

【令和5年度】事業計画

この5月よりコロナは第5類に分類されることになりました。それに伴って、世の中が活発になりつつあるようです。マスクが苦しいという方もいれば、なかにはコロナにかかわらず、マスクを使いたいという方もおられるでしょう。マスクひとつをとってもご本人にとっての快適さは様々です。一方でマスク論議の中で、よく出てくる言葉に「同調圧力」があります。発達障がいがある方もない方も生きやすい社会を考えたときに、同調圧力が強い社会よりも、一人一人の選択が尊重され、圧力などはない社会の方が望ましいのは言うまでもありません。あいポートとしても今後とも心理的安全性が守られ、風通しのよい場づくりに努めてまいります。

本号は令和5年度の事業計画の一部をご紹介します。今年度も様々な形で情報発信をしております。

センター長 大島みどり

《 概要 》

○現状と課題○

2020年11月に開設し、2年5カ月で相談者実人数731人となりました。区内にあいポートの存在が周知され、活用されている現状です。2023年3月末実績で継続相談者が370人となり昨年度末と比べ3割増えています。継続相談者のうち186人がプログラム(社会参加訓練)を併用しています。また集団での活動ではなく、個別相談のみでつながっている利用者も多く様々なご相談をお受けしています。不安定なときは手厚く、安定してきたら細く長く、何かあれば相談できる場所として、安心感を提供しています。

あいポートは今までなかなか福祉につながらずに複雑化し生活困難のあるご相談が多いことから、障害福祉サービスの活用など含めさらに支援を工夫していくことが今後求められています。

○事業方針○

相談では生活困難が大きい方の相談に丁寧に対応するために計画相談との連携を進めます。プログラム内容はあいポート利用者のニーズや利用状況に合わせ、引き続き工夫を行なっていきます。また、わかりにくい障害である発達障がいの理解を広めるために、オンラインや動画配信等のツールを活用し普及啓発に努め、当事者の声を届けます。

発達障がいの理解を深める連続講演会① お知らせ

テーマ:発達障がいの人が生きやすい環境を作るために～児童精神科医の立場から～

※会場参加・オンライン参加どちらでも参加が可能なハイブリット開催となります。

【日時】2023年7月22日(土)14:00～16:00

【会場】ココロネ板橋(あいポート)

【講師】米山明先生/児童精神科医(全国療育相談センターセンター長)

【内容】幼児期から学齢期へ、学齢期から思春期・成人期へなどライフステージが移り変わる時期に各ライフステージで課題となることはどんなことか、関連機関がどうつながり地域で生活していけばよいのか、児童精神科医師の米山先生よりご講演いただきます。

■会場参加の方: あいポート(03-5964-5422)までご連絡ください。

■オンライン参加の方: { ①右記QRコードを読み込む
②当センターホームページの入力ホーム } よりお申し込みください。





利用者学習会『障害年金制度について』

昨年度も開催し、好評だった障害年金制度の学習会を行います。障害年金制度について社会保険労務士の林良江さんをお招きして、複雑でわかりにくい障害年金の概要や申請方法などについてお話いただきます。質疑応答の時間も設けます(個別でのご相談はご遠慮ください)。

【日時】2023年7月29日(土)14:00~15:30

【会場】カフェねねね(板橋区向原3-7-9 ココロネ板橋1階)

【講師】林社会保険労務士事務所 特定社会保険労務士 林良江先生

【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。



アーカイブ配信のお知らせ

「地域で自立していくために」～必要な制度と身につける力～

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ぶことができる講義内容となっています。

※本動画は利用者学習会(2022年6月4日実施)を録画し、2022年に配信した動画の再配信です。

■配信期間:2023年6月1日~11月30日(予定)

■講師:内海康範先生(マール相談支援事務所 相談支援専門員)

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ル相談支援事務所開設。

■申込み方法:(①~②のいずれかでお申し込みください)

①右のQR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。

申込み QR コード



家族学習会の報告&お知らせ

◆報告◆

◎第1回 家族学習会:テーマ「コミュニケーションの力をつける①」(2023年5月27日実施)

今回の家族学習会はSST普及協会認定講師の清水先生を講師としてお招きし、ワークショップ形式で学習会を行いました。講義に加え、「ほめる」を題材にミニワークを実施、問題解決法の体験も行いました。参加者からは、「SSTの内容を再確認出来てよかった。またほめることの大切さについて、改めて時間が持てよかった。」「問題解決法の体験をしてみて、今まで我が子に対してすぐいくつか解決方法を示して押しつけていたと感じました。問題について紙に書きだし一緒に考えて、本人が解決方法を選択する大事さに気づきました。」等の感想をいただきました。

◆お知らせ◆

◎第2回 家族学習会:テーマ「コミュニケーションの力をつける②」

【日時】2023年9月30日(土)14:00~16:00(13:30受付開始)

【講師】岡本有紀先生

【内容】演劇ワークショップ体験・交流会

【会場】あいポート(板橋区向原3-7-9 ココロネ板橋1階)

※あいポートを利用する方のご家族とIJの会会員が参加できます。

【申込み方法】:あいポートに電話にてお申込み下さい。

電話番号:03-5964-5422

(火曜~土曜 10:00~17:00)

家族学習会は、奇数月の第4週土曜日に開催!!

7月は講演会(1ページ参照)となりますので、家族学習会はございません。

講演会にぜひご参加ください。



～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◆

4/1(土) 参加者11名

【健康管理についての困りごと、対処法】

- ・ やることをやっていると夜中2～3時になってしまう。オンオフの切り替えが苦手。
→スマホは寝る1時間前から見ない。カーテンを開けて寝る。
- ・ 気になることがあると気を取られて眠れなくなる。
→今の自分と未来の自分を切り分けて考える。心配事を文字に起こす。
- ・ 趣味に没頭してしまう。
→時間とお金の限度を決めるのが大事。

5/6(土) 参加者12名

【特性に対してどのような配慮があると嬉しいか】

- ・ 指示内容の集約が苦手。情報が口頭、紙、メールなど複数から入ってくると整理できずにとりこぼしてしまう。
→付箋ノートやスマホを活用して1つに集約する工夫ができるかもしれない。
- ・ 仕事をする上では①内容をかみ砕いて話してほしい。②慣れるまでマンツーマンで対応してほしい。
→見本を見せてもらう、図やイラストで説明してもらえるとありがたい。

◆お知らせ◆

7/1(土)

【不安な気持ちとの付き合い方、対処法】

不安が強くなるべきことが思うように進まない。漠然とした不安が膨らんで他のことが考えられなくなる。不安の強さが要因で仕事や生活に支障がある。など、不安による困りごと、自分なりの不安との付き合い方、工夫していることなど、意見交換します。

8/5(土)

【コロナ禍で感じたこと、工夫したこと】

少しずつコロナ前の日常が戻ってきています。人との接触が減り、マスクや消毒が手放せなくなったこの3年間を振り返り、コロナ禍で変わった生活習慣や感じたことについて共有します。

◆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。

発達障がいについて考えるコラム 「自分を手放すな、絶対に、何があっても」

ベルリン国際映画祭金熊賞のドキュメンタリー「アダマン号に乗って」をお勧めします。フランスの精神科病院デイケアセンターの日々が描かれています。撮影スタッフも職員も利用者も混ざり合い雰囲気溶け込んでいること、利用者の語る言葉が哲学的で深いこと、たくさんの芸術的なプログラムがあることなど、あいポートにつながる自由で対等な居場所です。ライブで利用者がフランスのロックンロールを熱唱します。ミック・ジャガーのようにカッコよくて、繰り返される歌詞の絶叫に、胸をわしづかみされました。「自分を手放しちゃいけない、絶対に、誰も、何があっても、手放すな」

あいポートのミーティングで、「自分を変えたい」「生まれ変わりたい」という言葉が出ることがあります。「発達障がいは治療で治る病気ではない、ということは薬を飲んだり、訓練を受けても症状が軽くなるだけで一生このままなのか」「環境が変われば楽になる、と言われるが社会が変わるまで待てない」「今の自分のままでいい、と言われても、今つらい」

別の自分になりたいと思うほどの苦しみと、服薬や訓練で変化することの意味について考えています。あいポートでは魅力的な人が、別の人間にならなければ社会で成功できないと思うこと。この映画を見て、私が手放したくない自分とは何だろうと、考えました。「アダマン」とは不屈を意味し、「征服されない」というギリシア語に由来するそうです。

前センター長 小山 伸子

★土曜クラブ★

土曜クラブは、平日どこかへ通っていたり、就労していたりする方のための居場所です。普段は、テーマークやボードゲーム、ゆったりスポーツをして盛り上がっています。イベントも企画しており、去年はクリスマス会を皆さんと一緒に楽しみました。

【利用者さんより一言】

土曜クラブは、みんなと和気あいあいと取り組み、リフレッシュ出来ています!(W・N)

★布コラージュ★

数百種類の布の中から自分のその時の気分やイメージに合わせた布を切って、ポストカードに貼って、自分だけのオリジナルカードを作ります。その布の持つ温かみや風合いを活かした作品を作ってみませんか?

【利用者より一言】

先生がとても明るい方で毎回癒されています。雰囲気もアットホームで新しい方でもすぐに馴染めます。(W・S)



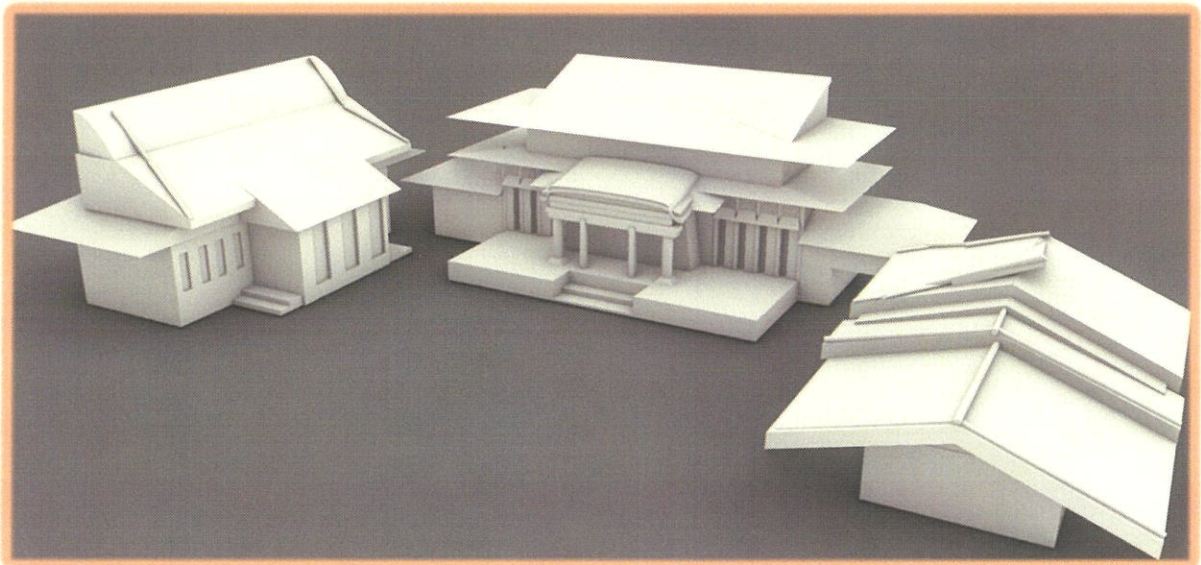
首里城

～ Hさんコメント ～

現物が無いので写真を見ながら、見えないところは想像でつくりました。屋根の形も若干違い、屋根の正面を丸くするのが難しかったです。

今までで一番時間が長くかかりました。

3D デザイン
自主勉強会
作品紹介



Twitter やってます
@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アカウントです。

←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。

～ ココロネ板橋(相談支援事業)よりお知らせ ～

ココロネ板橋で相談支援事業を開始し、1年が経過しました。就労支援サービスを利用したい、グループホームの利用について知りたいなど相談がある方は、あいポート相談担当者、またはココロネ板橋までご相談ください。

ココロネ板橋相談支援事業所は、あいポート利用者以外も利用可能です。関係機関からのご案内もお待ちしております。

ココロネ板橋(相談支援事業) 連絡先 03-5964-5477

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 7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 ・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 ・パソコン学習会 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※③	8 ・ヨガ教室※④ 11:00～12:00 ・演劇部 ・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※③	9 休
10 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 ・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 ・女性のための個別の時間※④ 14:00～16:00	15 ・パソコン学習会 10:30～12:00 ・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 ・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※③	22 ・心身機能調整法※⑤ 11:30～12:30 ・3D自主勉強会 ・あいポート講演会※⑥ 14:00～16:00 ・身体楽々パーソナルトレーニング※③	23 休
24 休	25 ・火曜グループワーク※① 14:00～15:30	26 ・水曜グループワーク 10:15～11:45 ・3D自主勉強会 14:00～16:00	27 ・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※③	29 ・利用者学習会 14:00～15:30 ・身体楽々パーソナルトレーニング※③	30 休
31 休						

※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 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50分の枠です。

※④ 女性のためのプログラムです。

※⑤ 男性のためのプログラムです。

※⑥ 今回の講演会「発達障がいと医療」として開催します。

あいポート 8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 ・火曜グループワーク※① 14:00～15:30	2 ・水曜グループワーク 10:15～11:45 ・3D自主勉強会 14:00～16:00	3 ・パソコン学習会 10:30～12:00 ・木曜グループワーク 14:00～15:30	4 ・金曜グループワーク※② 10:15～11:45 ・アロマ教室 13:00～14:30 ・身体楽マパーソナルトレーニング※③	5 ・音楽の時間 14:00～15:00 ・メンバー情報交換会 14:00～15:30	6 休
7	8 休 ・火曜グループワーク※① 14:00～15:30	9 ・水曜グループワーク 10:15～11:45 ・3D自主勉強会 14:00～16:00	10 ・木曜グループワーク 14:00～15:30	11 祝・休	12 ・ヨガ教室※④ 11:00～12:00 ・演劇部 ・3D自主勉強会 14:00～16:00 ・身体楽マパーソナルトレーニング※③	13 休
14	15 休 ・火曜グループワーク※① 14:00～15:30	16 ・水曜グループワーク 10:15～11:45 ・3D自主勉強会 14:00～16:00	17 ・木曜グループワーク 14:00～15:30	18 ・金曜グループワーク※② 10:15～11:45 ・アートの時間 14:00～15:30 ・身体楽マパーソナルトレーニング※③	19 ・パソコン学習会 10:30～12:00 ・土曜クラブ 14:00～16:00	20 休
21	22 休 ・火曜グループワーク※① 14:00～15:30	23 ・水曜グループワーク 10:15～11:45 ・3D自主勉強会 14:00～16:00	24 ・木曜グループワーク 14:00～15:30	25 ・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 ・身体楽マパーソナルトレーニング※③	26 ・心身機能調整法※⑤ 11:30～12:30 ・3D自主勉強会 ・SST 14:00～16:00 ・身体楽マパーソナルトレーニング※③	27 休
28	29 休 ・火曜グループワーク※① 14:00～15:30	30 ・水曜グループワーク 10:15～11:45 ・3D自主勉強会 14:00～16:00	31 ・木曜グループワーク 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 身体楽マ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50分の枠です。
- ※④ 女性のためのプログラムです。
- ※⑤ 男性のためのプログラムです。