

なやみごとを だれかに はなすことは
じぶんを たいせつに することです。

リーフレットを みて きになることが あるときや
なにか なやんでいることが あるときは

ぜひ そうだんして ください。

しんぱいなこと
そうだんしたいこと



せいさく
【製作】

さかいくしょうがいしゃじりつしえんきょうざい
堺区障害者自立支援協議会 (令和 8 年)

れいわ ねん
じむきょく さかいくしょうがいしゃきかんそうだんしえん
(事務局) 堺区障害者基幹相談支援センター

☎ : 072-224-8166

ひとりで なやんで いませんか？

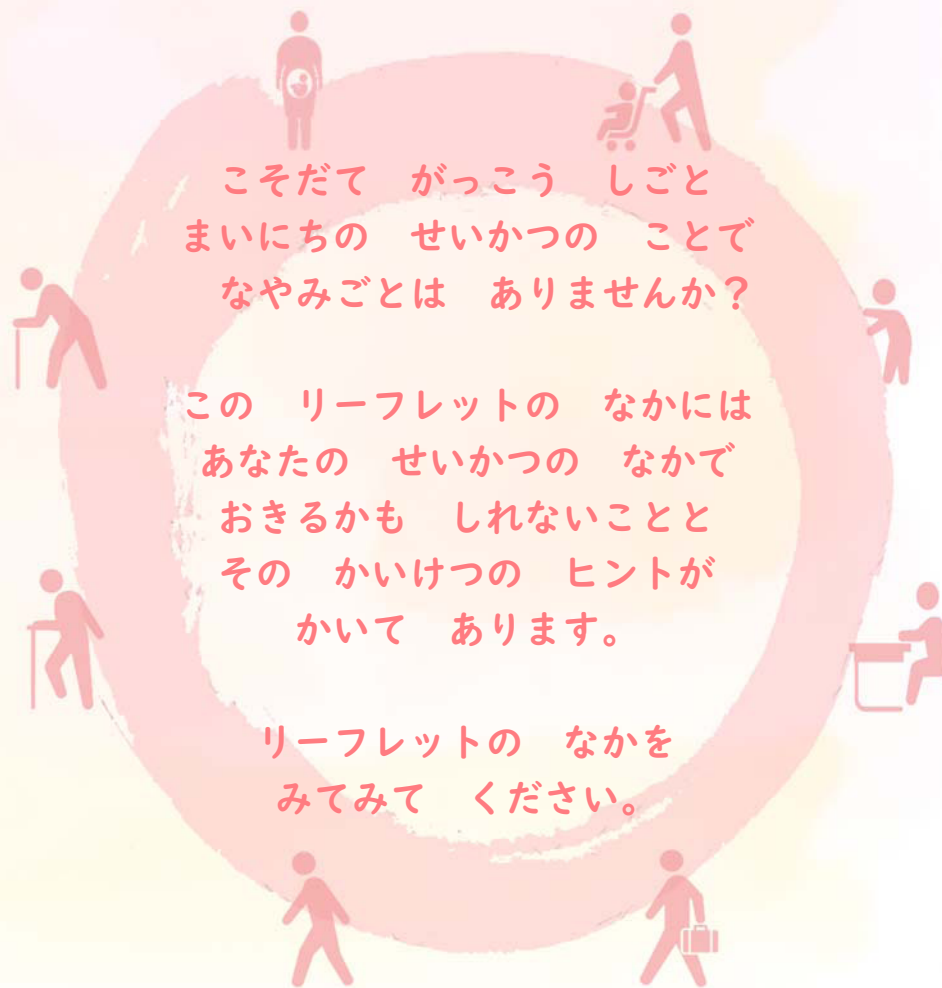
みんなのあんしん ライフサポートリーフレット



こそだて がっこう しごと
まいにちの せいかつのこと
なやみごとは ありませんか？

この リーフレットの なかには
あなたの せいかつの中
おきるかもしれないことと
その かいけつ の ヒントが
かいて あります。

リーフレットの なかを
みてみて ください。



じかんのながれ

しんばいなこと

かいけつヒント

じかんのながれ

しんばいなこと

かいけつヒント

① うまれるころ



にんしんに
きがついた
どうしたらいい?

まずは病院で
みてもらいましょう

ちかくの やくばに
こどもが できたことを
とどけましょう

あかちゃんを そだてる
できるところが あります

れんしゅう
練習が

ていきてきに 医者に みてもらう
機会が あります

いしゃ
医者

あかちゃんをそだ
てて育てるって
思っていたより
たいへんだなあ

あかちゃんを そだてる てつだいを
してくれる 人もいます

いえ しんばい
家に 心配な ことがないか
ききに きてくれます

うまれて 3か月 1才6か月 3才のときに
医者に 成長を みてもらえます

おなじ悩みを もっている人が
あつまれる ところが あります

おなじ
悩み

げんきに
おおきくなって
いるかな?

うまれて 3か月 1才6か月 3才のときに
医者に 成長を みてもらえます

おなじ悩みを もっている人が
あつまれる ところが あります

保育園 幼稚園
どうやって
さがすんだろう?

きになる 保育園や 幼稚園に
あそびに いったり
相談したり できます

はついく
発育や かかわりかたを
いっしょに 考える
ひと や ところが あります

みんなと
たのしく
できるかな?

がっこういかに も 勉強したり
いろいろな人と であったりできる
ところが あります

さいきん
学校に
いきたくないなあ

がっこうのせんせい
学校の先生や
ちかくのおとな以外にも
困っていることを
相談できる人が います

かぞくがたいへんなんだ
自分が
がんばらないと...

② ちいさいころ



げんきに
おおきくなって
いるかな?

保育園 幼稚園
どうやって
さがすんだろう?

みんなと
たのしく
できるかな?

さいきん
学校に
いきたくないなあ

かぞくがたいへんなんだ
自分が
がんばらないと...

③ 学生のころ



さいきん
学校に
いきたくないなあ

かぞくがたいへんなんだ
自分が
がんばらないと...

④ はたらくころ



しごと
仕事をつづけていけるか
しんばいだなあ

ひとりでくらし
てみようかな

ひとりで
だいじょうぶかなあ

ひとりで いる日
がおおくなって
さみしいなあ

なんど
何度も おなじことを
聞くように
なったなあ

てつだっ
てもらうことが
ふえてきたなあ

いま
今の生活を
つづけることが
できるかなあ...

いえ
家や お金の
あとしまつは
どうしよう...

65



ひとりで いる日
がおおくなって
さみしいなあ

なんど
何度も おなじことを
聞くように
なったなあ

てつだっ
てもらうことが
ふえてきたなあ

いま
今の生活を
つづけることが
できるかなあ...

いえ
家や お金の
あとしまつは
どうしよう...

⑤ としをとるころ



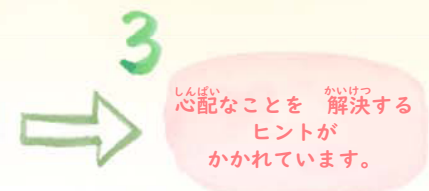
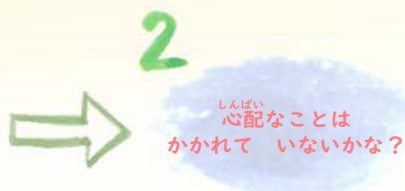
ひとりで いる日
がおおくなって
さみしいなあ

なんど
何度も おなじことを
聞くように
なったなあ

てつだっ
てもらうことが
ふえてきたなあ

いま
今の生活を
つづけることが
できるかなあ...

いえ
家や お金の
あとしまつは
どうしよう...



このマークが ついている ところは
障害があるかたや 高齢者が
利用できる サービスです。

リーフレットの
見方 (例)

1 きになる ライフステージ
(人生) に注目

2 しんばい
心配なことは
かかれて いないかな?

3 しんばい
心配なことを 解決する
ヒントが
かかれています。