

困っていることを、 相談する窓口があります

今、困っていることは どんなことでしょう

仕事をやりとげる

- ・その仕事への適性
- ・知識、技術 ・正確性

働くことへの適応

- ・報告、連絡、相談
- ・ルール厳守 ・体力

コミュニケーション

- ・感情のコントロール
- ・集団内でのふるまい ・謝罪

日常生活の管理

- ・移動能力 ・身だしなみ
- ・金銭感覚 ・余暇活動

心と体の管理

- ・体調管理 ・服薬管理
- ・起床、就寝、食事の管理

就労支援ピラミッド

この図は、就労に向けてどのような準備が必要か示したものです。土台に近いほど、しっかりした準備が必要です。

裏面の相談窓口マップで自分に必要な支援先を探してみましょう。

発達障害とは？



発達障害は「病気」ではなく、**脳の特性**による**情報処理の違い**です。適切な支援や環境調整により、強みを活かしながら生活や仕事を安定させることが可能です。

ご存じですか？二次障害

発達障害（ADHD／ASDなど）の特性は、失敗や誤解、孤立経験につながることがあります。そこからストレスや自己肯定感の低下が生じ、うつや暴力的な言動、引きこもり、不登校などの日常生活の中での困難が現れることがあります。これらは「二次障害」と考えます。

好きなことや楽しいことから、 自分に合った乗り越え方がみつかると。

趣味や好きなことをする時間は、気分を整え、集中力ややる気を取り戻すためにとても大切です。あなたの生活をより豊かにし、ストレスを減らす力になり、二次障害を予防します。

- ・散歩や運動で体を動かす
- ・音楽や読書で気持ちを落ち着ける
- ・絵を描く、手作業などで達成感を得る



障害者施策課 ☎03-3312-2111 (代)

令和8年3月作成

困りごとは何ですか？

義務教育終了後の

発達障害 相談窓口 マップ



マップの使い方

発達障害のある方にとって大事なことは、ご自身が好きなことや今できることに目を向け、育てていく力。そして、できないことがあるときは上手に助けを求める力です。

その力を育てるために、一人で悩まずこの相談マップを活用してみましょう。

杉並区

あなたの困りごとに☑️。
気になる部分の相談窓口マップ

テーマ	困りごと
仕事をやりとげる	☐ 優先順位をつけるのが苦手で、計画倒れになりやすく メ切に間に合わない ☐ 興味のない分野に集中ができない ☐ メモを取っても活用できず、情報が整理できず知識が 定着しない ☐ チェックを忘れる、確認作業が苦手
働くことへの適応	☐ 働くイメージが持てない、働く自信がない ☐ 細かい作業で集中力が続かず、ミスが多い ☐ トラブル時に冷静に対応できず、自分の意見を押し通 そうとして衝突する ☐ 報告・連絡・相談が苦手で、誤解やトラブルにつながる ☐ あいまいな指示や暗黙のルールが理解できない
コミュニケーション	☐ 冗談や皮肉が理解できず、真に受けてしまう ☐ あいまいな指示や行間を読むことが苦手 ☐ 予定変更や環境の変化にパニックになる ☐ 白黒思考で柔軟な対応が難しい ☐ 思いついたことをすぐ口に出し、相手を怒らせてしまう
日常生活の管理	☐ 支払い忘れ(家賃・光熱費)で遅延金が発生 ☐ 忘れ物や紛失で同じものを何度も購入 ☐ お金が入ると使いすぎ、足りなくなる ☐ 詐欺や悪質商法に騙されやすい ☐ こだわりや変化への不安から毎日同じ服を選ぶ ☐ 不眠や過眠、昼夜逆転になりやすい
こころとからだの 管理	☐ 生活リズムが乱れていて、とても定期的に仕事ができ ると思えない ☐ 痛みや疲れに鈍感で、自分の限界に気づかず、過労や 体調悪化につながる(飲酒も含む) ☐ 音や光、匂いに過敏で集中できない ☐ イライラしやすい、落ち込みやすい ☐ 服薬や食事をとるのを忘れてしまう

困りごとに応じて、
まずは相談してみて

相談窓口

ハローワークコーナー、
すぎJOB
(就職サポートコーナー)

手帳を利用しない一般就労を支援





障害者施策課

障害福祉サービスの利用相談や申請
の窓口です。就労移行支援やグルー
プホームの利用、居宅介護等のサー
ビス利用について相談ができます。



ワークサポート杉並
(杉並区障害者雇用支援事業団)

障害のある方の職業の安定を図るた
めの就労相談・支援を行っています



すぎトレ
(ジョブトレーニングコーナー)

しごと体験を主とする就労支援プロ
グラムで、15歳から49歳までの方、
またはそのご家族が利用できます。



東京都教育相談センター

子どもの教育に関する相談



TOSCA
(東京都発達障害者支援センター)

発達障害に関する相談



すまいる
(障害者地域相談支援センター
区内3か所)

障害者手帳の有無や障害種別にかか
わらず生活全般の相談にのってい
ます。土日の相談もできます。



くらしのサポートステーション

生活全般の困りごと



年金事務所

障害年金の相談



福祉事務所

生活保護の申請など



警察

暴力やトラブルに巻き込まれたら



ゆくりと杉並

ひきこもり相談窓口



消費者センター

消費生活に困ったら



医療機関

問診や心理検査を経て診断します。
定期診療や薬の調整を行います。診
断書などを作成し、制度の利用が可
能になります。(TOKYO区西部心の
医療機関マップ)



訪問看護

医師の指示のもと規則正しい生活へ
の助言やコミュニケーション支援、
家族支援を行います。



保健センター

こころの健康相談やデイケアを行っ
ています。お住いの地域の保健セン
ターに相談ください。



東京都立中部総合
精神保健福祉センター

こころの健康に関する相談

