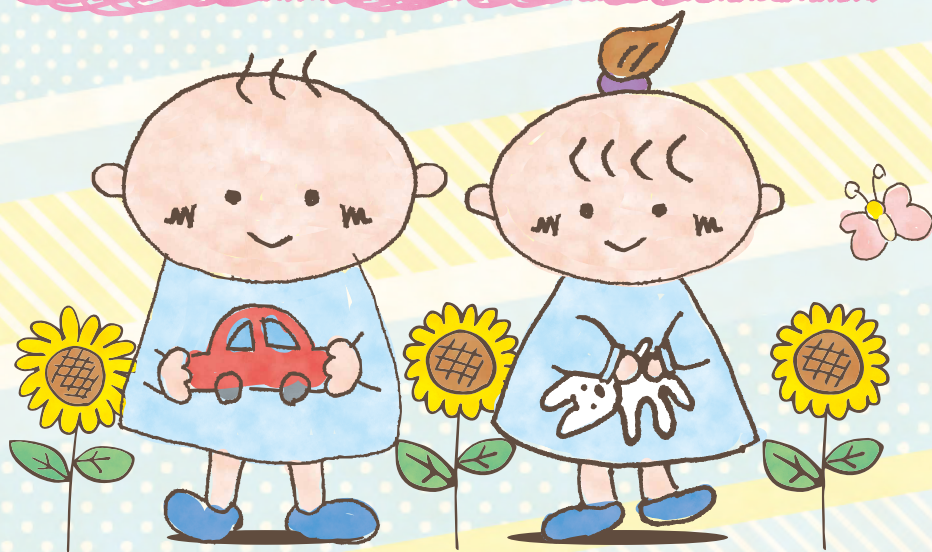


ちょっと

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	2
声をかけてもふりむかない、目と目が合いにくい…	3
食べ物の好き嫌が多くて…	4
ミニカーを一列に並べてばかり…片づけると怒る…	5
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…	6
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…	7
予定が変わると怒ったり泣いたりする…	8
かんしゃくが多い…	9
初めて取り組む活動や場所を嫌がる…	10
園や学校の休み時間にひとりで遊んでいるみたいで…	11
公園ですべり台の順番が待たなくて…	12
何度言っても片づけられない…	13
何度言っても宿題をやらない…	14
「行動には理由がある」を氷山に例えると…	15
発達が気になる子への関わり方	16
応援メッセージ01(先輩お母さんから)	17
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02(公認心理師から)	22
相談や支援ができる機関	24
相模原市の取り組み	26
各機関の支援	28
参考：発達障害とは	31
応援メッセージ03(医師から)	32
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^{わけ}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^{わけ}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？

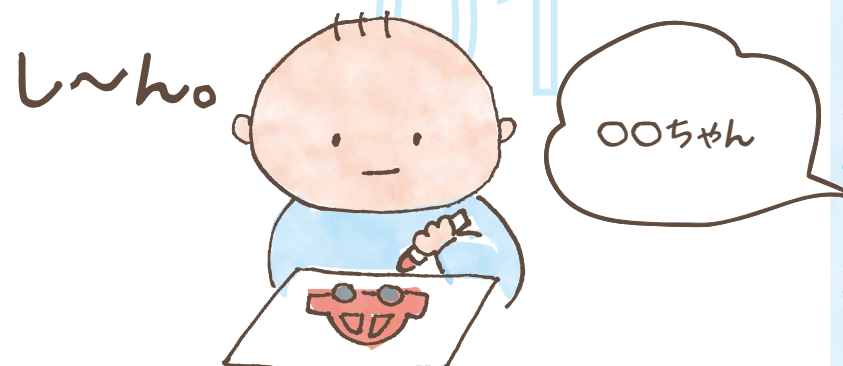
こうした考え方を試みることで、関わり方のヒントが見つかるかもしれません。



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…



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ません。
- 興味のあるものに注意が集中しているのかもしれません。

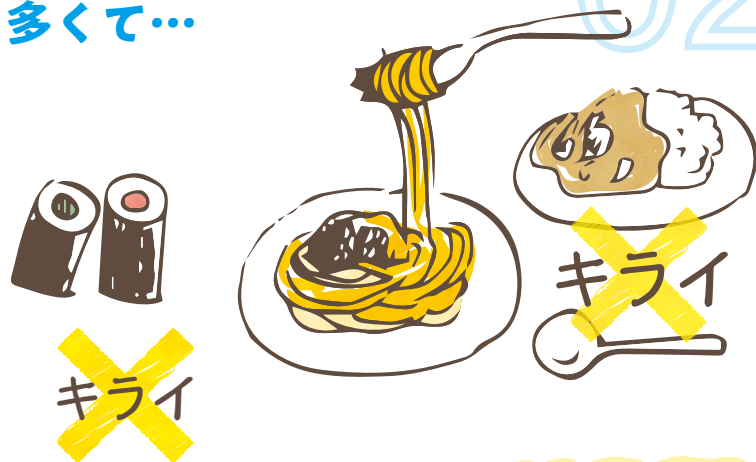
ひと工夫！

- 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



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…

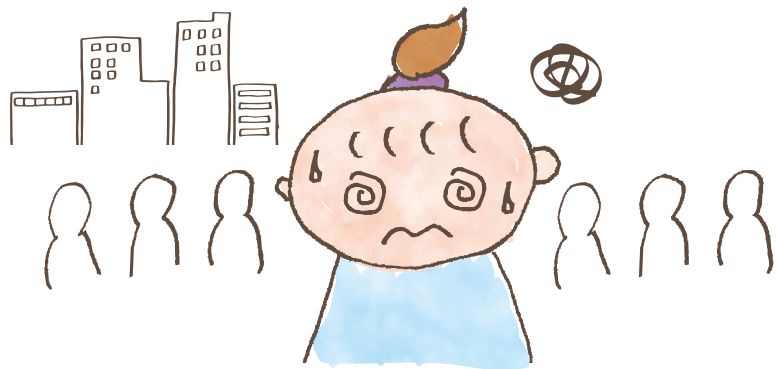
- 整然と並べることが心地よく、
並べることにこだわっているの
かもしれません。

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…



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。
- ① 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…



こんな理由かも…

- 人がいっぱいでは落ち着けないのかもしれない。
- 大好きなお菓子を見たら、欲しくなったのかもしれない。

ひと工夫!

- ① 静かな場所で落ちつくのを待ちましょう。
- ① お菓子売り場を通らないようにするなど、大泣き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

かんしゃくが多い…

07



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ません
- 疲れているのかもしれません。

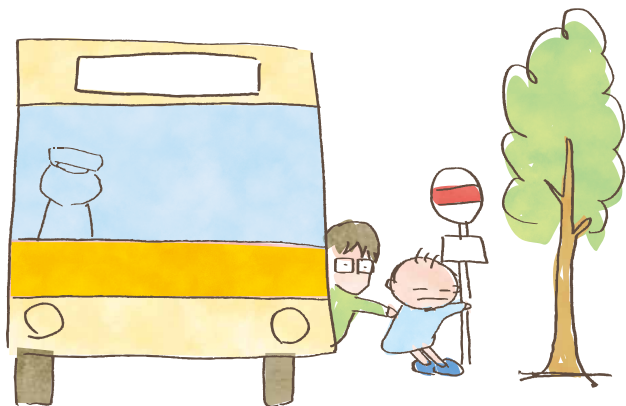
ひと工夫!

- 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。

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。
- ひとりで過ごしたいのかもしれません。

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。
- ② 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。

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ない。

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…

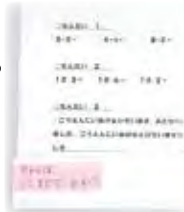


こんな理由かも…

- ①宿題が難しいのかもしれない。
- 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ない。
- ③テレビやゲームが気になっているのかもしれない。

ひと工夫!

- ① 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。



「行動には理由がある」を 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。

発達が気になる子への関わり方

気になる行動の理由として、そのお子さんの得意なことと苦手なことが影響していることがよくあります。そして、発達が気になる子の中には、得意なことと苦手なことの差が大きい(発達凸凹)タイプのお子さんもあります。

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

地域には、お子さんの発達に関する気がかりや関わり方の工夫について相談できる場所があります。

心配なことは、各区の子育て支援センター療育相談班に相談してみましょう(→P34)



応援メッセージ

01

～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。



理解のある環境と支援 ～二次障害※を防ぐために～

※二次障害とは、発達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二次的な問題(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。

発達の特性

理解のある
環境

理解のない
環境

適切な対応
(褒める・認める)

不適切な対応
(叱る・否定する)

適切な支援

自分らしさ

二次障害

安心・自信

達成感
やる気が出る

・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

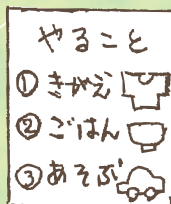
安心して暮らすために ～ SPELL ～

＜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。

1 構造化 (Structure)

～わかりやすい枠組～



2 肯定的な関わり (Positive)

～ほめて、認めて～

3 理解と共感 (Empathy)

～その子らしさで～

5 連携 (Links) ～つながる～

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～



医療



行政



療育



教育



応援メッセージ

専門家の
先生から

02

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があります。



【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～18歳）

成人期（18歳～）

各区子育て支援センター

関連ページは
→P28・34

発達障害支援センター

関連ページは
→P29・34

※対象：高校生年齢以降

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

関連ページは
→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



児童発達支援センター

関連ページは
→P29

青少年相談 センター

関連ページは
→P28・35

放課後等児童 デイサービス事業所

関連ページは →P29

就労支援事業所 など

医 療 機 関

児童相談所、高齢・障害者相談課、福祉相談センター など

関連ページは
→P35

相模原市の取り組み

学校へつなぐサポート(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(学校へつなぐサポート(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。

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、福祉相談センター→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 → P 35

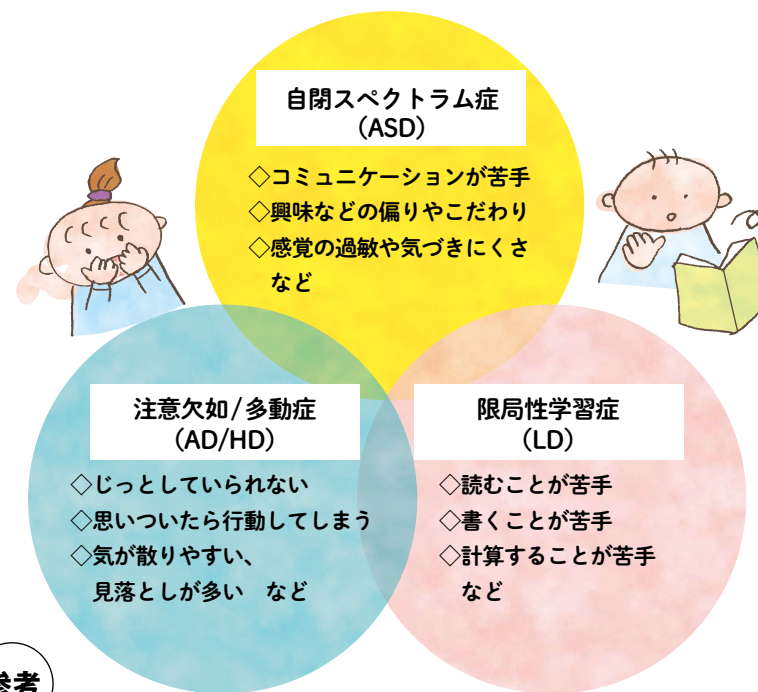


参考：発達障害とは

発達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)



参考

〈発達障害についての情報〉



発達障害ナビポータル

<https://hattatsu.go.jp/>



「おわりに」 応援メッセージ

専門家の
先生から

03

神谷 俊介先生

(北里大学病院 児童精神科 医師)

子育ては、感動や心温まる瞬間があり、素晴らしい体験であると同時に、誰もがひとりだけでは乗り越えがたい困難も多い体験です。

特に、発達の偏りがあるお子さんの子育ては、平均的な子育てと違って親ごさんの心配も強く、また周囲の理解や協力も得られづらく、親ごさんの心の余裕がなくなることも少なくありません。

我々、医療機関としても、少しでもそんな親ごさん達の力になりたいと考えています。

【受診の前に】

医療機関にすぐつながれることが理想ではありますが、現状、受診を希望される方が増えており、初診の待機期間も非常に長くなっています。

医療機関につながる前にできることとして、まずは気になることがあったら地域の支援機関に相談しましょう。お子さんの発達の特徴を理解しながら、必要な発達を促す支援につながる何が何よりも重要です。

なお、就学相談等を視野に入れた受診のタイミングとしては、年中年齢が妥当かと思います。

【診断について】

お子さんを理解して、必要な支援につながるための“鍵”と考えてはいかがでしょうか。困難にぶつかり、その扉を開く時に“鍵”が必要になることもあります。

【お薬について】

まず大事なことはお子さんに必要な支援(療育)を利用していくことですが、危険な行動が頻発する時や、成長を安全に乗り切るために必要になることがあります。

【将来について】

卒業後の生活をイメージした関わりが重要と考えています。まずは安定した穏やかな時間、楽しい時間の確保、そしてその子なりのコミュニケーションを伸ばしていくこと、困った時に誰かに頼れるようになることを意識したいです。



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	教育相談課・緑相談班・相模湖相談室	042-682-7020
	教育相談課・緑相談班・城山相談室	042-783-6188
中央区	教育相談課・中央相談班・中央相談室	042-752-1658
南 区	教育相談課・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	支援教育課	042-704-8917

『福祉サービス・障害者手帳に関する相談』

(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	緑高齢・障害者相談課	042-775-8810
	城山福祉相談センター	042-783-8136
	津久井高齢・障害者相談課	042-780-1412
	相模湖福祉相談センター	042-684-3215
	藤野福祉相談センター	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

memo



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

令和7年4月発行