



## 「道草」

自分の生きづらさや不安の原因は自分の中にあると思いがちですが、私たちが、今、生きている時代、属している社会の影響を少なからず受けています。

(日本の)社会は自由で多様なはずなのに、なんでこんなに息苦しいのか？

データや事例をあげて論じた、「孤独と居場所の社会学」大和書房：阿比留久美 をおすすめします。今の日本は、学校から外れたときのリスクが非常に大きい、やり直しが厳しい社会であることがよくわかります。そして、人生を無駄？なことで中断せずに、間をあげずに進学や就職することが標準です。発達障害のある人にとっては、特性ゆえに社会になじめず、人生経路を中断された不可抗力の側面がありますが、選択肢の少ない社会構造が苦しみを大きくしています。

あいポートの就労準備グループワークでは、週に1回、就労について学びながら、どのように生きていくのか、哲学カフェのように語り合います。苦労や痛みに共感し、笑いを共有し、自分を肯定する時間になっています。人生の選択について、迷う時間があること、安心して語り合う場所があることが、いかに大事なことであるか、実感しています。

あいポートには20種類のプログラムがあり、それぞれ集まる人たちの雰囲気が出てきて、そこにはまるメンバーが増えていきます。あいポートは社会の中の小さな居場所ですが、その中でも、選択肢を増やして、無理をしなくても参加できるプログラム、1つでも居心地が良いと思える場所を見つけられるように、職員一同努力したいと思います。

今年もどうぞよろしくお願いいたします。

センター長 小山伸子



## 利用者学習会『生きづらさの理由はどこにあるのか？』

今回は早稲田大学文化構想学部准教授 阿比留久美先生にお越しいただきます。“みんなと違うことに落ち込んでしまう”“漠然とした不安はどこからくるのだろうか”“普通ってなに？”等々、日々生活して感じることについて考えます。①「生きづらさの理由はどこにあるのか」②「世間の“普通”との付き合い方」③「居場所とは？～今の自分で生きていくために～」という3つのテーマで45分ご講演いただき、その後参加者の皆さんと意見交換をします。聞くだけの参加もOKです。※講演部分については後日動画で配信する予定です。

【日時】 2023年1月7日(土) 16:00~17:30

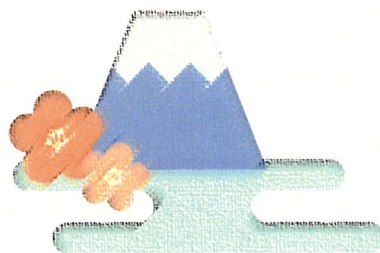
【場所】 カフェ ねねね

(板橋区向原3-7-9 ココロネ板橋1階)

【講師】 早稲田大学文化構想学部 准教授 阿比留 久美先生

【対象者】 あいポート利用者

【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。



## 予告 発達障がい当事者座談会開催のお知らせ

発達障がいのある本人と家族のリアルな声をお届けする座談会(2023年3月動画配信予定)を企画中です。詳細が決まったらお知らせします。

## 障がい者就労についての講演会報告&動画配信のお知らせ

11月23日にココロネ板橋にて講演会「障がい者就労について考える～多様な“壁”を取り払う～」が行われ、会場は34名、オンラインでは29名の方にご参加いただきました。埼玉県立大学保健医療福祉学部 教授 朝日雅也先生より障がい者就労の現状や課題について講義いただき、質疑応答では会場から様々な質問が出ました。

参加者の皆様のアンケートでは「現状を知れたのは今後にとってもプラスに感じた」「障がい者就労の“壁”について、様々な側面から分析されていて非常にわかりやすかった」といった感想をいただきました。

★質疑応答を除く講義部分について動画配信を行います。

ご希望の方は

①右記QRコードを読み込み、Google フォームに入力・送信。

②あいポートHPのお知らせにある申込みリンクからGoogle フォームに入力・送信。

上記のいずれかの方法でお申込みいただくと、動画のURLをお送りします。

QRコード



## 家族学習会報告&お知らせ

### ◆報 告◆

◎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」

演劇部講師岡本有紀先生（青年劇場団員）を講師に、家族向けプログラム体験として、相手の顔を見て気持ちを送るなどのシアターゲームを行いました。プログラムが進むにつれて、会場全体が笑いに包まれていきました。子どものことを忘れて楽しめた、自分のこととしてコミュニケーションに役立つことがよくわかったなどの感想がありました。後半は短い時間ですが、交流会をリラックスした雰囲気で行いました。

◎第5回 家族学習会：テーマ「親離れ・子離れ～地域での自立生活～」

マール相談支援事業所 内海康範先生からは、一人暮らしに必要な力や親が準備することなど事例をあげてご講義いただきました。IJの会員様からは子離れの機会をどのように作り、自立に向けて積みあげてきたか、体験談をお話いただきました。後半の質疑応答では、先が見えない不安を語る方もいましたが、親亡き後は必ず社会が支援してくれること、親にとって子どもを心配する気持ちは一生続くこと、など印象深い回答をいただきました。

### ◆お知らせ◆

第6回 家族学習会：テーマ「自分を大事にする」～アロマ教室体験・良い眠りとメンタルヘルス～

【日時】2023年1月28日（土）14:00～16:00（13:30受付開始）

【内容】講義、アロマクラフト作り、セルフマッサージ、ワンポイントレッスン

【会場】あいポート（板橋区向原3-7-9 ココロネ板橋1階）

【講師】大波美耶先生（アロマセラピスト）

※あいポートを利用する方のご家族とIJの会員様が参加できます。 材料費：100円（実費：当日徴収）

申込み方法：あいポートまでご連絡ください。電話番号：03-5964-5422（火曜～土曜 10:00～17:00）

## 0才からジャズコンサート報告

昨年度のあいポート開設記念コンサートに引き続き、オフィスヨコタと共催で「0才からのジャズコンサート」を開催いたしました。開演前は泣いていた小さな子どもたちも、ジャズの生演奏を聴いて、体を揺らしたり、聴き入ったりしながら音色を楽しんでいました。日々の忙しい生活から気持ちを離して楽しいひと時を過ごせた、子連れで本格ジャズを聴けてうれしいなどの感想が寄せられました。あいポート利用者9名がスタッフとして活躍し、ロビーで区内児童発達支援事業所の展示会を開催しました。

《10月26日（水）に成増アクトホール》

【来場者人数】

合計来場者人数：258名

	大人	子ども	合計
午前の部	52名	40名	92名
午後の部①	48名	38名	86名
午後の部②	40名	40名	80名

【出演者】

ピアノ：クニ 三上

ベース：林 正男

ドラム：横山 和明



## ～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◆

10/1(土) 参加10名

テーマ【嫌な気持ちとの付き合い方】

・「みんなが言っている」に過剰反応してしまう。過去に触れられるとフラッシュバックが突然襲う。

・人に話して整理し直す。カラオケで発散。自分には理解できないこともあるのかもしれないと思って過ごしている。

11/5(土) 参加6名

テーマ【感覚過敏など感覚の偏りに関する苦労や工夫】

・人の話が聞き取りにくい→マスク時代になり、ただでさえ聞き取るのが難しいのに、表情も口元も見るのができず大変。

・様々なことに対して敏感で嫌いな事、苦手なことがあるが、わがままで言っている訳ではないのにわがままで捉えられることが多い。普通がわからないからどこまで我慢しているかわからない。  
・肌の触れやにおい、音、光、身体感覚全てに困難を感じてきたが、自分だけではないのだと思った。

#### ◆お知らせ◆

1/7(土)【物の管理についての困りごと、工夫】

書類や生活用品がどこにあるかわからなくなってしまう、整理整頓が苦手、物をよく無くす等、物の管理について日常生活や仕事の場面での困りごとや工夫について共有します。

2/4(土)【SNSとの付き合い方】

LINEやTwitterなど様々なコミュニケーションツールが発達し便利な反面、情報の取捨選択や距離の保ち方が難しいツールでもあります。SNSを利用して良かったことや困ったこと、自分なりの付き合い方などを共有します。

#### ◆メンバー情報交換会とは…◆

発達障がいの特性で困っていることや対処法について情報交換する場です。大人になってから診断を受けたため発達障がいのことがまだよくわからない、自分以外の当事者の体験談を聞いてみたいという方が多く参加されています。

### 新プログラムのお知らせ

#### 【1月開始】女性のためのヨガ教室

ヨガには「ストレスに対する抵抗力の増加」という効果が期待されています(日本ヨガ連盟より)。運動が苦手でも参加しやすい簡単なポーズでヨガを体験できます。ゆったりと身体を動かし、ココロとカラダを整えていきましょう。安心して参加できる環境を整えていますので、ぜひご参加ください。

【日時】第1土曜日 11:00～12:00

【場所】ココロワークス 多目的スペース

【講師】あやみ先生(ヨガインストラクター)

【持ち物】動きやすい服装でお越しください。ヨガマットはあいポートで準備します。

【定員】10名



#### 【1月開始】男性のための心身機能調整法

～からだと心を弾ませるために～

【日時】第4土曜日 11:30～12:30

【場所】ココロワークス 多目的スペース

【講師】佐藤 PT

【定員】10名



「呼吸調整法に馴染む」「リズムに乗ったストレッチ」など身体を知ることで、また、「音楽を味わう」「人との対話」「哲学する!」など心を知ることで、自己了解の時間が得られます。

気軽にご参加ください。

#### 【12月より変更】パソコン学習会のお知らせ

これまでの講義形式のパソコン教室を、参加者のレベルや希望に合わせて取り組む学習会に変更しました。WordやExcelを、各自の目的に沿って職員と相談しながら進めていく事ができます。

【名称】パソコン学習会

【日程】第1木曜日 及び 第3土曜日

【時間】10:30～12:00

【場所】交流室と個別支援室

【内容】Microsoft テキスト、ドリル、MOS テキストより選択し、自身で進める形式です。



## あいポートよりお知らせ



2021年度事業報告書&継続相談者実態調査報告書が完成しました!あいポートが開設から取り組んできたこと、どんな方が相談に来られているのか、利用者の声等、あいポートのことがより理解できる報告書になっています。交流室に置いてありますのでぜひご覧ください。

## 3D デザイン自主勉強会

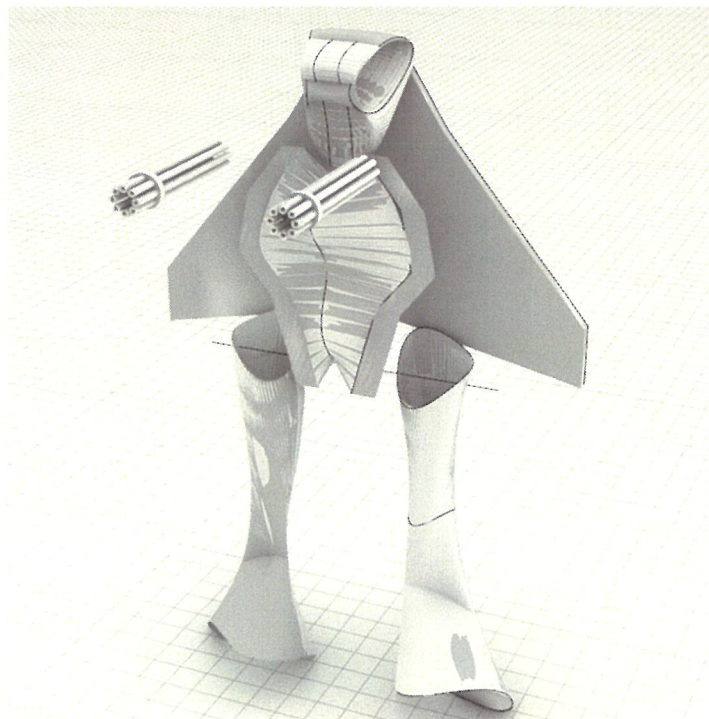
### 作品紹介

#### 【人型ロボット】

～製作者 S さんのコメント～

自分の 3DCG をやる上での目標が、『女の子が、魔法少女に変身して、変形ロボに乗り込んで戦う』です。

その一環の試作品です。一応、Grasshopper で、飛行機形態から人型に変形します。まだ、脚部の曲面がねじれてるようです。



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 1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 休	4 ・水曜グループワーク 10:15~11:45 ・3D自主勉強会 14:00~16:00	5 ・パソコン学習会 10:30~12:00 ・木曜グループワーク 14:00~15:30	6 ・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※⑥	7 ・ヨガ教室※④ 11:00~12:00 ・音楽の時間 14:00~15:00 ・メンバー情報交換会 14:00~15:30 ・利用者学習会 16:00~17:30	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 ・木曜グループワーク 14:00~15:30	13 ・金曜グループワーク※② 10:15~11:45 ・女性のための個別の時間※⑦ 14:00~15:30	14 ・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 ・木曜グループワーク 14:00~15:30	20 ・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※⑥	21 ・パソコン学習会 10:30~12:00 ・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 ・木曜グループワーク 14:00~15:30	27 ・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※⑥	28 ・心身機能調整法※⑤ 11:30~12:30 ・3D自主勉強会 14:00~16:00 ・家族学習会 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 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 あいポート利用者の家族とIJの会会員が対象です。

※④ 女性向けのプログラムです。

※⑤ 男性向けのプログラムです。

※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。

※⑦ 個別支援室や交流室を使用した女性限定の個別プログラムです。

## あいポート 2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 ・パソコン学習会 10:30～12:00 ・木曜グループワーク 14:00～15:30	3 ・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	4 ・ヨガ教室※③ 11:00～12:00 ・音楽の時間 14:00～15:00 ・メンバー情報交換会 14:00～15:30	5       休
6  休	7 ・火曜グループワーク※① 14:00～15:30	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 ・木曜グループワーク 14:00～15:30	10 ・金曜グループワーク※② 10:15～11:45 ・女性のための個別の時間※⑥ 14:00～15:30	11   祝・休	12    休
13  休	14 ・火曜グループワーク※① 14:00～15:30	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 ・木曜グループワーク 14:00～15:30	17 ・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	18 ・パソコン学習会 10:30～12:00 ・土曜クラブ 14:00～16:00	19    休
20  休	21 ・火曜グループワーク※① 14:00～15:30	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  祝・休	24 ・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	25 ・心身機能調整法※④ 11:30～12:30 ・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	26    休
27  休	28 ・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 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 女性向けのプログラムです。

※④ 男性向けのプログラムです。

※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 個別支援室や交流室を使用した女性限定の個別プログラムです。