

# どこに相談したらいいの？

## 宇都宮市

### 発達に関する相談窓口

名称	特徴	問い合わせ先
子ども発達相談室	子どもの発達（ことば・社会性・運動など）に関する総合的な窓口です	子ども発達センター 647-4720

### 子育てに関する相談窓口

名称	特徴	問い合わせ先
子ども総合相談	妊産婦や子どもの健康、子育ての心配ごとや悩みなどに関する相談窓口です	子ども家庭課 632-2525
健康相談	妊娠・出産に関すること、お子さんの成長・発達や育児、離乳食に関する相談窓口です	市役所1階 保健と福祉の相談窓口 632-2941
		姿川地区市民センター 645-4535
		平石地区市民センター 661-2369
		富屋地区市民センター 665-3698
		上河内保健センター 674-8787
河内保健センター 673-6337		
子育て相談	各保育園（公立・私立）では、子育て相談を受け付けています	保育課 632-2391

### 就学に関する相談窓口

名称	特徴	問い合わせ先
教育相談室	子ども（年長児）の就学に関する相談窓口です	教育センター 639-4381

## 栃木県

### 相談機関

名称	特徴	問い合わせ先
発達障害者支援センター『ふぉーゆう』	発達障がいに関するさまざまな相談に応じ、助言や情報提供を行っています	623-6111

### 早期教育相談

実施機関	名称	問い合わせ先
盲学校	早期教育相談室	652-2331
聾学校	たんぼぼ組	622-3910
のざわ特別支援学校	幼児教育相談室つくしぼ	689-2681
わかくさ特別支援学校	さくらんぼ教室	622-3650
富屋特別支援学校	幼児教育相談室	665-2281
岡本特別支援学校	とちのき教室	673-3456
宇都宮大学教育学部附属特別支援学校	早期教育相談室	643-1481

### かぞくのこえ

今、振り返って一番つらかったのは、幼児期だったと思います。子どもに何が起きているのかわからず、厳しく叱っては落ち込んでいました。相談相手もなく孤立していました。もし、大変な子育てを一人で抱え込んでいるお母さんがいたら、つらいでしょうけれどがんばって外に出てほしいです。いろいろな人とつながってほしいです。

平成 27 年（2015）2 月発行  
 発行／宇都宮市  
 企画／宇都宮市子ども発達センター  
 問い合わせ先  
 〒320-0851 宇都宮市鶴田町 970 番地 1  
 電話 028 (647) 4720 FAX 028 (647) 4715  
 メール u19040500@city.utsunomiya.tochigi.jp  
 編集・制作／宇都宮市発達支援ネットワーク会議



そのこのいいところを  
いっぱいみつけてあげてください

# 発達障がいを 正しく 理解しよう！

やさしいまち  
うつのみや

発達障がいは  
育て方や  
家庭での  
しつけが原因  
じゃないんだよ

発達障がい  
について  
もっと知って  
みんなで支え合  
いましょう



# こんなことで困っています

本人には悪気がなく、むしろ一生懸命にやっているのに日常生活や友だち関係で困っている子がいます。その中には、「発達障がい」の特性を抱えている場合があります。

## 日常生活で・・・

- じっとしていられない**
- 暗い場所や音が苦手**
- 急な予定変更ができない**
- 片付けが苦手**

## 友だち関係で・・・

- すぐにはたいてしまう**
- 一緒にあそぶことができない**
- 基本的なルールが守れない**
- 相手を傷つけることを言う**

# どんな思いをしているの？

子どもは「わがまま」、「やる気がない」など『困った子』にみられる、親は周囲から「しつけや育て方の問題」と言われるなど、マイナスの評価を受けることが多く、どんどん自信がなくなっていきます。

**子どもは・・・**  
一方的にしかられたり注意されたりすることで、「自分はダメな子なんだ」と傷つき、だんだん自信や意欲をなくしていきます。

**保護者は・・・**  
「自分の子育てが悪い」と責めてしまいがちです。自分の子どもが理解できない、学校など将来への不安などつらい思いでいっぱいです。

お母さんはボクがキライなんだ	ボクはだめな子なんだ	どうせ誰も認めてもらえないんだ
私の育て方のせいで・・・	子どもがわからない・・・	この先どうしたら・・・

難しい問題に発展することがあります **注意**

# 発達障がいってなんだろう？

発達障がいの原因はまだわかっていませんが、生まれながらの脳機能の障がいといわれています。保護者の育て方や本人の努力不足が原因で起こるものではありません。

## 発達障がいの特性

- 言葉の発達の遅れ
- コミュニケーションの障害
- 対人関係・社会性の障害
- パターン化した行動、こだわり

知的な遅れを伴うこともあります

**注意欠陥・多動性障害**  
○不注意（集中できない）  
○多動・多弁（じっとしていられない）  
○衝動的に行動する（考えるよりも先に動く）

**学習障害**  
○「読む」「書く」「計算する」などの能力が、全体的な知的発達に比べて極端に苦手

**自閉症**  
**広汎性発達障害\***  
アスペルガー症候群

- 基本的に、言語発達の遅れはない
- コミュニケーションの障害
- 対人関係・社会性の障害
- パターン化した行動、興味・関心のかたより
- 不器用（言語発達に比べて）

※ 今後は、「広汎性発達障害（自閉症、アスペルガー症候群など）」から「自閉スペクトラム症」という名称に変更されることもあります。

図：厚生労働省発行「発達障害の理解のために」から引用

- ◆ 発達障がいの特徴を誰もが少しは持ち合わせているかもしれません。
- ◆ 発達障がいの人と発達障がいでない人の境界はあいまいです。
- ◆ 早い時期からの適切な支援と周囲の理解、生活環境の整備により、地域社会で過ごしやすくなります。

# どんなふうに関わればいいのか？

周りの大人がその子の特性に早く気がつき、適切な対応をしていくことで、「自分は認められている」「大切にされている」と感じながら、安心して育てていけます。

**安心 自信 意欲**

**家族や他人への信頼** が生まれます。

- ♥ 自分のよいところに気づかせ、伸ばしましょう。
- ♥ 困ったときに助けを求める力を育てましょう。
- ♥ 「できた」という体験をたくさん積みませ、自信をもたせましょう。
- ♥ 周囲の方は、子どもの一番の理解者である保護者の気持ちに寄り添いサポートしましょう。

保存版

そのこのいいところを  
いっぱいみつけてあげてください

# 発達障がいを 正しく 理解しよう！



やさしいまち

うつのみや

発達障がいは  
育て方や  
家庭での  
しつけが原因  
じゃないんだよ

発達障がい  
について  
もっと知って  
みんなで支え  
合いましょう

乳幼児期編

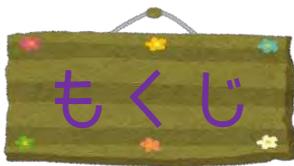
宇都宮市

# ま え が き

乳幼児期のお子さんで「かんしゃくをよく起こす」「友達とうまく遊べない」「会話になりにくい」など同年齢の子どもたちと比べて気になったりしたことはありませんか？

このようなことはどのお子さんにもあることですが、原因の1つとして「発達障がい」と呼ばれる障がいがあります。発達障がいは育て方や家庭でのしつけが原因ではありません。早い段階で気づき、周囲の皆さんが発達障がいに対する正しい理解のもとに適切な対応をすることで、共に地域でよりよい生活を送ることが可能になります。

このパンフレットは、保護者の方やご家族、地域の皆さんに発達障がいを正しく理解していただき、発達障がいのある乳幼児期のお子さんに対して適切な配慮をしていただきたいという願いをこめて作成しました。



- 1 発達障がいってなんだろう？ . . . . . 1
- 2 それぞれの障がい特性は？ . . . . . 2
- 3 どんなことで困っているの？ . . . . . 3
- 4 どんなふうに関わればいいのか？ . . . . . 4
- 5 家族はどんな思いをしているの？ . . . . . 8
- 6 どこに相談したらいいのか？ . . . . . 10



# 1 発達障がいってなんだろう？

🌸 発達障がいの特徴を誰もが少しは持ち合わせているかもしれません。

🌸 発達障がいの人と発達障がいではない人の境界はあいまいです。



発達障がいではない人



発達障がいの人

## 発達障がいの特性



- 言葉の発達の遅れ
- コミュニケーションの障害
- 対人関係・社会性の障害
- パターン化した行動、こだわり

知的な遅れを伴うこともあります



自閉症

広汎性発達障害

アスペルガー症候群

- 基本的に、言語発達の遅れはない
- コミュニケーションの障害
- 対人関係・社会性の障害
- パターン化した行動、興味・関心のかたより
- 不器用（言語発達に比べて）

それぞれの特性は重なり合うことがあります。



### 注意欠陥・多動性障害

- 不注意（集中できない）
- 多動・多弁（じっとしてられない）
- 衝動的に行動する（考えるよりも先に動く）



### 学習障害

- 「読む」「書く」「計算する」などの能力が、全体的な知的発達に比べて極端に苦手



厚生労働省発行  
「発達障害の理解のために」から引用



自閉症、アスペルガー症候群の基本的な特性は同じなので、これらを区別せず、1つの連続体（＝スペクトラム）とする考え方がアメリカ精神医学会により示されました。

今後、「広汎性発達障害（自閉症、アスペルガー症候群など）」は「自閉スペクトラム症」という名称に変更されることもあります。

## 2

# それぞれの障がいの特性は？



今後、これらの障がいの「名称」や「定義づけ」は一部変更されることもあります。

### 自閉症

「人との関わりにくさ」「コミュニケーションのとりにくさ」「特定のものへのこだわりや想像力のとぼしさ」を特徴とする障がいです。

- 視線が合わない
- 特定の音や刺激が苦手
- 仲間づくりが苦手
- 言葉の表現や理解に遅れがある
- 急な予定や場面の切り替えが苦手
- 同じことを繰り返す



※ アスペルガー症候群の障がいの特徴は「自閉症」と共通しますが、知的な遅れや、言葉の遅れは伴いません。

### 注意欠陥・多動性障害

年齢にそぐわない「不注意」「多動性」「衝動性」を特徴とする障がいで、就学までにその特徴があらわれ続けます。

- じっとしていることができず、すぐに席を離れてしまう
- 衝動的に思ったことを行動に移してしまう
- 注意が続かず落ち着かない
- 約束したことや決められたことが守れない



### 学習障害

全般的な知的発達に遅れはありませんが、「聞く」「話す」「読む」「書く」「計算する」「推論する」の学習に必要な能力のうち1つまたは2つ以上について身につけることが難しい障がいです。

- 言葉による指示や注意が理解できない
- 相手に伝わるように話すことができない
- 文字や行をとばして読んでしまう
- 形の似た異なる文字を書いたり、枠の中に文字を書くことができない
- その場の状況に臨機応変に対応することができない



発達障がいの原因ははっきりしていませんが、脳機能のトラブルが原因といわれており、しつけや家庭環境によって引き起こされるものではありません。



## 3 どんなことで困っているの？

### 日常生活で・・・

- じっとしていることが苦手で、動きまわってしまいます。
- 暗い場所や音、人に触られることを嫌がります。
- 急な予定変更でパニックをおこしてしまいます。
- 使った物を片付けることが苦手です。

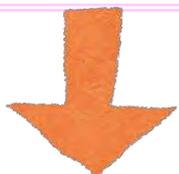


### お友だちとの関係や集団活動で・・・

- 自分の気持ちを抑えられず、お友だちをたたいてしまいます。
- お友だちと一緒に遊ぶことができません。
- 基本的なルールが守れません。
- 相手を傷つけることを言ってしまいます。



一方的にしかったり、良いところを認めないなどの理解のない対応が、自信喪失、意欲低下、深刻な適応障がいを招き・・・



## 二 次 的 障 が い

不登校、ひきこもり、非行、就労困難など難しい問題に発展することもあります。





## 4 どんなふうに関わればいいのか？



それぞれのお子さんによって関わり方は違ってくることもあります。

**Q1** じっとしていることが苦手で動きまわってしまうのですが？



発達障がいのお子さんは、周りから聞こえてくる音や目に見えたものなどが刺激になって注意力を持続するのが難しいことがあります。

じっとしていられずに動き回ってしまう行動が、ふざけていたり、わざとやっているわけではないことを理解してください！

**A1**

○注意がそれたら、そのつど元に戻すような働きかけをしましょう。

○「すわってお話を聞きます」などと、事前にルールを説明しておくことも効果的です。

○できる限り注意がそれないような環境を整えてあげること(刺激となるものを取り除くなど)も必要です。



**Q2** 暗い場所や音、人に触られることを嫌がるのですが？



発達障がいのお子さんは、他の人にとってはなんでもない音や感触、匂いなど、強いストレスとなり、それが原因で日常生活に大きな困難をもたらすことが多く見られます。

耳ふさぎや拒否などを、「わがまま」ではなく生理的な苦痛のサインであることを理解してください！

**A2**

○生活する中で、苦手な感覚をすべて取り除くことはできません。イヤホンなどを使用するなどの工夫で、生活のしづらさを軽減していくことが重要です。

○安心できる環境の中で、「怖いことは起こらず安心できた」、「その時間を過ごすことができた」など、不安や恐怖を少しずつ取り除く経験を重ねてください。



### Q3 急な予定変更でパニックを起こしてしまうのですが？



発達障がいのお子さんは、いつもと違う状況に置かれたとき、これからどうなるかを想像するのが難しく、パニックを起こしてさわいだり、もとのやり方を押し通したりすることがあります。

これらの行動は「わがまま」ではなく、発達の偏りからくる特徴であることを理解してください！

### A3

○パニックを起こしてしまったときは、まず周囲から危険なものを取り除いてください。そして、本人の落ち着く場所に移動させ、おさまるまで静かに見守ってください。

○パニックを起こさせないようにするためには、事前にスケジュールなどをわかりやすく説明し、見通しを持たせることが有効です。

○急な変更はなるべく避け、変更する場合は、変更の内容を早めに知らせたり、選択肢や条件を伝えるようにしましょう。



### Q4 使った物を片付けることが苦手ですが？



発達障がいのお子さんは、「片付ける」というルールが納得できない、注意を持続できないなどの理由から整理整頓が苦手なことが多いようです。「やる気がないからできない」のではないことを理解してください！

### A4

○どこにどうやってしまうかを一つひとつ説明する、一緒にやってみせる、物をしまう場所を決めておくなどくり返し教えてあげましょう。

○片づけをして部屋がきれいになると、物が見つかりやすいことや遊べるスペースが増えることなどの「よい面」についても教えてあげましょう。



## Q5 自分の気持ちを抑えられず、お友だちをたたいてしまいますが？

### ポイント

発達障がいのお子さんは、自分の感情をコントロールすることが苦手なことが多いようです。そのため、嫌なことをされたり、思いどおりにならなかったりすると、衝動的に手が出てしまうことがあります。

なぜ、お友だちをたたいてしまったのか原因を探り、気持ちを受け止め、その上でどういう行動をとればよかったか教えてあげることが重要です！

### A5

○まずは、静かなところに連れて行き、落ち着かせてあげましょう。

○気持ちが落ち着いたら、「おもちゃが使いたかったら『かして』って言えばいいんだよ」などと、たたく以外の意思表示の仕方を教えてあげましょう。

○よく観察して、たたく気配がしたら事前に止めることも大切です。

なんていつも  
たたくんだよ



## Q6 お友だちと一緒に遊ぶことができないのですが？

### ポイント

発達障がいのお子さんは、人と関わろうという意欲が感じられないことが多く見られます。

一人ひとり楽しめることに違いがあることを理解し、その子の遊びを尊重しながらお友だちへの関わり方を見つけてあげましょう！

### A6

○まずは人に慣れる、場に慣れることを目標に、「安心して好きな遊びを楽しめる」環境をつくりましょう。

○慣れてきたら、大人と一緒に同じ遊びを楽しんだり、遊びの方法を少し変えてみたりと広げていき、徐々に友だちとのルールのある遊びにつなげていきましょう。

○「人の中にいることが楽しい」という気持ちが大切で、無理やりお友だちと一緒に遊ばせようとせず、まずは遊びを楽しいと思えるような気持ちを育てていくことが大切です。

おやおや？



## Q7 基本的なルールが守れないのですが？

### ポイント

発達障がいのお子さんは、ルールがわかっていないために守れない場合も少なくありません。

まずは、ルールが本当に理解できているか、周囲が立ち止まって考えてみてください！

### A7

○「～はだめ」「～をしてはいけません」といった言い方は、してはいけないということを伝えるだけで、どうしたらよいのかが伝わりません。

○「2回投げたら交代しようね」などと事前にルールを伝えておくようにしましょう。

○ちゃんとできたら、「すごいね、えらいね」とほめてあげましょう。



## Q8 相手を傷つけることを言うってしまうのですが？

### ポイント

発達障がいのお子さんは、相手の気持ちになって考えたり、人の表情を読んだりするのが苦手なことが多いようです。

決して本人は悪気があって言っているわけではないことを理解してください！

### A8

○相手を傷つける言葉が何かわからないこともあります。  
「こういうことは、お友だちに言ってはいけない言葉なんだよ」とその都度教えてあげましょう。

○『へたくそ』はちくちく言葉だよ」などと、ことばのイメージを伝えてみましょう。



ことばのイメージ



## どんなことでつらいと感じましたか？

## 子どものこと

障がいではないかとの不安、子どものことが理解できない、子どもに愛情がもてない、園や学校・就職など将来への不安などの思いがありつらかったです。



## 周囲からの声

見知らぬ人に「しつけが悪い」としかられたこと、親戚から「治るんでしょ？」と言われたこと、知人から「変わっている」と言われたときがつらかったです。



## どんな工夫をしましたか？

○一人で抱え込まず、専門機関に相談し、たくさんのアドバイスをもらいました！

○本人の好きなこと、得意なことを見つけようと努力しました！

○子どもの障がいを受け入れようと思い、先輩お母さんの話をたくさん聞きました！

○親しいお母さん友だちに、子どものことを知ってもらい「障がい」を理解してもらいました！



発達障がいのある子どもを育てる保護者は、自分の子育てに自信をなくしていることがあります。「子どもの問題行動は親のしつけのせい」という誤解に傷つき、周囲の目を気にしている方もいます。

子どもが成長する中で、一番の理解者・支援者になるのは保護者です。保護者が前向きに子育てすることができるよう、皆でサポートしましょう！



5歳の頃から、多動が目立ちはじめ、同じクラスの保護者の中で「あの子すぐたたくから気をつけたほうがいいよ」などのうわさ話が広まりました。

お母さん同士が小声で話していると、「うちの子のことだ」と思いこんでしまい、その輪に近づくこともできず親子で孤立してしまいました。



今、振り返って一番つらかったのは、幼児期だったと思います。子どもに何が起きているのかわからず、厳しく叱っては落ち込んでいました。相談相手もなく孤立していました。

もし、大変な子育てを一人で抱え込んでいるお母さんがいるとしたら、つらいでしょうけれどがんばって外に出てほしいです。いろいろな人とつながってほしいです。



幼稚園の保護者会で、「息子は自閉症です。力の加減ができずに突き飛ばしたりすることがあるかもしれませんが、本人はいじわるをしている気などありませんので何かあったら直接相談してください。」と思いきって話をしました。話しながら涙がとまりませんでした。

保護者の皆さんの反応はとても温かいものでした。話をしたことで皆さんとの距離が縮まりオープンにしてよかったと思います。



ぼくの弟は自閉症です。お母さんは弟と一緒にでかけることが多いので、ぼくはおばあちゃんのところにいるか、一人で留守番しています。ぼくもお母さんと一緒にでかけたり、遊びたいけど、お母さんはいつも忙しそうです。だからぼくはがまんします。

でも、お母さんは、おうちのお仕事をしながらぼくといっぱいおしゃべりしてくれます。ぼくはお母さんとおしゃべりする時間が大好きです。





## どこに相談したらいいの？

### 宇 都 宮 市

#### 発達に関する相談窓口



名 称	特 徴	問い合わせ先
子ども発達相談室	子どもの発達（ことば・社会性・運動など）に関する総合的な窓口です	子ども発達センター 647-4720

#### 子育てに関する相談窓口



名 称	特 徴	問い合わせ先
子ども総合相談	妊産婦や子どもの健康、子育ての心配ごとや悩みなどに関する相談窓口です。	子ども家庭課 632-2525
健康相談	妊産婦や子どもの健康と妊娠、育児、思春期等に関する保健と福祉の相談窓口です。	市役所 1 階 保健と福祉の相談窓口 632-2941 姿川地区市民センター 645-4535 平石地区市民センター 661-2369 富屋地区市民センター 665-3698 上河内保健センター 674-8787 河内保健センター 673-6337
子育て相談	各保育園（公立・私立）では、子育て相談を受け付けています。	保育課 632-2391

#### 就学に関する相談窓口



名 称	特 徴	問い合わせ先
教育相談室	子ども（年長児）の就学に関する相談窓口です。	教育センター 639-4381

# 栃 木 県

## 相談機関



名 称	特 徴	問い合わせ先
発達障害者支援センター 『ふおーゆう』	発達障がいに関するさまざまな相談に応じ、助言や情報提供を行っています。	623-6111

## 早期教育相談室

障がいのある乳幼児とその保護者を対象に、専門的知識・指導技術をもつ教員が、子どもの発達段階に応じた指導や育て方について、継続的に相談を行います。



実施機関	名 称	問い合わせ先
盲学校	早期教育相談室	652-2331
聾学校	たんぽぽ組	622-3910
のざわ特別支援学校	幼児教育相談室つくしんぼ	689-2681
わかくさ特別支援学校	さくらんぼ教室	622-3650
富屋特別支援学校	幼児教育相談室	665-2281
岡本特別支援学校	とちのき教室	673-3456
宇都宮大学教育学部附属特別支援学校	早期教育相談室	643-1481



お子さんの年齢や相談内容によっては他機関をご紹介することもあります。

そのこのいいとこを  
いっぱい みつけてあげてください



平成 27 年 (2015) 2 月発行

発 行 / 宇都宮市

企 画 / 宇都宮市子ども発達センター

問い合わせ先

〒320-0851 宇都宮市鶴田町 970 番地 1

電話 028 (647) 4720 FAX 028 (647) 4715

メール u19040500@city.utsunomiya.tochigi.jp

編 集・制 作 / 宇都宮市発達支援ネットワーク会議

