

## 2021年度事業報告

2年目となる2021年度は、運営委員会で課題を明確にして、より困難が大きい、女性やひきこもりがちな方への支援に取り組みました。公的な事業なので、支援を受けることが難しい人を支援につなげるしくみにしています。変化が苦手、対人関係に自信がないなど、発達障がいの特性が、支援につながりにくい原因の1つになっているため、ここに焦点をあてて、社会参加の第一歩につなげています。アウトリーチ、個別支援、段階をふんだ集団参加という支援が効果を上げています。

社会参加訓練のプログラムを7つ増やし、その道のプロフェッショナルである外部講師を導入することで、プログラムの質を高め、風通しのよい環境になっています。

### 《相談事業》

相談者実人数	新規相談者実人数	継続相談者	相談延べ件数
485人	246人(月平均20.5人)	279人	5986件

### 《社会参加訓練》

利用実人数	延べ利用人数	開催回数
134人	2156人	374回

### 《普及啓発》

普及啓発参加人数
1011人

### 0才からのジャズコンサート

昨年も実施したオフィスヨコタとの共催による「0才からのジャズコンサート」を開催します。New York で活躍するピアニストによる、赤ちゃんから大人まで楽しめる本格ジャズです。どうぞお越してください。

【出演】クニ三上トリオ

【日時】2022年10月26日(水) 10:30/13:30/15:30

【会場】成増アクトホール

【定員】各回150名×3回公演(申込順)

【申込み】大人1500円(中学生以上) 子ども300円(0才~小学生)

《8/20(土)10:00から申込み開始》チケットぴあ(QRコード)からお申込み下さい。

チケットぴあのご利用が難しい方は、あいポートにお電話でお申込みください。

※詳しくはチラシ(あいポートホームページお知らせ欄に掲載)をご覧ください。

※あいポートの利用者スタッフを募集します。詳しくは職員にご確認ください。



申込みQRコード



(※申込み開始までは表示されません。)



## あいポート講演会 動画配信のお知らせ

### 「地域で自立していくために」～必要な制度と身につける力～

今回はあいポートの利用者学習会で行った講演を録画した動画を配信いたします。親から自立したい、一人暮らしをしたいなど地域で自立した生活を送るためにはどのようなことが必要になるのかを学べる講義内容となっています。

■配信期間:2022年6月27日～2023年1月10日まで(予定)

■講師:マーレ相談支援事務所 相談支援専門員 内海康範氏

■講師プロフィール:社会福祉法人福栄会にて知的障がい者支援。社会福祉法人調布市社会福祉協議会にて障がい者支援に従事。調布市こころの健康支援センター生活支援係長を経て現職。平成31年4月より合同会社マーレ相談支援事務所開設。

■申込み方法:(①～③のいずれかでお申し込みください)

①QRコードを読み込み、お申し込みください。

②当センターのホームページの「お知らせ」→本講座のページにあるリンク「URL」よりお申し込みください。

③「info\_i-port@cocorone.space」(講演会申込み専用)にメール送信。

件名に「あいポート研修動画希望」、本文に氏名、ご所属(あれば)、連絡先をご記載下さい。

■問合せ:板橋区発達障がい者支援センターあいポート/電話 03-5964-5422

申込み QR コード



## 家族学習会報告&お知らせ

### ◆報告◆

◎第2回 家族学習会:テーマ「発達障がいと医療について」

今回の家族学習会は全国療育相談センターの副センター長で小児科・精神科医師の米山明先生を講師としてお招きし、発達障害の医療に関する最新情報、服薬の事などをご講義いただきました。また IJ の会(板橋区発達障害児者親の会)の会員の方にも、子育て体験談をお話いただきました。今後も家族学習会を予定しておりますので、ご興味がある方はぜひご参加ください。

米山先生のご講演を収録した動画は今後配信予定!!詳細が決まりましたらお知らせします。

### ◆お知らせ◆

◎第3回 家族学習会:

テーマ「子どもと向き合うコミュニケーションの力」

日時:2022年9月24日(土)14:00～16:00

(13:30受付開始)

会場:あいポート

講師:清水有香氏(SST普及協会認定講師)

IJの会の会員1名

◎第4回 家族学習会:

テーマ「楽しくコミュニケーションの力をつける」

日時:2022年10月29日(土)14:00～16:00

(13:30受付開始)

会場:あいポート

講師:岡本有紀氏(青年劇場 ※あいポート社会参加訓練

プログラム演劇の講師も担当して頂いております)

※あいポートを利用するご家族とIJの会会員の方が参加できます。

申込みはこちらまで⇒電話番号:03-5964-5422(火曜～土曜 10:00～17:00)

## プログラムのお知らせ

○利用者学習会 『一人暮らし座談会(仮)』

【日時】9/9(金)13:30～15:00

【内容】あいポートを利用している一人暮らしをされている方に実際の生活の様子や一人暮らしの良いところ、大変なところ、工夫していることなどをお話いただき、具体的な情報を共有します。

○生活講座 『一人暮らしマイプラン作成(仮)』

【日時】10/14(金)13:30～15:00

【内容】一人暮らしにかかる費用や一人暮らしに向けて準備することなどについて自分なりのプランを作ります。

☆利用者アンケートのニーズに基づき企画しました。詳細が決まりましたらチラシなどで改めてお知らせいたします。



## ～発達障がいの理解を深める～

### メンバー情報交換会

#### ◆実施報告◆

6/4(土) 参加12名

テーマ【疲れやストレスとの付き合い方】

・発達障がいと言えない場所では「普通にふるまわなきゃ」ということに注力し疲れる。一人で自由に過ごせる時間を作っている。

・音や光、人ごみがストレス。身体を動かしたり決まった時間にコーヒーを飲んだりしている。

7/2(土) 参加11名

テーマ【自分の特性や苦手なこと、失敗談と対処法】

・初めて行く場所が苦手。前もって行くとかわかっていときはストリートビューで何度も調べたり、実際に足を運んでみたりする。

・職場で、自分の障害は伝えずに、苦手なことを伝えるコミュニケーションを身につけたいと思った。

#### ◆お知らせ◆

9/3(土)【マルチタスクに関する苦労やおすすめツール】  
複数の指示をされると抜けてしまう、優先順位がつけられず何から手をつけたらいいかわからないなどの困りごと、対処法、活用しているツール(アプリ、メモ、その他)などについて共有します。

10/1(土)【嫌な気持ちとの付き合い方】

ちょっとした出来事がトラウマに結びついて切り替えられない、イライラや悲しさなどネガティブな感情を引きずってしまうなど嫌な気持ちとの付き合い方について苦労や工夫、対処法について話し合います。

#### ◆メンバー情報交換会とは…◆

大人になってから診断を受けた方や、今まで発達障がいについて話す機会がなかった方など、発達障がいに関する情報を十分に得られる機会のなかった方同士が情報交換をする場です。

### 利用者学習会～発達障がいに関する座談会～

今回は長年にわたり発達障がい児・者の支援に携わっている新井豊吉先生にお越しいただき、「発達障がいって訓練で治る?」「発達障がい個人差はあるの?」「親に発達障がいの理解がない」等、参加者の皆さんからの発達障がいのあらゆる疑問・質問にお答えいただきます。どんな質問でもかまいません、聞くだけの参加もOKです。

【日時】2022年9月3日(土) 16:15～17:30

【場所】カフェ ねねね

(板橋区向原3-7-9 ココロネ板橋1階)

【講師】東京家政大学子ども学部特任教授 新井 豊吉先生

【申込み】参加ご希望の方はあいポートにある申込書にご記入いただくか、担当職員にお伝えください。

#### ミニコラム

### 障害者手帳の活用法～都営交通が無料になるって知っていますか?～

#### 《どんなサービス?》

精神障害者保健福祉手帳、愛の手帳を取得している方は所定の手続きをすると都営交通(都電、都バス、都営地下鉄及び日暮里・舎人ライナー)が無料で利用できます。都営でなくても、例えば区内を走っている国際興業バスでは手帳提示で運賃が半額になります。通院や事業所への通所、お出かけの際により安く行けるかもしれません。

#### 《どこで手続きできるの?》

板橋区内だと都営三田線の高島平駅、区外では練馬駅、新宿駅など(ICカード又は磁気券のみ)、紙券は都電・都バスの定期券発券所で手続きできます。発行してから2年間有効なので、手帳があれば更新して引き続き利用可能です。

他にも公共の施設が無料又は割引で利用できたり、携帯料金の割引などもあります。手続きの詳しいやり方など質問があれば担当に聞いてみてください。また、発達障がい者が利用できるサービスの資料があいポート入口にあるチラシラックに置いてあります。あいポートだよりでも随時お伝えしていきます!





## 新入職員あいさつ

あいポート、ココロネ板橋(計画相談)に4月に入職した職員を紹介します。

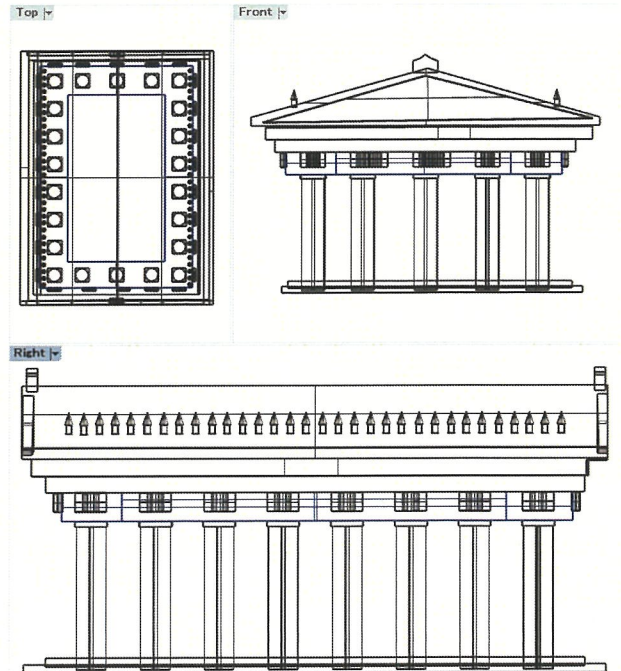
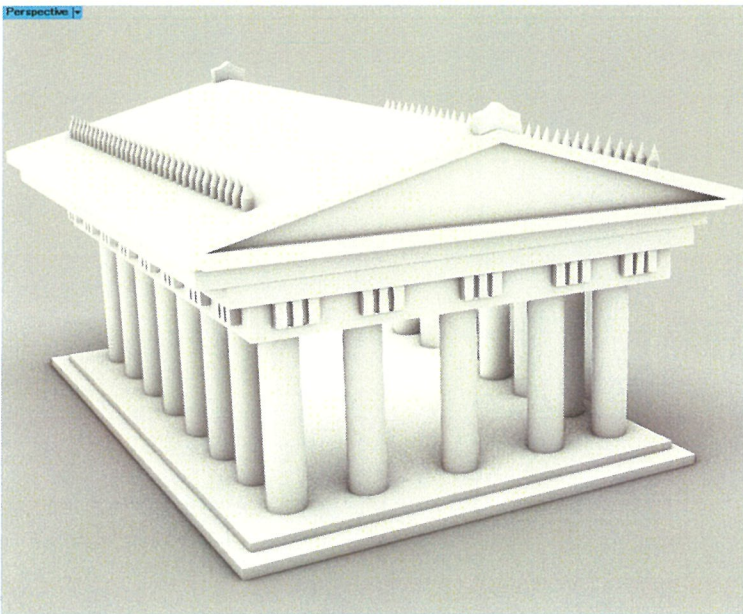
- ★はまっていること…板橋区のおいしいお店、おすすめスポットの情報を集めることです。
- ★苦手なこと…文字や言葉、絵などで表現することが一般的に苦手です。
- ★一言…皆さんと様々なプログラムを共にすることが楽しいです。区内の耳寄りな情報お待ちしています!! (阿部)
- ★はまっていること…ラジオを聴きながら家事をすること。きつと感じないくらいのゆる～いストレッチと筋トレ。
- ★苦手なこと…注射、ホラー系全般、絵を描くこと。
- ★一言…皆さんと嬉しいことやしんどいことなど沢山共有しながら過ごしていきたいです。よろしくお願いします。(横田)
- ★はまっていること…リラックsgグッズ収集と、スパ巡り。自分に合った珈琲を見つけること。長いものを食べること。
- ★苦手なこと…虫全般、楽器、ランニング、お絵かき。
- ★一言…皆さんと沢山お話して、笑顔を増やしていきたいです。板橋初心者ですので、よろしくお願いします!(國仲)

### 3D デザイン自主勉強会

### 作品紹介

～Hさんより一言～

装飾部分の細かい調整に苦勞しました。復元されたパルテノン神殿のいろいろなデータを見ながら、本物よりは簡略化しつつ、それでも神殿らしく見えるよう工夫しました。



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 (祝日を除く 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 10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 ・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	2  休
3  休	4 ・火曜グループワーク※① 14:00~15:30	5 ・水曜グループワーク 10:15~11:45 ・3D自主勉強会 14:00~16:00	6 ・はじめてのパソコン※③ 10:30~12:00 ・木曜グループワーク 14:00~15:30	7 ・金曜グループワーク※② 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※⑤	8 ・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※⑤	9  休
10 祝 休	11 ・火曜グループワーク※① 14:00~15:30	12 ・水曜グループワーク 10:15~11:45 ・3D自主勉強会 14:00~16:00	13 ・パソコン教室 10:00~11:30 ・木曜グループワーク 14:00~15:30	14 ・金曜グループワーク※② 10:15~11:45 ・生活講座～一人暮らしマイプラン(仮)～ 13:30~15:00	15 ・パソコン教室 10:00~11:30 ・土曜クラブ 14:00~16:00	16  休
17  休	18 ・火曜グループワーク※① 14:00~15:30	19 ・水曜グループワーク 10:15~11:45 ・3D自主勉強会 14:00~16:00	20 ・木曜グループワーク 14:00~15:30	21 ・金曜グループワーク※② 10:15~11:45 ・音楽の時間(ワークス合同) 13:30~14:30 ・アートの時間 14:00~15:30 ・身体楽々パーソナルトレーニング※⑤	22 ・はじめてのパソコン※③ ・3D自主勉強会 14:00~16:00 ・SST※⑥ 14:00~16:00 ・身体楽々パーソナルトレーニング※⑤	23  休
24  休	25 ・火曜グループワーク※① 14:00~15:30	26 ・3D自主勉強会 14:00~16:00	27 ・パソコン教室 10:00~11:30 ・木曜グループワーク 14:00~15:30	28 ・金曜グループワーク※② 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※⑤	29 ・家族学習会※④ 14:00~16:00	30  休
31  休						

- ※① 4月開始の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 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。
- ※③ 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。
- ※④ あいポート利用者の家族とIJの会会員が対象です。
- ※⑤ 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。
- ※⑥ SSTは偶数月の第4土曜日に行います。

【お知らせ】  
毎月第一金曜日午後に行っていた囲碁将棋オセロプログラムは  
8月をもって休止となりました。