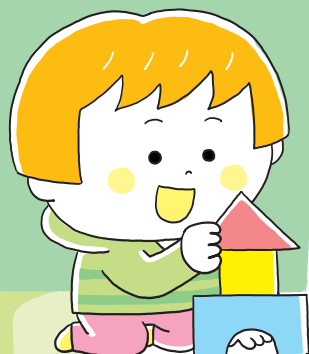


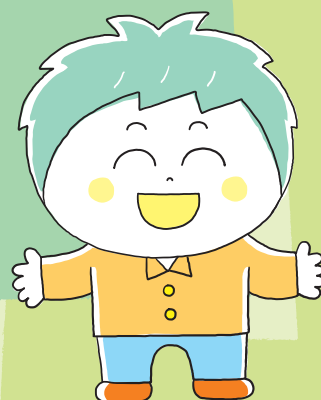
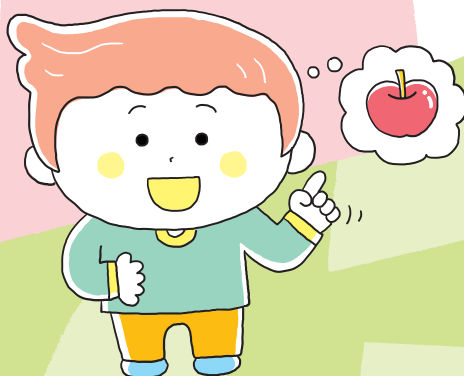


まずは



知ってほしい わたしたちの こと

子供の成長と発達が
気になったら読むガイドブック



お子さんを育てる

すべての保護者のみなさんへ

お子さんの発達について、ふとした瞬間に「あれ？」と感じたり、
小さな不安や戸惑いを感じたりすることはありますか？

乳幼児期は、発達のペースが一人ひとり大きく異なる時期です。
ふとした瞬間に感じる「ほかの子と少し違うかも」という感覚。
それは、お子さんを誰よりも近くで見守っているからこそ生まれる、
大切な“気づき”の始まりです。

このガイドブックは、
そうした発達の違いを「特別な困りごと」としてだけではなく、
「多様な発達のかたち」のひとつとして捉え、
理解を深めていただくために作られました。

不安を一人で抱え込まず、安心して一歩を踏み出せるように。
このガイドブックが、お子さんご家族が笑顔で過ごすための
一助となれば幸いです。



CONTENTS

CHAPTER 1

子供の発達を知る

CHAPTER 2

成長に合わせて見守る発達のかたち …… 3

発達障害を理解する

発達障害（神経発達症）ってなに？ …… 5

発達障害の特性 …… 6

①自閉スペクトラム症（ASD）／②注意欠如多動症（ADHD）

③限局性学習症（SLD）／④発達性協調運動症（DCD）

⑤チック症（トゥレット症）／⑥小児期発症流暢症（吃音）／⑦発達性言語症（DLD）

お子さんの発達が気になったら …… 11

アセスメントツール …… 12



CHAPTER 3

東京都の支援制度



さまざまな支援制度を活用しよう …… 13

支援機関によるサポート …… 15

保護者向け支援プログラム …… 18

各種相談窓口 …… 19

よくあるお悩み Q & A …… 21

主な用語解説 …… 裏表紙

成長に合わせて見守る 発達のかたち

子供の発達状況を正しく知るためには、乳幼児期、学童期、青年期、それぞれの段階における発育・発達について知っておく必要があります。

ここでは、子供の成長の段階ごとに育っていく力や、日々の中で大切に見守っていきたい点をまとめているので、日常の子供の行動を観察しながらチェックしてみてください。

*発達スピードには個人差があります。気になる点があったからといって必ずしも発達障害の疑いがあるわけではありません。

乳幼児期

出生～生後6か月前後の子供に発達障害の特性が見られることはほとんどありませんが、1歳6か月～3歳頃になると「自閉スペクトラム症」(P6)、5歳前後になると「注意欠如多動症」(P7)や「限局性学習症」(P8)の兆候が見つかることがあります。乳幼児健診を積極的に受診することが早期発見・早期支援につながります。

乳幼児健康診査の主なチェック内容

*乳幼児健診の内容や実施時期は区市町村によって異なる場合があります。

- 生後1か月児健診** 出生後の体重増加や全身の健康状態、母乳・ミルクを飲む量など。
- 3～4か月児健診** 首のすわりや股関節の状態、発声や目の動き、声かけへの反応など。
- 6～7か月児健診** おすわりや寝返り、動くものを目で追うようす、表情の変化など。
- 9～10か月児健診** つかまり立ちやハイハイの状況、人見知りといった精神面の発達など。
- 1歳6か月児健診** 積み木遊びや独り歩きの様子、言葉の理解、コミュニケーションの発達など。
- 3歳児健診** 階段ののぼり方、生活リズムや身の回りのことをするようす。ものの大きさ、長短、色の違いの理解。二語文、視聴覚の発達状況など。
- 5歳児健診** 片足で体を支える動き、情緒やコミュニケーション能力の発達状況、集団生活への適応のようすなど。 *自治体により実施状況は異なります。



就学時健診とは？▶ 小学校入学のおおよそ半年前に行われる健診です。内科・眼科・歯科の検診や教員との面談を通して、学校生活を送るうえで配慮が必要な点や疾患などがないかを、入学前に確認します。



- ・食事、排泄、睡眠など、基本的な生活習慣が身に付く
- ・情緒的な絆が深まり、人に対する信頼感が育まれる
- ・自分を大切に思うと同時に、他者の気持ちになってものごとを考えるようになる など

学童期

(小学校低学年)

この時期の子供は幼児期の特徴を残しながらも、大人の言うことを守る中で、善悪について理解・判断ができるようになります。また言語能力や認識力も高まり、さまざまなものに興味を持ちはじめます。

この時期の
育ちの
ようす

- ・人としてやってはならないことについての知識や判断力が育まれる
- ・集団生活のルールを守ることができるようになる
- ・自然や美しいものに心を動かす感性が育まれる など



学童期

(小学校高学年)

自分のことや身の回りに起こった出来事がある程度、客観的に捉えられるようになるのがこの時期です。また集団活動に自分から参加したり、自分たちでルールを定めた遊びを新たに創造できるようにもなります。

この時期の
育ちの
ようす

- ・自己肯定感(自分を大切に思う気持ち)や他者への思いやりの気持ちが育まれる
- ・自分とは違う考え方や、ものの見方があることを理解・容認できるようになる
- ・集団の中での自分の役割を自覚し、責任感をもってそれに取り組めるようになる など

青年前期

(中学校)

思春期に入った子供は、自分の中に親や友人とは異なる“独自の内面世界”があることに気づき、自意識と現実とのギャップに悩むようになります。親よりも友人関係に時間を割くようになり、仲間同士の評価も気になりはじめます。

この時期の
育ちの
ようす

- ・悩みながらも自分を見つめ、課題と向き合おうとする意識が芽生える
- ・他者と協力しあいながら、自立して生きる力を身に付けようとする
- ・法律や社会のルールの意味を知り、守る大切さを理解する力が育つ など

青年中期

(高等学校)

親の保護下にあった子供の時代から、自立した大人へと移行する最終段階にあたります。さまざまなことに苦悩する思春期から一歩脱して、社会でどう生きるかを真剣に模索するようになるのもこの時期です。

この時期の
育ちの
ようす

- ・自分の個性や得意なことに気づき、進路について考え始める
- ・他者の善意や支えのありがたさに気づき、感謝の気持ちを持つようになる
- ・社会の一員としての自覚が育ち、責任ある行動を心掛けるようになる など

この章を読んで気になる点、不安な点があった方は、発達障害に関する支援やサポートを行っている公的機関にまずは相談してみてもいいでしょう。発達段階ごとに相談窓口は異なるので、年齢や状況に応じた窓口を選んでください。

CLICK **P13**

発達障害ってなに？

(神経発達症)

発達障害とは、生まれつきの脳機能の発達の偏りが原因で、コミュニケーション力や学習能力、注意力などに特性が生じた状態のことをいいます。

発達障害のある子供は、人とのコミュニケーションが苦手なことが多いため、「わがまま、変わった人」などと誤解されがちですが、本人の努力が足りなかったり、親のしつけに問題があるわけではありません。

家族や社会全体が発達障害についての理解を深めて適切な支援を行うことで、特性がある子もそれほど困難を感じることなく生活できるようになります。

*保護者の方にとって理解しやすい表現を優先し、発達障害の特性の名称は必ずしも国際的な診断基準に沿っていない場合があります。

発達障害の特徴

外見からでは
わかりづらい



症状の程度にもよりますが一見普通に見えるため、周囲からは「怠け」や「反抗期」と見なされ、発達障害であることに気づくのが遅くなることがあります。

境界線が
明確ではない



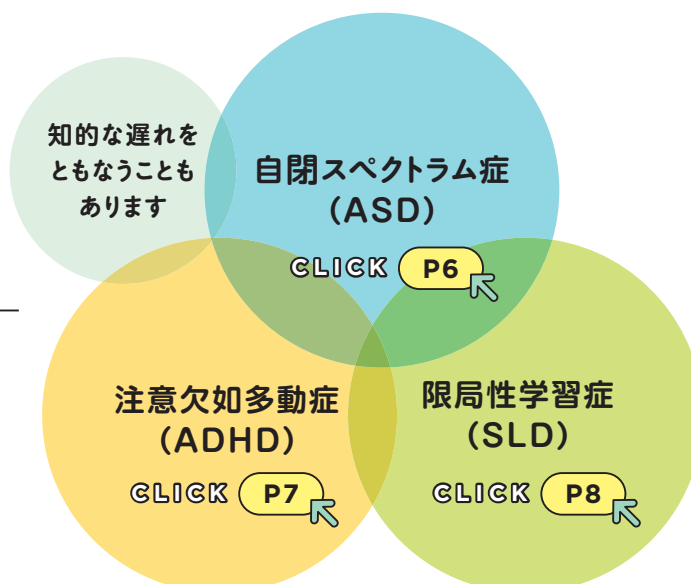
発達障害の特性の現れ方には濃淡があるため、軽度の場合は、人と違った特性があることに本人も気づかないまま成長することがあります。

発達障害の多くは
重複している



現れる特性によって発達障害は数種類に分類されますが、複数の特性が重複して現れるケースが多いため、一人ひとりに合った支援が必要となります。

主な発達障害の
特性と重なり



*このほか、発達性協調運動症、チック症、小児期発症流暢症、発達性言語症なども発達障害に含まれます。

自閉スペクトラム症 (ASD)

幼少期の主な特徴

視線が合いづらい

笑いかけへの
反応が出にくい

人の動作を
真似ることが少ない



こだわりが強い

大きい音や
明るい光が苦手

言葉の発達がゆっくり

など

コミュニケーションが苦手、パターン化した行動へのこだわりが強い、
などが自閉スペクトラム症によく見られる特徴です。

人の気持ちを察するのがあまり得意ではありませんが、
興味のあることには人一倍熱心に取り組むといった特徴も見られます。

HINT

子育てのヒント

自閉スペクトラム症の特徴のひとつに「こだわり行動」があります。食事や服装、通学路などに自分なりのこだわりを持っていて、それを注意されると強く抵抗します。これは感覚過敏による刺激の強さから身を守るための防衛反応で、彼らの変化を嫌ってパターン化した行動を好むのは刺激を避けて安心を得るためなのです。

予定を変更する際は事前に伝える

お出かけや、園の行事などのスケジュールを変更するときはいきなりではなく、事前に余裕を持って伝えてあげましょう。

説明するときは絵や写真を活用する

自閉スペクトラム症の子供は、言葉よりも視覚的な情報のほうが理解しやすい傾向があります。なにかを説明する際は写真や絵を使ってあげましょう。

保護者の方たちに聞きました 「こだわり行動」を和らげるために工夫したことは？

- ▶ 「①お着替え」など、やることを①②③と順番をつけて伝えと、そのとおりに行動できました。
- ▶ 食べたいものなど、お気に入りのものが家になくときは、事前に「これは今日ないからね」と言うとな納得してくれました。

注意欠如多動症 (ADHD)

幼少期の主な特徴

体を動かし続ける
ことが多い

気になることに
意識が向きやすい

興味の対象が
次々に変わる



忘れ物が多い

順番やルールを
守ることが苦手

会話の際、話が
脱線することが多い

など

ひとつのことに集中したり、

じっとしていることが苦手といった特徴が現われやすいのが注意欠如多動症です。

忘れ物が多いなどの困りごとが目立ちますが、好奇心と行動力があるので、
困っている人を誰よりも早く見つけて助けてあげる——といったプラスの行動も見られます。

HINT

子育てのヒント

注意欠如多動症の子供をもった親は「どうしてじっとしてられないの!」とついつい感情的になって叱ってしまいがちです。しかし叱られてばかりだと子供は自信や意欲を失ってしまいます。注意欠如多動症の子の場合は、叱るよりも上手に褒めることが問題行動を減らす近道だと思っておいってください。

目標を与えて達成したら褒める

子供に目標を与え、それをクリアしたときは「がんばったね」と褒めてあげてください。子供は「次も褒められたい」という気持ちになり、家庭での約束ごとを大切にできるようになります。

ごほうびを与える

注意欠如多動症の子供は、目の前のうれしいことに飛びつきやすい傾向があります。苦手なことに取り組ませるにはごほうびを与えてモチベーションを高めるという方法も有効です。

保護者の方たちに聞きました

スムーズな行動を促すために工夫した「ルール」は?

- ▶ 学校に持って行くものを1か所にまとめて、朝はそこから持って行くようにしました。
- ▶ 毎日の「やることリスト」を見える所に貼って、タイマーも使うとゲーム感覚で自分から動ける場面が増えました。

限局性学習症 (SLD)

幼少期の主な特徴

読字障害・書字障害▼

文字にあまり興味を示さない

指で押さえながら文字を読む

形の似ている文字の
区別がつきにくい

鏡文字（裏返しの文字）を
書いてしまう



算数障害▼

数を順番に
かぞえることが苦手

見たものを数に
置き換えるのが苦手

文章から計算方法を
読み取ることが苦手

など

限局性学習症とは知的発達に遅れはないのに、文字を書く、読む、
数をかぞえる、計算する、推論するといった特定の学習分野だけが苦手な状態のことです。
子供に必要な以上の苦手意識を抱かせないためにも、親が早めに特性に気づき、
支援教材を活用しながらサポートしてあげることが大切です。

HINT

子育てのヒント

今ではパソコンの音声入力や計算機能などを活用すれば、文字や数字が苦手でもそれほど支障を感じずに生活することができます。苦手をなくすよりも得意な分野を伸ばしてあげてことを心がけてください。

CLICK

LIFT～一人ひとりに合わせた 学び方の選択肢
端末で広がる読み書き支援（東京都教育委員会）

得意分野に目を向ける

才能のあるなしに関わらず、まずは子供が興味を持って取り組めそうなものを探しましょう。得意なことがひとつでも見つければそれは自信につながります。

子供のせいにしない

限局性学習症の子供は「なぜみんなと同じことができないのだろう」と苦しんでいます。そんな子に「もっとがんばれ」は禁句。特性を理解し認めてあげることで子供は安心します。

保護者の方たちに聞きました

ご家庭で工夫してよかった「学習方法」は？

- ▶ 無理に読み書きを練習させるのではなく、絵本や遊びを通して楽しく文字に触れさせていました。
- ▶ 理解しやすい方法を探しながら、タブレットやパソコンも使って学習を進めていました。

発達障害の特性 代表例 ④

発達性協調運動症（DCD）

ボール遊びが極端に苦手だったり、知的な遅れがないのに足と手、目と手など複数の体の部位を一緒に動かそうとするとどこちなくなるのが、発達性協調運動症に見られる特徴です。運動が不得意でも生活に支障はありませんが、まれに劣等感を抱いて不登校になってしまうケースもあるので注意が必要です。



HINT

子育てのヒント

「運動が苦手＝格好悪いこと」と認識すると自己肯定感が低下してしまいます。早めにトレーニングをスタートし、基礎運動の反復練習を行いながら、ボール遊びなどのコツをつかめば、必要以上に苦手意識を感じることはなくなります。無理にやらせるのではなく、楽しみながらできる環境を整えてあげてください。

発達障害の特性 代表例 ⑤

チック症（トゥレット症）

激しくまばたきを繰り返す、首を振る、肩をすくめる、咳払いや舌打ちをする、奇声を発するといった一時的なチック症状は、多くの子供にみられるものです。しかし、複数のチック症状が1年以上続く場合は、トゥレット症が疑われます。トゥレット症は4～6歳頃に発症し、10～15歳頃にピークを迎え、大人になると改善することが多いとされています。



HINT

子育てのヒント

チックの症状を自分の意思でコントロールするのは難しく、当事者である子供自身が一番苦しんでいます。親は叱ったり無理に抑えようとせずに、理解者として子供に寄り添ってあげてください。友達のあいだで孤立させないように、保育園・幼稚園や小学校の先生に理解・協力を仰ぐ姿勢も大切です。

発達障害の特性 代表例 ⑥

小児期発症流暢症（吃音）

小児期発症流暢症とは、同じ音を何度も繰り返したり、音を引き延ばしたり、言葉に詰まってなかなか話し出せなかったりと、言葉がスムーズに出てこない状態を指します。2～5歳の頃に発症し、そのうちの約8割は小学校低学年までに自然に治りますが、長引く場合は専門家によるサポートが必要となります。



HINT

子育てのヒント

「焦らないで、ゆっくり話してごらん」といったアドバイスは、子供を萎縮させて逆効果になることがあります。伝えたいという本人の気持ちを尊重し、最後まで話を聞いてあげることで子供は安心します。就学後は、先生やまわりの友達に吃音の症状について理解してもらい、「どう接してほしいか」を伝えておくことで子供の精神的な負担が減らせます。

発達障害の特性 代表例 ⑦

発達性言語症（DLD）

知的に遅れがないのに言語能力の発達がゆっくりなのが発達性言語症です。具体的には、たとえ話や冗談が理解しにくかったり、会話のキャッチボールが苦手だったりといった特徴が現れます。発達性言語症には、言葉の意味を理解できている「表出性言語障害」と、言葉の意味自体が理解できていない「受容性言語障害」の2種類があり、前者は就学までに改善されることがほとんどです。しかし後者の場合は約6割が小学校に入ってから遅れが続くことがあるため支援が必要となります。



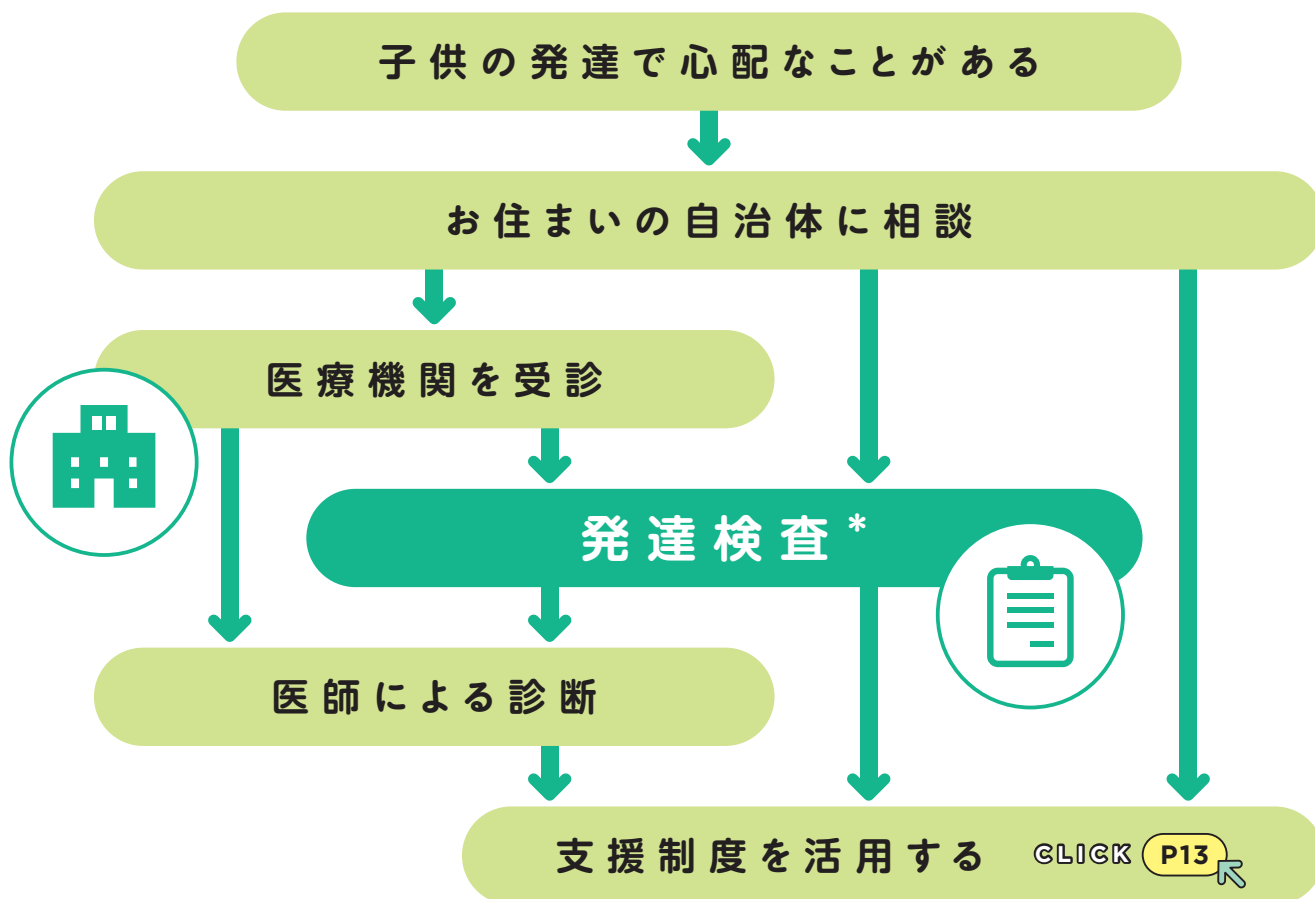
HINT

子育てのヒント

表出性言語障害の子供は、言いたいことがあって口に出して伝えようと思っているのに言葉がなかなか思い浮かびません。聞いているほうはもどかしくなって「こういうことだよ」と先回りして代弁したくなりますが、なるべく代弁せずに本人の話すのを待ってあげてください。そうやっているうちに徐々に自分の考えを言語化できるようになっていきます。

お子さんの発達が 気になったら

子供の発達状況に不安を感じている方は、児童発達支援センター、保健センターなどに相談し、必要に応じて「発達検査」を受けてみましょう。必ずしも検査を受ける必要はありませんが、子供が今、どれくらいの発達段階にあるのか？人よりも発達がゆっくりなのはどの部分なのか？ということが検査を通してわかってきます。

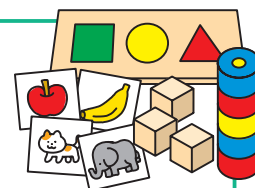


* 発達検査とは

子供の心身の発達状況を、言語、運動、社会性など、さまざまな面から調べる検査が発達検査です。この検査は本来、子供の発達状態を正しく把握し、適切な支援につなげることを目的に行われるもので、発達検査の結果だけで発達障害であると診断されることはありません。

検査の種類
(一例)

新版K式発達検査2020 ▶ (対象:1歳6か月～4歳11か月) 運動・認知・言語・社会面からお子さんの発達年齢を算出
WISC-V知能検査 ▶ (対象:5歳0か月～16歳11か月) 知能の発達の指標のひとつとしてお子さんの精神年齢を算出



発達障害の
早期発見と
適切な支援に
つなげる

アセスメントツール

発達検査以外では、アセスメントツール（発達を評価するための質問集）を使って子供の発達状況を調べることも可能です。簡単な質問に答えていくうちに、子供が何が苦手で何が得意なのか、どう子供と接するべきなのか、さらには今後どんな支援が必要なのかが見えてきます。

お子さんの
得意・苦手が
わかりやすくなる

日常でのお子さんとの
接し方のヒントが
もらえる

お子さんの状態に
適した支援先に
つながりやすくなる

アセスメントツールにはさまざまなものがありますが、
ここでは厚生労働省がアセスメントツールの一例として挙げている3種類の評価ツールをご紹介します。

M-CHAT

対象:16 ～ 30か月の幼児

子供のようすや行動に関するさまざまな質問事項に、保護者が、はい、いいえで記入するタイプの評価ツール。子供の社会性の発達状況や、自閉スペクトラム症の可能性を調べる際に使われます。ただし、保護者のセルフチェックだけで判断するのは危険。正しい評価・判断には医師や専門家のチェックが必要となります。

CLICK

アセスメントツール (M-CHAT) について
(発達障害ナビポータル)



PARS-TR

対象:3歳以上

M-CHATと同じく、自閉スペクトラム症の可能性を調べるための評価ツールで、公認心理師などの専門家が保護者に面接し、子供の乳幼児期から現在に至るまでのようすについての聞き取り調査を行います。

CLASP

対象:5 ～ 6歳

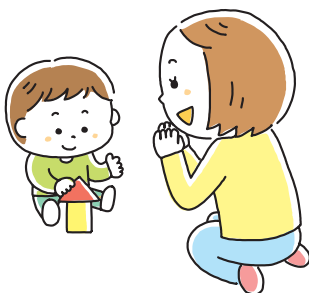
幼稚園や保育園の先生などが質問紙に記入するスタイルの評価ツール。就学前には見つけにくい発達障害（限局性学習症・発達性協調運動症・チック症・小児期発症流暢症）の可能性を調べる際に使われます。

さまざまな支援制度を 活用しよう

お子さんの発達に不安を感じている方は、
一人で抱え込まずに相談窓口を利用してみてはいかがでしょうか。気軽にご利用ください。

1 子供のようすを見守る

日頃から子供の行動や反応にできるだけ注意を払い、発達障害の兆候を見逃さないようにしましょう。乳幼児期の発達のスピードは人によって異なるため一概には言えませんが、視線が合いづらい、呼びかけても反応が薄い、1歳半を過ぎても言葉が出ないといった場合は注意が必要です。



2 相談窓口問い合わせる

気になる行動や困りごとが見つかった場合は、まずは行政の支援窓口にご相談することをおすすめします。少しでも気になった段階で相談することが発達障害の早期発見、早期支援につながります。



3 必要な支援機関の情報を入手

お子さんの現在の発達状況や、気になっていることを相談窓口で伝えると、相談員がそれぞれの発達段階や特性に合った支援機関を紹介してくれます。

保健・
医療系

福祉系

教育系

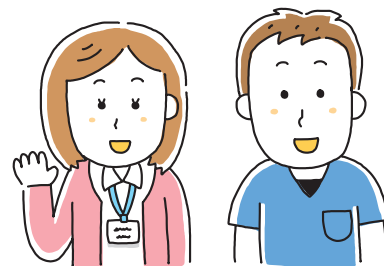
発達障害の診断や対応が可能な医療機関や、リハビリや医療ケアなどを行う支援機関を紹介します。

日常生活における基本的な動作や知識、集団生活への適応のための支援などを行う支援機関を紹介します。

特別支援学級や通級による指導といった「教育の場選び」など、教育相談ができる支援機関を紹介します。

4 各支援機関に相談

利用したい支援機関が決まったら、次に申請に必要な書類や手続きについての詳しい説明が行われます。東京都には子供の発達状況や家庭環境などに応じた、さまざまな支援制度が用意されています。支援を受けるかどうか迷っている人もまずは気軽に相談してみてください。



CLICK P15

東京都では発達障害のある子供の年齢や成長段階に応じた、さまざまな支援を切れ目なく行っています。幼児期はもちろんのこと、就学後は学校や関係機関と連携しながら学習と生活両面への支援、成人になってからは就業・自立のための支援などが用意されています。

* 支援の対象年齢や支援内容は区市町村によって一部異なることがあります。

乳幼児期

保育園や幼稚園に入園する前のお子さんの発達や健康について「少し気になる」「これでよいのかな」と感じやすい時期です。この時期には、自治体の「保健センター」や「子供家庭支援センター」の保健師さんをはじめとした専門職が、育児の悩みに寄り添いながら相談に応じる体制があります。



保育園・幼稚園

集団生活が始まると、成長や就学について考える機会も増えていきます。この時期には、保育園や幼稚園、地域の支援機関などが日々のようすをふまえながら、保護者と一緒に子供の育ちについて考えてくれます。必要に応じて就学相談など、次の段階の支援へとつながる体制も整っています。



小学校

小学校では、学習や学校生活についての悩みが少しずつ具体的になることがあります。学校には、子供の特性や状況に配慮しながら指導する体制があり、特別支援学級や通級による指導もあります。また、学校の外でも「放課後等デイサービス」などの支援を利用することができます。



中学校

中学校でも、小学校から続く相談や支援の体制は引き継がれています。進路や受験など、新たな不安が出てくる時期ですが、状況に応じてICT機器の使用など、学び方や環境について配慮を受けられる仕組みがあります。高校受験を目指す発達障害のある生徒の場合、別室受験や記号選択式での受験など、個別の配慮が用意されることもあります。



高等学校

高校進学後も、状況に応じた学習や生活の相談支援は続きます。都立高校では通級による指導があり、支援が必要な生徒が在籍している都立高校で、在籍校の先生と専門的な知識やノウハウのある支援員によるチームティーチング形式などの指導が受けられます。



成人

公的支援は成人後も、途切れることなく続いています。18歳以降は就労や自立への支援が中心となり、障害者就労支援センターなどが相談の拠点となります。仕事や生活の不安に寄り添い、相談を受け止める体制があり、ライフステージに応じた支援へとつながっていきます。



支援機関によるサポート

東京都では心身に障害のある子供と、その家族をサポートするための支援機関や相談窓口が数多く設置されています。ここではその中から、発達障害に関する悩みや困りごとの相談に対応し、適切な支援につなげてくれる機関をピックアップしてご紹介します。

主な支援の種類



保健・医療系



福祉系



教育系

東京都発達障害者 支援センター (こどもTOSCA)



東京都在住の18歳未満の発達障害のある子供、あるいは発達障害が疑われる子供と、その家族への支援を行う施設で、生活全般の悩み、人との関わり方、学校生活の不安など、子供の発達にまつわるさまざまな相談を受け付けます。「こういう相談はどこにすればよい?」といった質問にも対応していて、来所相談だけでなく電話やオンライン相談も可能です。

CLICK **P19**

こんな相談があります

医療機関をはじめ専門機関について、
情報を知りたい。

強いこだわり、かんしゃくがあり、
対応に困っている。

子供について学校などの理解が得られず、
どのように伝えるのがよいか相談したい。

など

東京都発達障害者 支援センター (おとなTOSCA)



東京都在住の18歳以上の発達障害のある方や、そのご家族などを対象に、日常生活や就労に関するさまざまな困りごとについて相談できます。

CLICK **P19**

各自治体の 所轄部門



区市町村の役所内に設置されている子供支援部署（こども家庭課、障害保健福祉課など）や教育委員会でも、子育て全般についての悩み相談やサポートを行います。子育てに関する相談だけでなく、発達障害についての相談や、通所支援や福祉サービスを利用する際の申請相談も受け付けています。

保健センター



区市町村の保健センターでは、主に乳幼児の発達に関する相談を受け付けています。集団健診の際に保健師や医師に相談することもできますが、予約すれば個別の相談も可能です。より専門的な支援を希望する場合は、必要に応じて「発達障害者支援センター」や各種医療機関などの紹介も行います。

こんな相談があります

1歳半になるのにまだ歩かないので心配。

言葉が増えない。会話が成立しなくて
どうしたらよいかわからない。

偏食が激しく、こだわりが強く困っている。

叱ることが増えて育児が辛い。
子供とどう向き合えばよいかわからない。

友達に対してすぐ手が出てしまい、
けんかになってしまう。

など

子供家庭 支援センター



自治体ごとに運営している支援機関で、地域内に住む18歳未満の子供とその家族を対象にさまざまな相談・支援を行っています。発達障害の子供のケアについての相談も受け付けていて、相談内容に応じた専門機関やサービスを紹介するとともに、申請方法などの情報提供も行います。

CLICK

子供家庭支援センター
(東京都福祉局)



障害児相談 支援事業所



発達障害を含む、障害のある子供やその家族が抱える困りごとや悩みの相談にのってくれるのが障害児相談支援事業所です。子供の状況や環境に合った支援やサービスを提案するだけでなく、サービス利用のための計画案を作成したり、関係機関との連絡・調整などの業務を行います。

放課後等 デイサービス事業所



学校（幼稚園及び大学を除く）または専修学校などに就学している障害のある子供に対し、個々の障害の状態や発達の状況、障害の特性などを踏まえ、一人ひとりに合わせた本人への発達支援を行うほか、家族への支援を行います。



児童発達 支援事業所



主に就学前の障害のある子供またはその可能性のある子供に対し、個々の障害の状態や発達の状況、障害の特性などを踏まえ、一人ひとりに合わせた本人への発達支援を行うほか、家族への支援を行います。

児童発達 支援センター



地域の障害児支援の中核的役割を担う機関として、どのような子供でも幅広く受け入れるほか、高度な専門性に基づく発達支援・家族支援が必要な障害のある子供や家族にも適切な支援を提供します。また、地域の障害児通所支援事業所の支援の質を高めるため、支援内容などの助言・援助を行います。

こんな相談があります

周りの子供と比べて言葉が遅くて心配。

落ち着きがなくじっとしてられない。
気になるものがあると衝動的に動くため
危険で困っている。

園から、「一斉指示が聞けない」
「集団活動に参加できない」と
言われてしまった。

など

東京都教育 相談センター



教育相談センターでは、発達障害のある子供に多い“二次障害”（ひきこもり、うつ症状など）に関する相談や、就学相談、進路相談などを来所面接、電話、メールなどで受け付けています。当事者や保護者だけでなく、教職員からの相談にも対応しています。

地域活動 支援センター



地域で暮らす障害者（発達障害を含む）に生産活動（シール貼り、パン作りなど簡単な作業）や創作活動（手芸・工芸・絵画など）を通じて自立の機会を提供する施設です。

障害者就労 支援センター



障害者の自立を後押しするため、雇用、保健、福祉、教育などの支援機関と連携しながら就業・生活面におけるサポートを行う施設です。東京都から事業を委託された法人によって運営されています。具体的には就職活動に関する支援や、職業訓練、職場実習の斡旋などを行います。



一人で悩まない子育て



保護者向け支援プログラム

発達障害のある子供の保護者は、一人で不安を抱えて孤立しがちです。
そうした状況に陥るのを未然に防ぐには、同じ悩みを持つ保護者たちが積極的に交流し、
子育てについての情報を共有することが大切になります。自治体のなかには、
発達障害のある子供との接し方を学べ、保護者同士の交流も楽しめる「ペアレント・プログラム」、
「ペアレント・トレーニング」といった体験型講座を無料で開催しているところもあります。

お子さんの特性を理解する

ペアレント・プログラム

発達障害の特性のある子供が「なぜその行動に走るのか?」を、それぞれの性格ではなく、行動の背景にある意味から理解し、子供との肯定的な接し方を学びます。

具体的な接し方を身に付ける

ペアレント・トレーニング

ペアレント・プログラムで身に付けた観察力をもとに、子供との関わり方（褒め方、指示の出し方、問題行動への対処方法）を習得し、それを実践することで子供の行動をよい方向へと導きます。

同じ悩みを経験した頼れる先輩

ペアレント・メンターによる相談会

ペアレント・メンターとは発達障害の子育てを自ら経験し、かつ相談支援に関するトレーニングを受けた人のことで、相談会や茶話会などを通じて保護者たちへの支援活動を行っています。相談会への参加希望者は各自治体の窓口などを通じて開催情報を得ることが可能です。

\\ 身近にもある //

保護者同士の交流の場

近年、発達障害の子を持つ親同士の交流を深めるための「保護者交流会」や、子供と親たちが五感を使って一緒に楽しめる「自然遊び」「親子遊び」「感覚運動遊び」といったイベントを開催しているところが増えています。同じ立場にある親同士なら、普段誰にも言えない悩みも相談でき、共感しあえる仲間が見つければ孤独を感じることもなくなるはず。とにかく一人で悩まずに、誰かとつながることを考えましょう。

各種 相談窓口

Information

発達障害の診断の有無にかかわらず、
お子さんを育てる中で困りごとや
不安を感じたときは、一人で悩まずに、
以下の窓口にご相談してみましよう。



◎ 東京都発達障害者支援センター (こどもTOSCA)

東京都が設置する発達障害のある18歳未満のお子さんとそのご家族のための相談拠点です。専門職が話を聞きながら困りごとを整理し、学校や支援機関など地域の関係先と連携し、必要な支援につなげます。

☎ 03-6413-0231



CLICK

東京都発達障害者支援センター
(こどもTOSCA)

◎ 東京都発達障害者支援センター (おとなTOSCA)

東京都が設置する18歳以上の方とそのご家族のための相談拠点です。成人期になって発達特性による困りごとが表れる場合も含め、専門職が状況を整理し、生活や仕事に関する支援や地域の関係機関につなげます。

☎ 03-5579-8207

CLICK

東京都発達障害者支援センター
(おとなTOSCA)

◎ 東京都立小児総合医療センター こころの電話相談室

子供の行動面や心についての気がかり、病院受診への迷いなどについて、心理職が相談に応じています。

☎ 042-312-8119 (相談専用)

◎ こころのLINE相談 (精神保健福祉相談)

精神疾患や障害に関するさまざまなこころの悩みに専門の相談員がLINEで対応します。

CLICK

こころのLINE相談
(精神保健福祉相談)
(東京都福祉局)

◎ 東京都心身障害者福祉センター

法に基づく知的障害者更生相談所及び身体障害者更生相談所として、愛の手帳及び身体障害者手帳の交付や、東京都重度心身障害者手当の認定・支給などを行っています。

☎ 03-3235-2946 (代表)

CLICK

東京都心身障害者福祉センター
(東京都福祉局)

◎ 都立(総合)精神保健福祉センター

都内には3か所の精神保健福祉センターがあり、精神的な悩みへの相談、精神障害者の社会復帰、思春期・青年期の発達障害者向けのデイケアプログラムなどを実施しています。

東京都立精神保健福祉センター ☎ 03-3844-2212

多摩総合精神保健福祉センター ☎ 042-371-5560

中部総合精神保健福祉センター ☎ 03-3302-7711

(いずれも相談専用)

CLICK

福祉局事業所一覧
(東京都福祉局)

◎ 東京都教育相談センター

高校生相当の年齢段階までの子供やその保護者、学校関係者からの、学校教育や子育てに関する悩みや不安などの相談・問合せに、専門の相談員が電話で応じています。希望により来所による相談にも対応しています。相談内容により問合せ先が異なりますので、詳しくはホームページをご覧ください。

CLICK

東京都教育相談センター

◎ 4152（よいこに）電話相談

相談者は匿名で、18歳未満の子供に関するあらゆる相談が可能です。聴覚言語障害者用のFAX相談も可能です。

☎ 03-3366-4152

CLICK

4152電話相談
(東京都福祉局)

◎ 子供の健康相談室（小児救急相談）

子供の病気やけがで、救急車を呼ぶべきかどうかわからないなど、子供の健康と救急に関する相談に応じます。

☎ #8000 または 03-5285-8898

CLICK

子供の健康相談室
(小児救急相談)
(東京都福祉局)

◎ 児童相談センター・児童相談所

原則18歳未満の子供に関し、専門の相談員が応じます。

☎ フリーダイヤル 0120-189-783

(お近くの児童相談所につながります。)

CLICK

東京都児童相談所一覧
(東京都福祉局)

◎ 区市町村の保健所・保健センター

保健師、栄養士、歯科衛生士などの専門家が、子供の発育や気になるようすなどをはじめ、家族のあらゆる健康相談に答えます。

CLICK

保健所・保健センター
(東京都保健医療局)

◎ 当事者団体・家族会など

発達障害当事者や家族の方々は、それぞれの地域で集まりを持って、同じような悩みや困りごとを抱える仲間同士の支え合いをしています。詳細については、当事者団体・家族会に直接お問い合わせください。

CLICK

発達障害者支援ハンドブック
相談・支援機関一覧
(東京都福祉局)

◎ 各医療機関

お子さんが急に体調を崩したときや、歯科や耳鼻科、眼科などを受診する必要があるときに備えて、安心して通える医療機関を探しておきましょう。

CLICK

発達障害者支援ハンドブック
発達障害者医療機関リスト
(東京都福祉局)

◎ 各自治体の相談窓口

ご本人やご家族など、育児に関するさまざまなご相談を受け付けています。お住まいの自治体に、直接お問い合わせください。

CLICK

発達障害支援機関一覧
(東京都福祉局)

よくあるお悩み



保護者のみなさんからよくいただく悩みや疑問にお答えします。

誰に相談したら
よいのか
わかりません

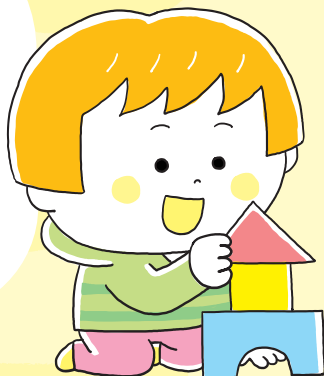
A ご家族だけで抱え込まず、例えば、お住まいの地域にある相談機関や、お子さんをよく知る園や学校の先生などに、まずは気軽に相談してみてください。

薬を飲まなければ
いけませんか？

A 必ず薬が必要になるわけではありません。まずは、かかりつけの病院の医師に相談してみてください。

周りの子と
比べてしまい、
不安になります

A 子供は、障害の有無を問わず性格、得意なこと、苦手なことなど、一人ひとり違います。子供の強みになる部分を意識的に見てあげることが大切です。



特性のあるうちの子が、
友達とうまく関われるか
心配です

A はじめは身近な大人（ご家族、園や学校の先生など）がお子さんの代弁者となり、仲介する中で友達との関わり方を練習できるとよいと思います。

支援を受けるために、 検査や診断書は 必ず必要ですか？



A 必ずしも必要というわけではありません。例えば学校での支援は、日常のようすや困りごとをもとに、学校と話し合いながら進めることができます。一方で、検査結果や診断書があることで、お子さんの特性を客観的に共有しやすくなり、支援方法を具体的に検討しやすくなる場合もあります。状況に応じて、必要な情報を活用しながら支援につなげていくことが大切です。

子供の かんしゃくが ひどいです

A まず安全だけ確保して、怒らず静かにそばにいきましょう。落ち着いた後に「つらかったね」と気持ちを言葉にしてあげてください。

周りから理解が 得られそうになく、 子供に診断名がついたことを 伝えたくありません

A 無理に診断名を伝える必要はなく、まずは「この子は〇〇が苦手で、こうしてもらえると助かります」という特徴や具体的な関わり方だけを共有することをおすすめします。保護者自身が安心できる範囲で、伝える内容や相手、そして伝えるタイミングを選ぶとよいと思います。

学校では、 どのような配慮や 支援を受けることが できますか？

A お子さんの特性に応じて、学習や学校生活の中で環境調整や合理的配慮を受けることができます。検査結果や日常のようすを共有しながら、学校と連携して支援を進めていくことが大切です。

主な用語解説

感覚過敏

音や光、肌触り、臭いなどの感覚を人一倍強く感じ、日常生活に苦痛や疲れが生じる感覚特性です。大きな音に圧倒されて集中できなかったり、眩しさで目が開けられなかったりと、現れ方は多種多様で個人差があります。特に自閉スペクトラム症に多く見られますが、他の発達障害でも生じることがあります。

合理的配慮

発達障害のある子供が他の子供たちと、同じ教室と一緒に学んだり生活できるように、子供の特性に応じた支援を行うことを「合理的配慮」といいます。たとえば読み書きが苦手な子にタブレットを与えて、音声読み上げソフトの利用を許可したり、集中するのが苦手な子がテストを受けるときに個室を用意するといったことが合理的配慮にあたります。

通級による指導

発達障害のある子供が通常の学級に在籍して、各教科の通常の授業を受けながら、一部の時間だけそれぞれの特性に応じた指導を別の場所（通級指導教室）で受けることを「通級による指導」といいます。対人関係、コミュニケーション、感情のコントロール、生活スキルなど、児童・生徒の状況に応じた指導が実施されます。

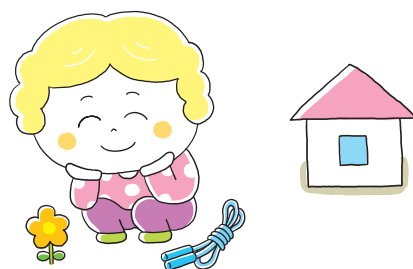
特別支援学級

地域の小・中学校内に設置されている、障害のある子供のための学級です。小集団による授業で、一人ひとりの学習課題に合わせた指導が特徴です。知的障害、肢体不自由、病弱といった学級などのほか、自閉スペクトラム症や選択性かん黙などの障害のある子供が学ぶ場として「自閉症・情緒障害特別支援学級」があります。

*自閉症・情緒障害特別支援学級の設置状況は区市町村によって異なります。

二次障害

発達障害のある子供は、人とのコミュニケーションが苦手なことが多いため、周囲から誤解を受けやすく「生きづらさ」や「疎外感」を感じがちです。ストレスが蓄積されると、うつ病や不登校、ひきこもりなどが引き起こされることがありますが、こうした発達障害が原因で起こる心身の不調や困りごとを「二次障害」といいます。二次障害は対人スキルを学んだり、環境を変えたりすることによって予防や改善が可能です。



参考資料 このガイドブックは、主に以下のウェブサイト・資料を参考に、発達障害の専門家や医師の監修を受け作成したものです。

- 厚生労働省 ウェブサイト ● 国立研究開発法人 国立精神・神経医療研究センター ウェブサイト
- 国立健康危機管理研究機構 国立国際医療センター ウェブサイト ● 国立障害者リハビリテーションセンター ウェブサイト
- こども家庭庁 ウェブサイト ● 政府広報オンライン ● 東京都発達障害者支援センター（こどもTOSCA）ウェブサイト
- 独立行政法人 福祉医療機構 ウェブサイト ● 発達障害ナビポータル ● 文部科学省 ウェブサイト（五十音順）

「まずは知ってほしい わたしたちのこと」子供の成長と発達が気になったら読むガイドブック

令和8年3月発行

発行 東京都福祉局障害者施策推進部精神保健医療課生活支援担当

〒163-8001 東京都新宿区西新宿二丁目8番1号 電話 03-5320-4464