

相談窓口

思春期～青年期 編

高等学校での支援について

高校での支援について、各学校の特別支援教育担当や、LD等専門員、発達障がい教育拠点などで相談助言を行っています。

特別支援教育担当

各高等学校では特別支援教育担当を指名していますので、各学校にお尋ねください。

LD等専門員

お問い合わせ先	電話番号	FAX番号
● 特別支援教育課	0857-26-7598	0857-26-8101
● 生活支援・教育相談センター	0857-28-2322	0857-31-3958
● 東部教育局	0857-20-3672	0857-20-3673
● 中部教育局	0858-23-3251	0858-23-5203
● 西部教育局	0859-31-9773	0859-35-2096

発達障がい教育拠点

各拠点には、高等学校担当が配置されています。

お問い合わせ先	電話番号	FAX番号
● 県立白兎養護学校	0857-59-0585	0857-59-1237
● 県立倉吉養護学校	0858-28-3500	0858-28-1144
● 県立米子養護学校	0859-27-3411	0859-27-3420

大学等での支援について

大学等には、学生支援センターや学生相談窓口があり、障がいのある学生の修学支援、学生生活等の相談に応じている学校があります。詳しくは各学校にお尋ねください。

発達障がいに関する相談

発達障がいのある方やその家族の育児、就学、就労、地域生活などに関する相談・支援を行っています。

お問い合わせ先	電話番号	FAX番号
● 『エール』発達障がい者支援センター	0858-22-7208	0858-22-7209

精神保健福祉に関する相談

ここでの健康や精神疾患、精神障がい者の福祉に関する相談、また児童、思春期に関する相談、ひきこもりに関する相談等に応じています。

お問い合わせ先	電話番号	FAX番号
● 精神保健福祉センター	0857-21-3031	0857-21-3034

ペアレントメンターによる電話相談

発達障がいのある子を持つ保護者が相談相手となり、子どもへのかかわり方などを助言します。

※ペアレントメンターは専門家ではありません。同じ親としての視点を大切にしています。

お問い合わせ先	電話番号
● ペアレントメンター鳥取	0857-30-0670

【受付時間】平日10:00～14:00

より詳しく知りたい方はこちら

鳥取県 発達障がいハンドブック

～シロウクマ先生と学ぶ 発達障がいのあれこれ～

幼稚園、保育園、各学校、各相談窓口に置いています。また、下記ホームページに掲載しています。

●発行/お問い合わせ

鳥取県子ども家庭部 子ども発達支援課

〒680-8570 鳥取市東町一丁目220 TEL.0857-26-7865/FAX.0857-26-8136 www.pref.tottori.lg.jp/kodomohattattu/



鳥取県 発達障がい啓発リーフレット

思春期～
青年期 編

あなたはご存じ? 発達障がい 知ろうクマ

発達障がいをわかりやすく解説。
まずは“知る”ことからはじめましょう。

一緒に学んで
まずは“知ろう”クマ

鳥取県発達障がい啓発推進キャラクター シロウクマ先生

予習 普段の生活の中で こんなことありませんか?

学校で … ■ 努力しても、学校の課題や提出物などが締め切りに間に合わない。

職場で … ■ 複数の仕事を同時にこなすことが苦手で、予定外のことが起きたら混乱する。

対人関係で … ■ 人に声をかけるタイミングが分からなかったり、会話で相づちを打つのが苦手。

生活面で … ■ 生活リズムが乱れやすく、仕事や学校生活にも影響が出やすい。

情緒・感覚面で … ■ 音、臭い、味、光、痛みなどの感覚が敏感すぎたり、鈍感すぎたりする。

発達障がいについて、「知ろう」「気づこう」「支援しよう」

発行/鳥取県

こんなこと、ありませんか？

1限目

学校で…

- 努力しても、学校の課題や提出物などが締め切りに間に合わない。
- 学習で特定の分野が極端に苦手、あるいは特定の分野が抜きんでて得意。
- 友だちができにくい、または友だち関係がなかなか続かない。
- 周りと会話がかみ合はず続かない。
- 周りに合わせた行動が苦手で、マイペースすぎるなどと指摘を受ける。

周囲の状況や関係によって
困り感が変わるかも…



職場で…

- 机周りが散らかり放題だったり、仕事の期限が守れない。
- 複数の仕事を同時にこなすことが苦手で、予定外のことが起きると混乱する。
- 仕事の優先順位や、段取りをつけることができないと指摘を受ける。
- 就労の意欲があっても、仕事が長続きしない。
- 社会人としてのマナーが身についてないと指摘を受ける。



対人関係で…

- 人に声をかけるタイミングが分からなかったり、会話で相づちを打つのが苦手。
- 「たとえ話や皮肉が通じない」「冗談を真に受ける」と言われたりする。
- 「適当に」「ちゃんとする」などの曖昧な表現が分かりにくい。
- 友人関係や異性関係で距離感がつかみにくく、トラブルになりやすい。
- 相手に自分の考えを言っただけなのに「空気が読めない」と言われたり、嫌われたりする。



生活面で…

- 整理整頓が苦手で片付けられず、なにかと探し物が多い。
- 生活リズムが乱れやすく、仕事や学校生活にも影響が出やすい。
- 周囲から服装や身だしなみのことで注意されたり、驚かれたりする。
- 料理や掃除などを段取りよくこなすことが苦手で、やり終えられない。
- 金銭管理が苦手で、お金を計画的に使ったり、貯蓄したりできない。



情緒・感覚面で…

- 音、臭い、味、光、痛みなどの感覚が敏感すぎたり、鈍感すぎたりする。
- 嫌な体験が強く記憶に残り、その体験がフラッシュバックすることがある。
- 自分の感情や体調不良に気づきにくく、周りから言わないと分からず。
- 趣味などに没頭しすぎると、他の一切の事に意識が向かなくなる。
- 人に合わせるのにとても疲れる。



このような特徴は、誰にでも少なからずある特徴です。

しかし、それが多くなれば、社会生活を送る上でのトラブル、失敗体験などにつながります。そして、失敗体験が重なることで、不安、抑うつ、対人不信など **二次的な問題が現れる**ことがあります。

発達のアンバランス + 社会生活の困り感（つまづき）が大きくなると…
「発達障がい」と診断される場合もあります。

もしかして、
本人の努力ではどうしようもない、
発達のアンバランスがあるのかも…



2限目

発達障がいとは…

説明動画はこちる



知的な遅れを
伴うこともあります

自閉スペクトラム症 (ASD)

- コミュニケーションの苦手さ
- 対人関係・社会性の問題
- パターン化した行動、興味・関心のかたより
- 感覚の敏感さ、または鈍感さ
- 不器用さ

特性は重なり合って
いるんだね



注) ASD・ADHD・SLDには、明確な境界線がありません。
症状のあらわれ方は、年齢や状況により変化したり、
重複することがあります。

注意欠如・多動症 (ADHD)

- 不注意（集中できない、ぼーっとしている）
- 多動性および衝動性（じっとしていられない、考えるよりも先に動く）

限局性学習症 (SLD)

- 「読む」「書く」「計算する」等の能力が、
全般的な知的発達に比べて極端に苦手

※次のように言う場合もあります。

- ◎自閉スペクトラム症 ⇒ 自閉症、アスペルガー症候群を含む広汎性発達障がい (PDD)
- ◎注意欠如・多動症 ⇒ 注意欠陥多動性障がい (AD/HD)
- ◎限局性学習症 ⇒ 学習障がい (LD)

※この他、トウレット症候群や吃音(症)、発達性協調運動障がいなども発達障がいに含まれます。

「発達がアンバランス」とは、「得意なこと」と「苦手なこと」の開きが大きいということです。
能力が無いということではありません。

例えれば…

- 感覚や物事の捉え方が独特な人は … 常識にとらわれない感性でユニークな発想をします。
- 臨機応変な対応が苦手でも ……………… 誠実で、決まった手順やルールは実直に守ろうとします。
- 考えるよりも先に動く人は ……………… エネルギッシュに動いて、周りの人を引っ張っていくパワーがあります。
- 読み書きや計算が苦手な場合は ……………… 自分に合うやり方（機器を使うなど）で能力を発揮できます。

まずは自分のことを
知ってみよう

3限目

発達のアンバランスと 上手に付き合うために…



得意・不得意を知ろう

- 得意なことを活かし、苦手なところは協力してもらうなど、周りの人と助け合いましょう。
- 行き詰まる前に、周囲の意見も参考にして、うまくいくコツをつかみましょう。

ストレスをためない ようにしよう

- 普段から生活リズムを整え、趣味や楽しみを見つけましょう。
- 不安やイライラへの対処法を見つけておきましょう。
- 相談できる仲間や人を見つけましょう。
- それでも解決できないときは…医療機関(精神科や心療内科等)で診察が受けられます。

家族、学校、会社の方へ

本人の困り感を 知ってください

- 見え方や感じ方の違いを知ってください。
- 頭ごなしに注意することは避け、思いや理由などをよく聞いてください。
- 対応の仕方に困るときは、一人で悩まず、相談してください。

目標は スマールステップで

- 苦手なことは一人でがんばらせるよりも、一緒に対処法を考えましょう。
- 目標は控えめに、確実にできることを増やしましょう。
- 得意なところを伸ばして自信につなげましょう。

本人だけでなく
周囲の理解も大切だね



相談窓口は裏をご覧ください