て支援センター	042-769-9221
南区	南子育て支援センター	042-701-7700

### 『ことばや運動の遅れ、落ち着きがないなど、子どもの発達や障害に関する相談』

(相談日時：月～金曜日 午前8:30～午後5:00 ※年末年始・祝日を除く)

お住いの区	名称	問い合わせ先
緑区	緑子育て支援センター・療育相談班	042-775-1760
	緑子育て支援センター・療育相談班・津久井担当	042-780-1420
	緑子育て支援センター・療育相談班・相模湖担当	042-684-3737
	緑子育て支援センター・療育相談班・藤野担当	042-687-5515
中央区	中央子育て支援センター・療育相談班	042-756-8424
南区	南子育て支援センター・療育相談班	042-701-7727

### 『高校生年齢以降の方の発達障害に関する相談』

(相談日時：月～金曜日 午前8:30～午後5:00 ※年末年始・祝日を除く)

お住いの区	名称	問い合わせ先
市内全区	発達障害支援センター	042-756-8411

## 『子どもに関する養護、障害、非行、育成などの相談』

(相談日時：月～金曜日 午前8:30～午後5:00 ※年末年始・祝日を除く)

お住いの区	名称	問い合わせ先
全区	児童相談所	042-730-3500

## 『スクールカウンセラーへの相談』

(相談日時：月～金曜日 午前9:00～午後5:00 ※年末年始・祝日を除く)

お住いの区	名称	問い合わせ先
緑区	青少年相談センター・緑相談班・相模湖相談室	042-682-7020
	青少年相談センター・緑相談班・城山相談室	042-783-6188
中央区	青少年相談センター・中央相談班・中央相談室	042-752-1658
南区	青少年相談センター・南相談班・南相談室	042-749-2177

## 『就学相談』

(相談日時：月～金曜日 午前8:30～午後4:30 ※年末年始・祝日を除く)

お住いの区	名称	問い合わせ先
市内全区	青少年相談センター・教育支援班	042-704-8917

## 『福祉サービス・障害者手帳に関する相談窓口』

(相談日時：月～金曜日 午前8:30～午後5:00 ※年末年始・祝日を除く)

お住いの区	名称	問い合わせ先
緑区	緑高齢・障害者相談課	042-775-8810
	城山保健福祉課	042-783-8136
	津久井保健福祉課	042-780-1412
	相模湖保健福祉課	042-684-3216
	藤野保健福祉課	042-687-5511
中央区	中央高齢・障害者相談課	042-769-9266
南区	南高齢・障害者相談課	042-701-7722

## 『親の会』

お住いの区	名称	問い合わせ先
市内全区	相模原やまびこ会 (相模原自閉症児・者親の会)	会の ホームページから

つながり

どうして?


なるほど!

相談する









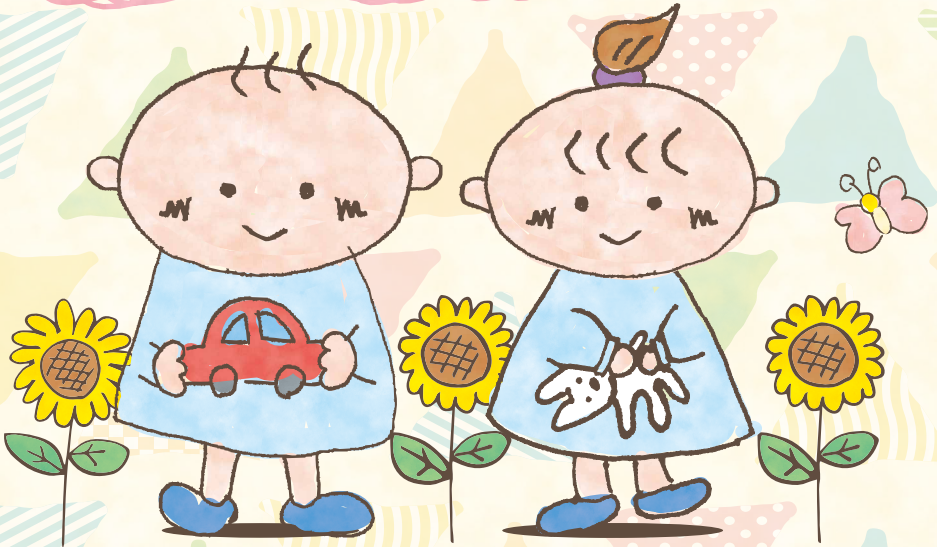
相模原市立療育センター 陽光園

〒252-0226 相模原市中央区陽光台3-19-2

TEL.042-756-8410

ちょっと

# わが子の発達が 気になった時の ハンドブック



相模原市立療育センター 陽光園  
相模原市発達障害支援センター