

生活のしづらさや子育ての悩みを感じている あなたへ ～相談してみませんか～

お子さんの発達のことやご自身のことで「ちょっと聞いてほしいな」「気になるな」「どうしたらいいのかな」と思われている方、一人で悩まず、その気持ちを誰かに話してみませんか。

身近に相談できる場所があります。各相談機関では、あなたの気持ちに寄り添いながら、一緒に考えていきます。

保護者の方へ、子育ての困りごとはありませんか？



友達や周りの大人と

- 一方的に話すことが多い
- あまり人と関わらず一人遊びが多い
など

運動や学習面で

- 言葉の発達が気になる
- 文字を書くことや読むことが難しい
- 授業中に教室から飛び出してしまう
など



日常生活で

- 落ち着きがない、集中力がない
- 破ろうとしているわけではないのにルールや約束事が守れない
- 支度や片付けが苦手
- 人混み、大きな音、光などの刺激が苦手
- 急な予定変更があると、パニックになる
- ぼおっとしていることがよくある



ご自身のことで、このようなお気持ちになることはありませんか？

- ・ 自分の気持ちをうまく伝えたい
- ・ 友達や同僚、上司とのコミュニケーションがうまくいかない
- ・ 言われたことを実行しても、間違っ理解していることが多い
- ・ 計画的に仕事ができるようになりたい
- ・ 整理整頓ができるようになりたい
- ・ ミスが多くて、働き続ける自信がない

など



～まずは、お電話ください～

相談って何を話せばいいの？

困っているけれど、何をどのように話せばいいのかわからない・・・



電話をかけると、緊張して頭が真っ白になる・・・

お電話でお聞かせください

○ 「聞いてほしい!」と思ったことは？
いらいらしたり、もやもやしたり
することは？



- ・ 人との関係のこと
- ・ 子育てのこと
- ・ 仕事のこと

○ うまくいかないと感じる場面は？



- ・ 職場で状況を聞かれた時、すぐに答えられない
- ・ 一番になれない時、勝敗の遊びで負けたとき、泣いて怒って参加できなくなる

○ どんな情報が知りたいですか？



- ・ 利用できるサービス
- ・ 相談先
- ・ 対応 など

相談後はどうなるの？

相談後の流れ(イメージ)

ご家族
ご本人



相談機関

不安や悩みをお聞きし、支援の在り方について一緒に考えます。
より効果的な支援をするため、相談された方のニーズに応じて、教育・医療・保健・福祉機関と連携します。



未就学児

- ・ 発達クリニック
- ・ 発達検査
- ・ 療育教室

など

就学児

- ・ 巡回教育相談
- ・ スクールカウンセラー
- ・ 通級指導教室
- ・ 特別支援学級 など

その他

- ・ こころの健康相談
- ・ ひきこもり家族教室
- ・ 就労支援

など

このポスターは、南丹圏域障害児者総合支援ネットワーク(ほっとネット)発達障害部会(事務局:花ノ木医療福祉センター、南丹圏域障害児者総合相談支援ネットワーク 結丹、京都府南丹保健所)及び京都府南丹教育局が作成しています。



ほっとネット発達障害部会については、こちら