

生きやすい地域

自殺希少地域、徳島県海陽町（旧海部町）を研究している岡壇先生（統計数理研究所・慶應義塾大学・一橋大学経済研究所）の講演を聞きました。生きやすい地域の条件は、多様性に寛大であること。人は人、自分は自分、周囲の人たちに行動を揃えなくても責められないというお話でした。

また海陽町には昔から「病は市に出せ」という言葉があり、悩みを抱え込まず早めに助けを求めるように、やせがまんを諫める言葉だそうです。関心はもつけど監視はしない、つながっているが縛られないなど、コミュニティのあり方として、興味深いお話でした。

発達障害に関する研究ではありませんが、発達障害はなぜ障害なのか、という本質について考えさせられました。あいポートの活動が、多様性への寛大につながるように、今年度も職員一同、地道に努力したいと思います。

センター長 小山伸子

【令和4年度事業計画】

<現状と課題>

相談とプログラムを併用することで、担当職員との関係づくりと併せて、同じ特性を持つ仲間と情報交換し、社会参加の力をつけています。生きづらさを共有するミーティングでは、具体的な解決法や思考の転換が語られて、職員も学ぶ機会となっています。多様な体験の機会を増やすことが課題です。

また就職はできても生活管理や親からの自立が課題となっており、特性に合わせた生活環境の調整、サービス利用などについては国事業の障害者サービスとの併用が必要です。

発達障害が確定しているものの、ひきこもり状態の方には、アウトリーチ、個別支援、段階をふんだ集団参加という方法が効果をあげています。小集団のやり方を工夫すること、本人に会えない長期ひきこもり状態の方への支援、一度はつながったものの来所できない方への支援などが課題です。

<事業方針>

多様な体験の機会と、ひきこもり状態から一步を進めるための活動のあり方を検討し、さらに事業内容を充実します。また運営委員会で開設以来の実績を分析検討し、より必要な方に必要な支援が行き届くように、支援の焦点化と長期的な方向性を定めます。ココロネ板橋相談支援事業、自立生活援助事業と連携して、親からの自立に力を入れます。区内の様々な機関と連携して、早期発見早期支援に努め、発達障害に関する専門的な支援を提供します。

<新しいとりくみ>

- ご本人に会えないひきこもり状態の方についてオンライン支援を工夫します。
- 火曜グループワーク、はじめてのPC教室、アートの時間、生活講座、利用者学習会を開始します。
- 情報交換会、SST、家族学習会を定期化します。
- 来所できないときも情報がとれるように、あいポートだよりやHPの充実、Twitter での発信を開始します。
- 来所できない方も学ぶことができるように、発達障害に関するミニ講演会を常時動画配信します。
- ココロネ板橋相談支援事業、自立生活援助事業と連携して、生活支援を充実します。



● 家族学習会 ●

～ 5月28日(土)14時～16時 「子どものために親ができること」～

今年度は年7回を予定しています。障害の理解やコミュニケーション、福祉サービスなどについて、様々な分野の講師をお呼びして学びます。また経験のある家族から体験談を聞き、日ごろの悩みや対処の工夫などを情報交換します。

5月は、板橋区発達障害児者親の会「IJの会」会員3人の方々に、体験談をお話しいたします。

《年間予定》・・・奇数月第4土曜日・10月第5土曜日

日時	テーマ	講師
7月23日(土)	発達障害の医療について	米山明(児童精神科医)
9月24日(土)	子どもと向き合うコミュニケーションの力	清水有香(SST講師)
10月29日(土)	楽しくコミュニケーションの力をつける	青年劇場団員
11月26日(土)	地域で自立して生活するために必要なこと	相談支援専門員
1月28日(土)	自分を大事にする工夫	依頼中
3月25日(土)	親離れ・子離れ～地域での自立生活	相談支援専門員

*講師、内容は変更になることがあります。

*あいポートを利用するご家族とIJの会会員が参加できます。



● 利用者学習会 ● ～「地域で自立して生きていくために」～

今年度から開始する学習会です。地域で自立した生活をするために使える福祉サービスや相談支援専門員の役割を、調布市で長年相談支援専門員をされているマーレ相談支援事務所の内海康範さんにお話しいたします。

【日時】 6月4日(土)16:00～17:00

【テーマ】 地域で自立して生きていくために

【内容】 『必要な制度について』『自立するまでに身につけた方がよいこと』

【対象者】

- ・親から自立したい人
- ・これから一人暮らしをしたい人
- ・一人暮らしをしている人



～新しいグループワークのご案内～

火曜グループワーク

【日時】 毎週火曜日14:00～15:30(4月開始)

少人数制です。人数が多いと不安が大きく参加しにくい、という方でも参加しやすいグループです。

ひきこもりがちな生活から外出する第一歩、人との交流に慣れるためのプログラムです。

グループの中でやることを企画します。

★検討中の内容★

- ・ボードゲームやカードゲーム(少しずつ増やしてます)
- ・ダーツ(寄付がありました…!!)
- ・任天堂スイッチ(プロジェクターで大画面にできます)
- ・釣り堀体験と散歩(無料でできる場所があるらしい)
- ・地域散策(天気の良い日は気持ちいいですね)

～男女混合になりました～

木曜グループワーク

【日時】 毎週木曜日14:00～15:30

4月から新しく男女混合のグループワークになりました。朝はどうしても起きられないという方にも参加してもらいやすい時間帯です。

★今後の予定★

- 4月 7日 ジェンガ・トーキングゲーム
- 4月 14日 地域散策
- 4月 21日 好きな本紹介
- 4月 28日 プログラム決め
- 5月 5日 (祝日休み)
- 5月 12日 ボードゲーム

※ これ以降の内容はメンバーの皆さんと一緒に考えて決めていきます。

～発達障がいの理解を深める～
メンバー情報交換会のお知らせ

【日時】 5月7日(土) 14:00～15:30
【テーマ】 “会話”の場面での苦労や工夫
【内容】 意思疎通がうまくいかない、一度に多くのことを言われるとわからなくなってしまう、自分のことばかり話してしまう、など、会話でのやりとりで難しさを感じたり、苦労をしたことはありませんか。自分の苦手な部分を整理して理解することや、今後を生き抜くヒントを得られるよう、みんなで意見を出し合います。

【日時】 6月4日(土) 14:00～15:30
【テーマ】 疲れやストレスとの付き合い方
【内容】 少数派と言われる発達障害。多数派の社会に合わせて生きるのは、多かれ少なかれ無理をすることがあるかもしれません。なんとか周囲に合わせることはできるけれど、無理に合わせて疲弊してしまう。合わせないとやっていけない。どんな苦労をして、どんな工夫をして、どんな選択をしてきたか。参加者で共有し、疲れやストレスとの付き合い方について考えるきっかけになるような場になればと思います。



今年度開始のプログラム「生活講座」

【日時】 不定期 1クール3回連続講座
【定員】 6名(事前申し込み制)
【テーマ】 『生活の基礎をつくる』『自分の生活をつくる』『自分らしく生きる』『社会参加する』『自分の権利をいかす』
【内容】 地域で自立して生きていくには、洗濯や調理などの家事、買物、区役所等での手続き、銀行の利用など様々な生活力が必要になります。参加者一人ひとりが自分で考え、自分の生活のあり方や自分の考え方を確認したり出来ることを増やすとともに、適切なサポートを活用し、自立した生活を送れるように学習、実践する講座です。



6月開始のプログラム「アートの時間」お知らせ

【日時】 毎月第3金曜日 14:00～15:30 ※初回が6月17日(金)です。
【講師】 ●木村 太一(きむら たいち)
・平成医療福祉グループの就労継続支援 B 型事業に関わるデザインを担当
・ココロネ板橋の生活介護、就 B の美術クラス担当
●沖杉 春野(おきすぎ はるの)
・平成医療福祉グループの広報デザインを担当。現代美術アーティストとして作品発表の経験あり
【内容】 絵を描くことを主に企画していきます。企画に合わせず自由に創作することもできます。



5月開始のプログラム「はじめてのパソコン」のお知らせ

パソコンを使いたいけれど、電源の入れ方やマウスやキーボードの基本的な操作が不安…。そんな方向けに、あいポートのスタッフがその方に合わせて課題を設定します。

講義形式ではなく、ご自身のペースで参加できるので安心してご参加ください。

※レベルの目安としては、キーボードの入力がパソコン教室の講義についていける程度になるまでです。

【日時】 第1・3木曜日 10:30～12:00
【対象】 センターで相談をご利用されている方(利用には社会参加訓練事業の登録が必要です)
※おおよそのレベルは、パソコンに触った事のない方～カナ入力が難しい方
【定員】 6名(事前申込制)





世界自閉症啓発デーの取り組み ご報告

毎年4月2日は国連の定めた「世界自閉症啓発デー」(World Autism Awareness Day)です。また、4月2日(土)から4月8日(金)は発達障害啓発週間です。全世界の人々に自閉症を理解してもらう日として、毎年各国で取り組みが行われています。

期間中、あいポートやカフェねねねでは板橋区発達障害児者親の会(IJの会)の当事者や、あいポート利用者の作品を展示しました。また、カフェのテラスやあいポート内のライトを、自閉症のシンボルカラーであるブルーに変更しました。夜になるとテラスのライトが浮かび上がり、幻想的な雰囲気になりました。

★土曜クラブでの活動紹介★

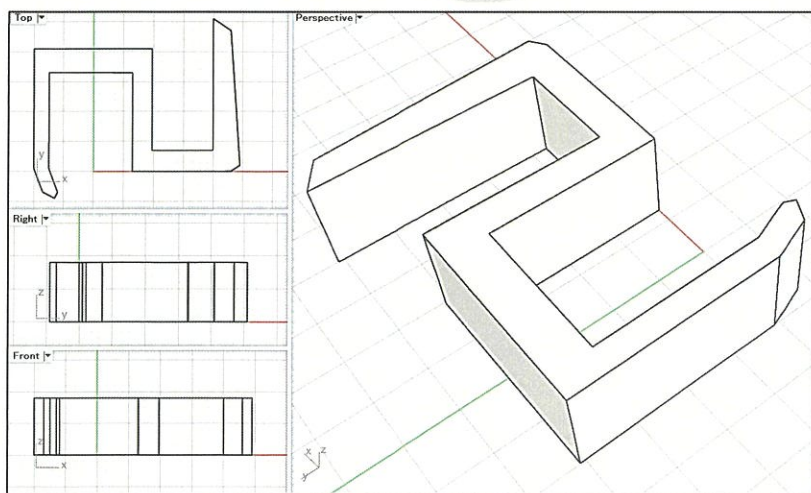
2月19日、3月19日の土曜クラブでは、有志を募り、企画、ブルーライトアップ、創作活動、展示や飾りつけを行いました!! 写真を撮ってあいポートのホームページにアップしました。

「みんなで飾りつけをしたり、文化祭のようで楽しかった」「青いライトが落ち着く」などの声がありました。



3D プリンタを使った

作品紹介



利用者のHさんが作成したテーブルに掛けるための鞆フックです。あいポートの交流室にある大テーブルに合うように作成しました。テーブルの幅になかなか合わず、2mm小さくし、1mm大きくし、0.5mm小さくし…と何度も修正とプリントアウトを繰り返しました。ぴったりサイズが合ったときには職員も一緒になって喜びました。

～ Hさんより一言 ～

“(テーブルに合うように)幅を調整するのが難しかった”“(3Dプリントで出力して)ちゃんと幅の合うものができて気持ちよかったです”

まだ数は少ないですが、実物を置いてあるので、良かったら是非使ってみてください。

Twitter 始めました
@i_port_itabashi



板橋区発達障がい者支援センターあいポートの公式アカウントです。イベントや講演会などの情報をお知らせする発信専用のアカウントになります。

←Twitter への QR コード

※ダイレクトメッセージやコメントへの対応はしていません。



板橋区発達障がい者支援センターあいポート
〒173-0036 板橋区向原3-7-9 ココロネ板橋1階
開所時間: 火曜～土曜 10時～18時
☎相談受付電話 03-5964-5422 (火曜～土曜 10時～17時)

あいポートHP
への QR コード→



あいポート 5月プログラムカレンダー

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
						1 休
2 休	3 祝日・休	4 祝日・休	5 祝日・休	6 ・金曜グループワーク※③ 10:15~11:45 ・アロマ教室 13:00~14:30 ・身体楽々パーソナルトレーニング※⑥	7 ・パソコン教室 10:00~11:30 ・音楽の時間 14:00~15:00 ・メンバー情報交換会 14:00~15:30	8 休
9 休	10 ・火曜グループワーク※① 14:00~15:30	11 ・水曜グループワーク 10:15~11:45 ・3D自主勉強会 14:00~16:00	12 ・パソコン教室 10:00~11:30 ・木曜グループワーク※② 14:00~15:30	13 ・金曜グループワーク※③ 10:15~11:45 ・囲碁将棋オセロ 13:30~15:00	14 ・身体楽々グループ活動 10:30~11:30 ・演劇部 14:00~16:00 ・3D自主勉強会 14:00~16:00 ・身体楽々パーソナルトレーニング※⑥	15 休
16 休	17 ・火曜グループワーク※① 14:00~15:30	18 ・水曜グループワーク 10:15~11:45 ・3D自主勉強会 14:00~16:00	19 ・新)はじめてのパソコン※④ 10:30~12:00 ・木曜グループワーク※② 14:00~15:30	20 ・金曜グループワーク※③ 10:15~11:45 ・音楽の時間(ワークス合同) 13:30~14:30 ・身体楽々パーソナルトレーニング※⑥	21 ・パソコン教室 10:00~11:30 ・土曜クラブ 14:00~16:00	22 休
23 休	24 ・火曜グループワーク※① 14:00~15:30	25 ・水曜グループワーク 10:15~11:45 ・3D自主勉強会 14:00~16:00	26 ・パソコン教室 10:00~11:30 ・木曜グループワーク※② 14:00~15:30	27 ・金曜グループワーク※③ 10:15~11:45 ・布コラージュアート 14:00~15:30 ・身体楽々パーソナルトレーニング※⑥	28 ・家族学習会※⑤ 14:00~16:00 ・3D自主勉強会 14:00~16:00 ・身体楽々パーソナルトレーニング※⑥	29 休
30 休	31 ・火曜グループワーク※① 14:00~15:30					

※① 火曜午後のグループワークは少人数制のグループです。

※② 木曜午後のグループワークは男女混合に変更しました。

※③ 金曜午前のグループワークは、就労準備を目的としたグループです。

※④ はじめてのパソコンはパソコンの基本操作を目的としたプログラムです。

※⑤ あいポート利用者の家族とIJの会会員が対象です。

※⑥ 身体楽々パーソナルトレーニングは個別予約制です。10:30~16:30の間で1人約50分の枠です。

あいポート 6月プログラムカレンダー

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
		1 ・水曜グループワーク 10:15～11:45 ・3D自主勉強会 14:00～16:00	2 ・はじめてのパソコン※④ 10:30～12:00 ・木曜グループワーク※② 14:00～15:30	3 ・金曜グループワーク※③ 10:15～11:45 ・アロマ教室 13:00～14:30 ・身体楽々パーソナルトレーニング※⑥	4 ・パソコン教室 10:00～11:30 ・音楽の時間 14:00～15:00 ・メンバー情報交換会 14:00～15:30 ・新)利用者学習会 16:00～17:00	5 休
6	7 休	8 ・水曜グループワーク 10:15～11:45 ・3D自主勉強会 14:00～16:00	9 ・パソコン教室 10:00～11:30 ・木曜グループワーク※② 14:00～15:30	10 ・金曜グループワーク※③ 10:15～11:45 ・囲碁将棋オセロ 13:30～15:00	11 ・身体楽々グループ活動 10:30～11:30 ・演劇部 14:00～16:00 ・3D自主勉強会 14:00～16:00 ・身体楽々パーソナルトレーニング※⑥	12 休
13	14 休	15 ・水曜グループワーク 10:15～11:45 ・3D自主勉強会 14:00～16:00	16 ・はじめてのパソコン※④ 10:30～12:00 ・木曜グループワーク※② 14:00～15:30	17 ・金曜グループワーク※③ 10:15～11:45 ・音楽の時間(ワークス合同) 13:30～14:30 ・新)アートの時間※⑤ 14:00～15:30 ・身体楽々パーソナルトレーニング※⑥	18 ・パソコン教室 10:00～11:30 ・土曜クラブ 14:00～16:00	19 休
20	21 休	22 ・水曜グループワーク 10:15～11:45 ・3D自主勉強会 14:00～16:00	23 ・パソコン教室 10:00～11:30 ・木曜グループワーク※② 14:00～15:30	24 ・金曜グループワーク※③ 10:15～11:45 ・布コラージュアート 14:00～15:30 ・身体楽々パーソナルトレーニング※⑥	25 ・3D自主勉強会 14:00～16:00 ・SST 14:00～16:00 ・身体楽々パーソナルトレーニング※⑥	26 休
27	28 休	29 ・水曜グループワーク 10:15～11:45 ・3D自主勉強会 14:00～16:00	30 ・木曜グループワーク※② 14:00～15:30			

- ※① 火曜午後のグループワークは少人数制のグループです。
- ※② 木曜午後のグループワークは男女混合に変更しました。
- ※③ 金曜午前のグループワークは、就労準備を目的としたグループです。
- ※④ はじめてのパソコンはパソコンの基本操作を目的としたプログラムです。
- ※⑤ アートの時間は6月からの新しいプログラムです。
- ※⑥ 身体楽々パーソナルトレーニングは個別予約制です。10:30～16:30の間で1人約50分の枠です。