

多くの方に読みやすい工夫をしています。

読む

書く

考えをまとめる

カラーについて

ページ（クリーム）背景色

キーカラー ブルー

ポイントカラー オレンジ

フォントについて

UD デジタル教科書体

FOT UD 角ゴ

ちはやフォント+

ルビについて

ルビがあることで読みやすい方、
読みにくい方がいらっしゃいます。
当冊子では、あえてルビあり・
なしのページを設けております。

多様な学びに応えたい

『できる』につながる ヒントBOOK

発行元 認定NPO法人 EDGE
〒108-0014 東京都港区芝 4-7-1 西山ビル 4 階

発行日 2025 年 9 月 20 日

制作協力 野村ホールディングス株式会社
公益財団法人 パブリックリソース財団
一般社団法人 カラフルバード
株式会社 Shinari Design

NOMURA



Public
Resource
PRF
公益財団法人
パブリックリソース財団

EDGE
Community Dynamic Global Center

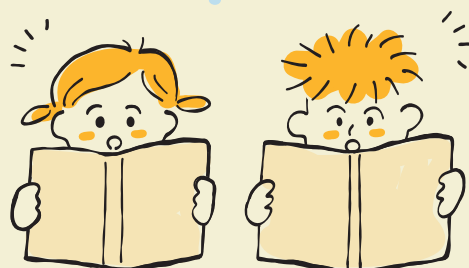
shinari design

本事業は公益財団法人 パブリックリソース財団「野村グループ基金みらい助成プログラム」を活用しています。



認定NPO法人 EDGE

あなたの^わかりたい^を応援するよ。



どんなことをつらいと感じますか？



きょうかしよ よ
教科書がうまく読めない



こくばん か うつ たいへん
黒板の書き写しが大変



さくぶん か たいへん
作文を書くのが大変



かんじ おぼ
漢字が覚えられない



よ か つか
読み書きが疲れる



なが ぶん
長い文がわからない

ちがっていい。あなたの^まな^みの学びを見つけよう。

よ か べんきょう
読んだり書いたりするのがむずかしいと、勉強もたいへんになりますね。

べんきょう
では、どうすれば勉強しやすくなるのでしょうか？

どうぐ つか くふう いま こま
道具を使ったり、工夫をしたりすれば、今は困っていても・・・

- よ か すこ
読むことが少しずつできるようになる
- か
書くことがしやすくなる
- ないよう
内容がわかるようになる

すこ ふ
少しずつ、できること、わかることが増えていくはずです。

べんきょう かん いろいろ ほうほう
勉強することをつらく感じないための、色々な方法があります。

さつし
この冊子では、

- よ どうぐ
読みやすくなる道具
- か どうぐ
書きやすくなる道具
- かんが くふう
考えをまとめるための工夫
- じぶん かんが つた ほうほう
自分の考えを伝えるための方法

しょうかい ほうほう み
を紹介します。あなたにぴったりの方法を見つけてくださいね。

お子さんの困り感に耳を傾けてください

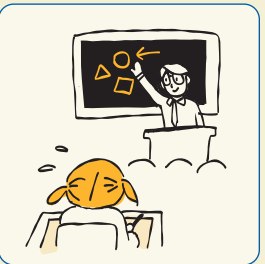
お子さんは、すでにたくさんがんばっています。
だからこそ、「もっとがんばれ」ではなく、「学びたい」という気持ちを大切にしましょう。
「できない」と感じるとき、その裏には「分きたい」という強い思いがあります。
悔しさやつらさも、その思いの表れです。



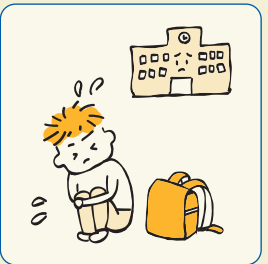
音読が上達しない



宿題をやりたがらない



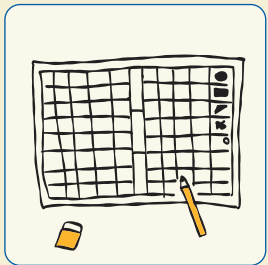
ノートが取れていない



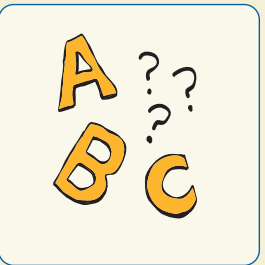
トラブルはないのに
学校に行きたくない



漢字が覚えられない



作文が極端に短い



英語だけ極端に苦手



計算で間違いやすい

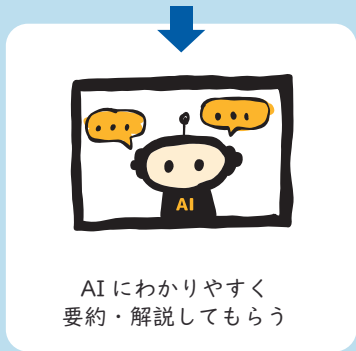
読書感想文で困ったら… やりかた色々！

本を読むのが大変



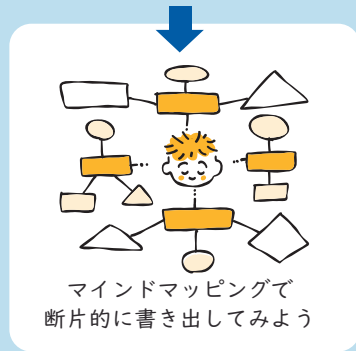
音で聴く 映画で観る

本の内容が理解できない



AIにわかりやすく
要約・解説してもらう

書く内容を考えられない



マインドマッピングで
断片的に書き出してみよう

学び方の違いを理解する

人には、それぞれ「得意な学び方」があります。
ひとつだけではなく、いくつかを組み合わせる人もいます。
これまでは「文字を読む」「書く」「暗記する」ことが得意な人を中心に考えられてきました。
でも、本当は一人ひとりに合った学び方があるのです。

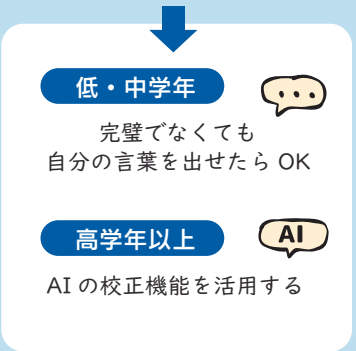
学び方のいろいろ

見て学ぶ人 図や絵を見て理解する	聴いて学ぶ人 音や声を聴いて学ぶのが好き	体験して学ぶ人 実際にやってみると学びやすい
ひらめきで学ぶ人 発明やアイデアを出すのが得意	観察して学ぶ人 状態や様子をよく見て理解する	時間をかけて学ぶ人 ゆっくりじっくり理解する
手や体を動かして学ぶ人 スポーツや工作が得意	やりとりで学ぶ人 共同学習の中で会話しつつ学ぶ	リズムで覚える人 体を動かしながら楽しく学ぶ

学びを助ける方法

- いくつかの感覚を使う（見る・聴く・動かすなど）
- タブレットや音声読み上げなどテクノロジーを使う
- 自分に合った学び方のスキルを身につける
- 時間延長などの調整をする（「合理的配慮」と呼ばれます）

文章を組み立てられない



低・中学年
完璧でなくても
自分の言葉を出せたら OK

高学年以上
AIの校正機能を活用する

文字を書けない



音声入力を書く
タイピングで打つ

心配しないで大丈夫！

iPad や PC にもともと備えられているアクセシビリティ機能を活用することで、読み書きをしやすいできます。
（詳細：P.111-12）



LD※の学びの目標について

※LD：学習の上で部分的に困難があること

ディスレクシア（読み書きのむずかしさ）があるお子さんは、どんなにがんばっても、「すらすら読める・正しく書ける」ようになるのはとても時間がかかったり、難しいことがあります。

でも、大事なことはそこだけではありません。

たとえ読む・書くことがゆっくりでも、

「今勉強していることの内容が分かること」

「自分の考えをまとめて、人に伝えられるようになること」

こうした力を育てていくことが、とても大切なのです。

学びの目標

低学年

ひらがなを読んで、書けるようになろう
カタカナを読めるようになろう
漢字のなかにあるカタカナをさがしてみよう
ことばのおもしろさに気づこう
ちがっていい、ちがうっておもしろいを見つけよう



中学年

背景知識を広げよう
好きなこと（分野）を見つけよう
どうしたら読みやすいか、分かりやすいかを知ろう
テクノロジーを使ってみよう



高学年

情報にアクセスできるようになろう
学びにあったコンテンツを選ぼう
好きな分野についてもっと深く知ろう
自分の学びやすい方法で学べるようになろう
テクノロジーを使おう（自分で使えるようになろう）



中学生以上

自分の学び方について周りに伝えられるようにしよう
必要な変更と調整を自分で求められるようになろう
自分の得意な分野を深める学習をしよう



漢字への取り組み方

まずは読めたら OK !

漢字シールを選んで貼ってみたい、選択回答式のアプリを使ってみたりするのもおすすめです。

形を覚えよう

形を覚える方法も色々あります。形を唱えてみたい、語呂合わせにしてみたり、空書きと言って空中に書いて動作で覚えてみたいと、覚えやすい方法を探してみましょう。

- 書き順は正しくなくても、いつも同じ順番で書くようにすると定着しやすくなります。

意味を覚えよう

漢字を覚えるときには、その漢字を使った熟語で文章を作って言ってみましょう。

- テストでは漢字を「選ぶ」形式にしてもらえると、読めて意味が分かっていることを確認できます。
- 熟語とその意味と一緒に覚えることで、その後の読解の力にもよい影響があります。

身近なことからできること

背景知識を広げてみよう！

学んでいることの「いみ」や「なぜ？」がわかると、もっとよく考えられるようになります。

そのためには、「そのことについての知識（ちしき）」がたくさんあると、楽になります。

知識を増やすには、いろいろな方法があります。

自分に合ったやり方で、楽しく知識を増やしていきましょう。



興味があることを体験してみる



動画でくわしく知る



アニメやマンガで楽しく学ぶ

「読む」を助ける

「読む」ことを助ける方法の一つに、
文字の見え方を工夫すると文章が読みやすくなる子もいます。

それでも、文字に対しての感じ方は、十人十色。

線があることで読みやすくなる子、読む範囲が限定されることで読みやすくなる子、
または線がない方がいい子、様々です。

お子さんにあった方法を探してみましょう。

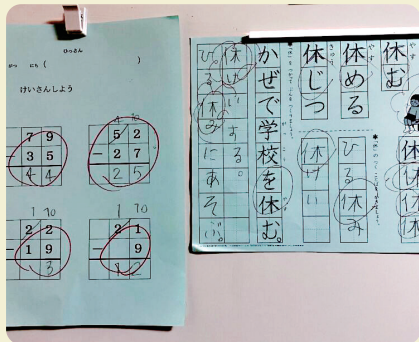


リーディングルーラー

一行だけ見える細いタイプ、前後も見える幅広タイプ（線があるもの、無いもの）など、色々あります。どこを読んでいるか見失いやすい人にもおすすめです。



100均のカラークリアファイルで、まずは見やすくなる色を見つけるのもおすすめ！好みの色のファイルをカットしておうちで簡単に作ることもできます。



色紙（カラーノート）

視覚過敏があり白を眩しく感じる子には、色付きのノートを用意すると、目に優しくなり読みやすくなる場合があります。今は市販のカラーノートが各社から発売されています。



宿題などのプリントも色付き上質紙に印刷するだけで読みやすくなる子もいるので、見やすい色をご家庭で探してみると学校に相談しやすいかもしれません。



遮光メガネ、カラーメガネ

光過敏が強い場合などは、サングラス、遮光メガネを使う方法もあります。



ブルーライト削減のメガネでも「白」が抑えられて、読みやすい子もいるようです。必要時に装着できるメガネは、自分で調整できるので嬉しいですね。

読み上げテスト

読み上げペン、iPad の読み上げ機能など ICT を活用した読み上げテストも実施可能になってきました。



小学校のカラーテストで読み上げデータを提供する出版社もあります。



© 光文書院発行
小学校向けテスト音声読み上げサービス

読みやすい本（for ディスレクシア）

ディスレクシアのある人にも読みやすいように工夫された本や、どなたにも分かりやすい「やさしい日本語」で書かれた本が少しずつふえてきています。



図書館では、読みやすい本を集めた「りんごの棚」というコーナーがあることがあります。司書さんに尋ねてみましょう。



© 「ぼくの鳥」(静山社)

音で聴ける本

「聴く読書」は、オーディオブックなど有料コンテンツだけでなく、自治体の電子図書館や国会図書館でも借りられるようになってきています。



YouTube の絵本や国語の教科書音読動画なども活用できます。



「書く」を助ける

「書く」という動作には、『鉛筆を握る』『手首と目を同時に動かす』『書くスペースを空間として捉える』など、様々な要素が詰まっています。

こうした複数のハードルを伴う動作も、少しの工夫で書きやすくなることがあります。

ここではアナログの「書きやすさ」を工夫する方法を紹介します。



ザラザラ下敷き

表面がザラザラ加工で書いた時の摩擦感「ひっかかり」があることで、書きやすくなる子もいます。



摩擦の振動で感覚刺激が強くなり、鉛筆の動きを意識しやすくなります。イメージしている文字と手の動きが一致しやすくなると言われています。



筆記用具

「鉛筆シャープ」など、太目のシャープペンシルの方が書きやすい子もいます。芯の太さや硬さも様々です。本人の成長により、好みや使い勝手も変わっていきます。



鉛筆の形も、六角や三角など様々なので、握りやすいものはどれか試してみるとよいでしょう。シャープペンシルは、分解しにくい商品もあります。



消しゴム

ペン型の消しゴムは、消す範囲を限定できる便利さがあります。「消す」ことはとても難しい作業です。本人にとって消しやすいものを選べると良いですね。



消しゴムがすぐに折れてしまう子、こする力がうまく加えられなくて消すのに時間がかかる子には、ペン型に変えることで解消されることもあります。



カラーマス※ノート

※カラーマス：商標登録済

カラーマスは、1マスを空色、黄色、ピンク、緑色の4色のパステルカラーに分割したマス目のノートです。カラーマスに書かれたお手本のマスの色と線をたよりに、字の配置を意識しながら書き写すことができます。



シンプルな作りなので、自分の好みに自作するのもおすすめです！

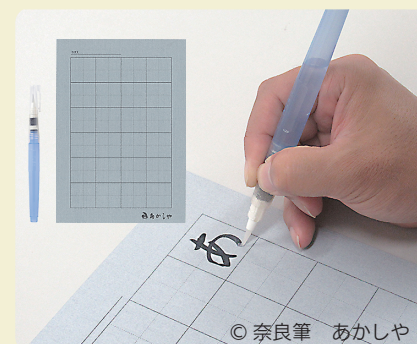


ホワイトボード・電子メモパッド

「消しやすい」ことで、書くことへの負担が減り、学びに取り組みやすくなる場合があります。また、不器用さのある子の場合、大きく書けたり、筆圧が弱くても書きやすかったりする点もおすすめです。



ホワイトボードの白が反射して読みにくい子は、電子メモパッドがいい場合もあります。また、表面がつるして書きにくい子もいますので、紙とどちらがよいかも本人と試してみることが大切です。



水書筆ペン&水書用紙

文字を覚えるために、筆を使うことが合う子もいます。文字の形をとらえやすくなる子もいたり、運動により文字を覚える助けになる子もいます。



水書筆ペンや水書用紙は、水で書けば自然に消えるため繰り返し練習でき、失敗を気にせず安心して取り組みます。

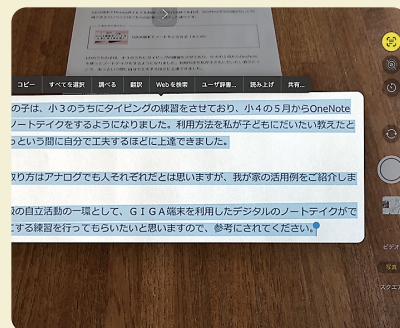
ICT 活用で、もっと便利に！

今では、スマホでできるライフハックもたくさんあります。読み上げや音声入力を活用したり、漢字の読みを確認したりして、日々の学びにICTを取り入れてみましょう。

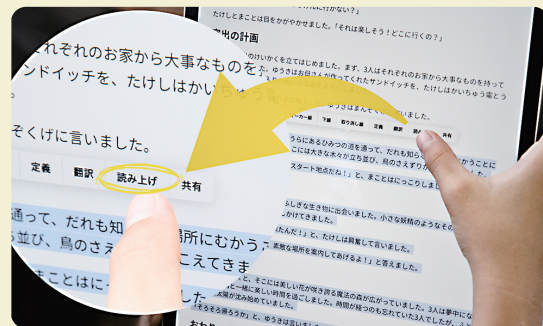
アクセシビリティ機能の活用

iPad や PC にもともと備えられているアクセシビリティ機能を活用することで、読み書きをしやすくなります。詳しくは右ページをご覧ください。

Google の画像検索ボタンを押してから対象物を写すだけで文字の読み上げ、翻訳、さらに文字を抽出してコピーすることが可能です。



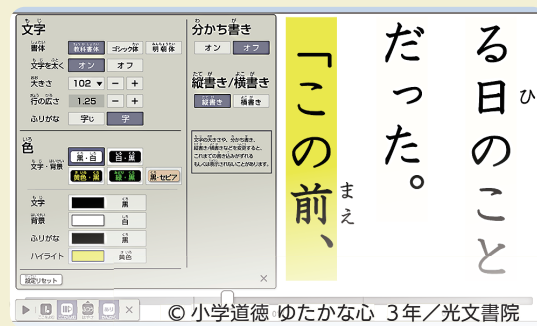
「読み」を助ける ICT 活用



読み上げ機能

それぞれの端末で、事前に読み上げ設定をすると、いつでも読み上げ機能を使えるようになります。

- ① iPhone/iPad：音声読み上げ **kindle の読書に便利**
- ② iPhone/iPad：読み上げコンテンツ
- ③ iPhone/iPad：ボイスオーバー
- ④ Microsoft：イマーシブリーダー
- ⑤ Chromebook：ChromeVox **音声フィードバック**
- ⑥ Chromebook：選択して読み上げ
- ⑦ UD ブラウザ



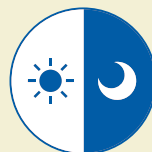
音声教材 / デジタル教科書

申請することで基本的に無料で音声化された教科書を活用して学ぶことができます。

※デジタル教科書は購入となります

- ① デジタル教科書
- ② マルチメディアデジ教科書
- ③ AccessReading
- ④ 音声教材 BEAM
- ⑤ ペンでタッチすると読める音声付教科書
- ⑥ UD-Book（文字・画像付き音声教材）
- ⑦ UNLOCK

4つのアクセシビリティ機能



ダークモード

画面を白黒反転させることで読みやすくなる人がいます。



「読み上げ」設定

一度設定しておけば、使いたいときにすぐ「読み上げ」機能を使えるようになります。



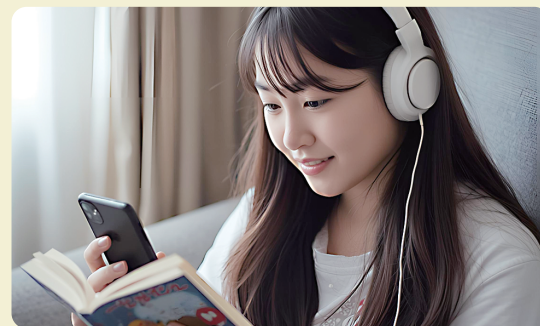
フォントの設定

文字のフォント字体の設定や、文字サイズの変更もできます。



行間の設定

変更できる場合は調整してみましょう。フォントだけでなく、行間によって読みやすさが変わることがあります。



聴く読書

聴く読書のサービスは有料のものだけでなく、自治体の電子図書館や国会図書館でも借りられるようになってきています。Youtube の絵本動画なども活用できます。

- ① Amazon オーディブル
- ② オーディオブック
- ③ デジタル図書館 **各自自治体で導入が進む**
- ④ わいわい文庫
- ⑤ kindle **Text -to-speech が有効**
- ⑥ 絵本アプリ PIBO
- ⑦ YouTube の読み聞かせ
- ⑧ しゃべる図書館 Chatty Library



ふりがな

ふりがなをつけることで漢字が読めて、内容理解が進む子もいます。アプリやウェブのサービスでふりがなをつけることができます。また、指導者用にルビ付き PDF データが用意されている教科書もあります。必要な場合は、学校の先生に相談してみるとよいでしょう。

現在利用可能なふりがなアプリなど

- ① ふりがな PDF (iOS アプリ)
- ② ふりがな (iOS アプリ)
- ③ ひらひらめがね (ウェブアプリ)
- ④ ふりがな付与機能 (Chrome 拡張機能)

「書き」を助ける ICT 活用



音声入力

音声入力は、スマートフォンでも出来てかんたんです。さっとメモ代わりに音声保存をし、文字起こし機能と合わせて活用してもいいでしょう。



タイピング

キーパットの位置を覚える指の練習から始めましょう。感覚的に指が動くとスムーズに文章を打てるようになります。タイピングソフトの活用も効果的です。ゲームのチャット機能などは、自然にタイピングを習得したくなるきっかけ作りに役立ちます。



デジタルノート

メモやノートアプリの活用も書くことの助けになります。iPad のメモ機能やタブレットに搭載されている Word やドキュメントに加えて、ノートアプリの利用も効果的です。iPad では Goodnotes、その他の端末では OneNote 等が使用できます。

OneNote
ロイロノート
Goodnotes 5 → Goodnotes 6
ギャラリー (Chromebook)

Word、Google ドキュメント
メモ機能・フリーボード (iPad)
おたすけっち

「学習」を助ける ICT 活用



映像教材の活用

eboard や NHK for school など、無料で活用できる映像教材もあります。文字情報だけではなく、音声や映像を同時に得ることで、理解が深まり学びが進みやすくなります。



文字学習アプリ

ひらがなや漢字の学習アプリも様々な種類があります。記号 (文字) と音をつなげるには、ICT の活用はピッタリです。文字を書くときの手の動きや、言葉の意味を関連づけて覚えるなど、多感覚で学ぶこともおすすめです。

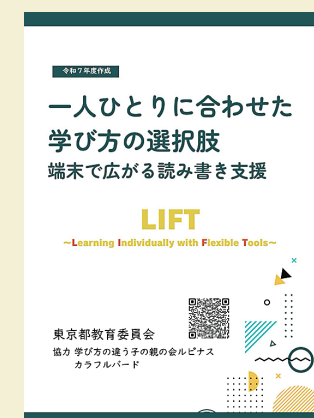
ICT 活用に関する情報は以下のコンテンツをご参照ください

日本版ディスレクシアホイール Vol.1.6



日本版ディスレクシアホイール
(平林ルミのテクノロジーノート)

東京都教育委員会発 読み書きを助ける ICT 活用ブック



「LIFT ～一人ひとりに合わせた学び方の選択肢 端末で広がる読み書き支援」

“がんばりすぎなくてよくなる”ための力をのばせる環境づくり

人には、それぞれ合った学び方があります。
その人に合ったやり方で学べるようにすることを、「合理的配慮」といいます。

これは、「特別なこと」ではありません。
だれもが学びやすくなるように、やり方を少し変えたり、調整したりすることです。

こうしたサポートが、「本人に合っていて、効果がある」と確認されたら、
授業・宿題・テストなど、ふだんの学びの中で使うことができます。
そして、入試や資格試験でも、同じようにサポートを受けられます。

合理的配慮は、だれもが自分の力をちゃんと出せるようにするための、大切なしくみです。

試験でできる変更、工夫

- ルビ付きテスト
- 問題文の読み上げ
- 代筆、タイピング、音声入力での回答
- 時間延長
- 漢字を書いた上にフリガナを書いておき、漢字が間違っているもフリガナがあれば丸にしてもらう。

上記は、ほんの一例です。自分に合った方法や工夫があれば、先生に相談してみましょう。

継続的な支援・配慮につなげるために

支援を切れ目なくつなげていくために、さまざまな取り組みが行われています。
もし、支援や配慮が必要であれば、「個別の指導計画・個別の教育支援計画」を作成してもらえます。まずは学校に相談してみましょう。

子どもたち自身の声を取り入れながら、必要な支援を整えていき、
その実績を記録していくことで入試や進学の際に切れ目なく支援を受けることができます。

身近な相談先・情報サイトの紹介

身近な相談先

- 学校**
- ① スクールカウンセラー（SC）
 - ② 特別支援コーディネーター
 - ③ 養護教諭
 - ④ 特別支援担当教諭（通級・ことばの教室など）
 - ⑤ スクールソーシャルワーカー（SSW）
 - ⑥ 大学に設置されている教育相談・心理相談

活用できる支援

- 学校**
- ① 学校の特別支援教育（通級）
 - ② 特別支援学校のセンター的機能の活用

LD の情報を得られるサイト

- 発達障害ナビポータル**
-  子供から大人まで様々なステージに必要な情報がすべて集約されている国のサイトです。

- 国立特別支援教育総合研究所**
-  特別支援教育に関する様々な情報を学べます。

- 東京都教育委員会**
-  小学校・中学校・高等学校での指導

- 各自治体**
- ① 教育相談
 - ② 発達支援センター
- その他**
- ① 地域の親の会
 - ② NPO 法人 EDGE
 - ③ つなぐ窓口
-  

- 地域**
- ① 放課後等デイサービス
 - ② 病院での療育
 - ③ 訪問看護による訪問 ST（言語聴覚士）、訪問 OT（作業療法士）
 - ④ 保育所等訪問支援

- カラフルバード**
-  LD の情報収集ができるサイトです。

- 福井県特別支援教育センター**
-  「読み」や「書き」に困難さがある児童生徒に対するアセスメント・指導・支援パッケージ

先輩の声



のえたん さん

建設会社 総合職勤務

ホテルやオフィスなどの施工管理に携わっています。

ディスレクシアに気づいたのは中学校1年生。
先生が「わたし」を見つけてくれた

どんな工夫が助けになりましたか？

- ・繰り返し書く練習が少なくなった
- ・わら半紙から白い紙への変更
- ・テストの書体をゴシック体で統一

高校以降はいかがでしたか？

大学では、各学科や英語の先生、事務局で構成された「ディスレクシアチーム」が発足し、履修登録の登録サポートをはじめ、英語のテストは、パソコンと英会話形式で受けられるなどサポートしてもらいました。

同じディスレクシアの子どもたちへひとことお願いします

個性はそれぞれあるものなので、自分に合ったやり方を探しましょう！



Ten さん

合同会社 Ledesone 代表

発達障害等特性を活かしたインクルーシブデザイン提案、企業の製品開発やサービス改善などに取り組んでいます。

小学校3年生で診断されたディスレクシア
「特別視」されないクラス全体での
方針切り替えに感謝

どんな工夫が助けになりましたか？

- ・数学の先生が授業のノート提出を全員廃止に
- ・コピーを貼っても、手書きでなくてもよい自学学習に切り替えてくれた
→ とてもストレスが軽減された。
→ 学習に集中できたことは本当にありがたかった。

高校以降はいかがでしたか？

配布プリントを白い紙に黒のゴシック体で印刷に変えてもらえました。
帰国子女対応と同様に漢字の書き取りテストを読み取りにしてもらったり、試験用紙を拡大してもらえました。

同じディスレクシアの子どもたちへひとことお願いします

自分は読み書きのつまずきからITツールを味方にして、今はそれを仕事にしています。
自分に合う方法を見つければ、LDはきっと君の強みになる！



関口裕昭 さん

言語聴覚士

発達に困り感のあるお子さんの支援をしています。
著書「読み書きが苦手な子を見守るあなたへ」
(ポプラ社)

進学校に入れても「読み書き」にずっと困っていた
自分の違和感は「学習障害」だった

学生時代の学び方の工夫や、配慮の内容を教えてください。

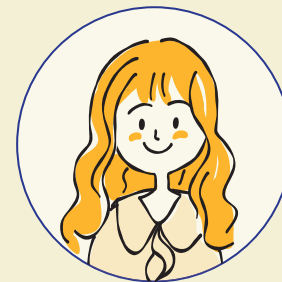
高校1年生で診断がついた当時は、先生にも自分の困り感が分かっ
てもらえていない状況でしたが、漢字やスペルに平仮名でルビをふったり、
教科書を丸暗記したり、わからないところは人に聞くなど、自分なりに
工夫と努力で乗り越えました。

仕事をしている時はどんな工夫をしていますか？

- ・読み書き（漢字／英語）→ブラウザでの検索・翻訳機能
- ・読み（長文）→読む機会を分散したり、読み上げ機能
- ・知識、情報収集→オーディオブック、人に尋ねる

同じディスレクシアの子どもたちへひとことお願いします

“勉強”って大変だね。でも実は、“勉強”＝“文字でするもの”ではないみたいだよ。
人に聞いたり、体験したり、時には失敗することも立派な“勉強”です。
動画でもいい、読み上げ機能を使ってもいい、マンガでもいい、なんでもいいから、新し
い知識を学ぶ楽しさだけは忘れないでね。どんな手段でも学ぶことを好きでいる人は最強！



くー さん

保育士

0～1歳のこどもたちを受け持っています。

小学校3年生ぐらいで勉強につまずき
5年生でディスレクシアの診断

どんな工夫が助けになりましたか？

- ・教科書の漢字にふりがなをふる（音読の不安が軽くなった）
- ・漢字をたくさん書く宿題が減る（でもみんなとちがうのはいやだった）

中学以降はいかがでしたか？

中学は特別支援級で、みんなちがうのがあたりまえで勉強が大変では
なかった。高校は通信制（通学あり）で、いろんなタイプの子がいて、
特別なことをしてもらわなくても大丈夫でした。

同じディスレクシアの子どもたちへひとことお願いします

自分に合った学校や場所に行けば、障害と思わずにふつうに楽しめるよ。
だから大丈夫。読み書きがすべてではない。しゃべれるし会話できる！