



しょうがい どんな障害？

生活ひつように必要な力（知的能力のうりよくや適応能力てきおうなど）に限りがあることによって、社会生活がうまく送
れなくなっている状態じょうたい

こんなことで苦労くろうしがち ... (例)

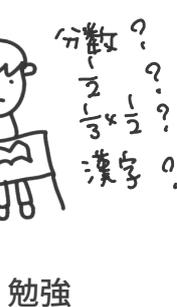


年代別、どんなことが起こりやすいの？

小さいころ

学校に通う時期

大人になると ...



いろいろな
きもち

わからない
自信がない

話についていけない
どうしたらいいの？

こりつ
孤立

またおこられた ...
せいいっぱい
精一杯やっているのに ...



小さいころは、とくちょうが目立たないこともあります。
年れいがあがり、自分でやらないといけないことがふえると、
こまりごとがふえて、まわりや本人が気づくことがあります。

知的障害 2

いろいろな工夫を見つけたり、相談やサービスを使って、その人らしい生活（仕事、家事や育児、しゅみなど）を実現している人がたくさんいます。



どうしたら生活しやすくなるの？

本人ができること

自分の良いところ（強み）を見つけます

家庭や職場で、得意なことやできる事を生かしている人がいます

苦手なことは、どうすればよいか考えます

例) ・1人でうまくいかないときはSOSを出す
「手伝ってください」
・メモをとる、「1つずつ教えてください」とお願いする

健康を大切にします

例) ・好きなことをしてリラックス
・定期的にからだを動かす

身近な人ができること

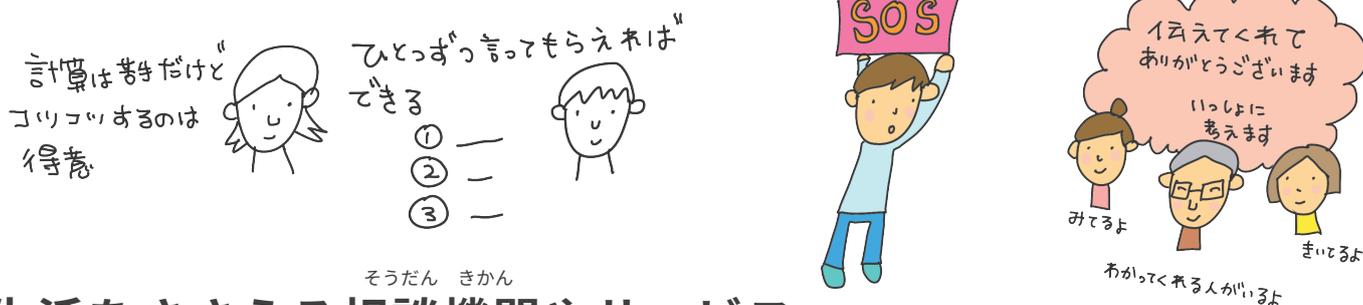
良いところを言葉で伝えます

例) 「あってるよ」「ていねいだから助かるよ」
など、本人が強みを実感できるように

苦手があること、本人のせいではないことを理解します

本人がもっている力を発揮しやすいようにサポートします

例) ・質問しやすいふんいきや時間を作る
・本人の見える位置から、顔を見て、おだやかな口調で話す
・具体的にみじかい言葉で伝える
・ジェスチャーをそえる
・くり返し体験しておぼえることを手伝う
・見本をしめす



生活をささえる相談機関やサービス

相談できる場所や、生活をささえてくれるサービス（サポート）があります。

- 市区町村の役所（障害福祉担当）
- 障害者生活支援センター、就労支援センター
- 療育手帳 など

相談先がわからないときは役所へ

「こんなことでまっています。相談できる場所や利用できるサービスはありますか？」と聞いてみてください。このシートをもって行き、話してみてもいいと思います。

子ども情報ステーション by ぷるすあるは
イラストで学ぶ病気や障がい
©pulusualuha

子ども情報ステーション イラスト 病気

