



## 発達障がいを考える コラム 「わたしのいるところ」

利用者アンケート調査結果について専門家を交えて検討会をしました。主な活動場所に「あいポート」を選ぶ人が多かったことから、居場所について議論になりました。内山登紀夫先生が、belonging(何に所属するか)について、所属感は時間の長さではなく、居心地や頼れる人がいるかどうかに関係する、他に行き場所があったとしても、あいポートは安心できる居場所として選ばれているのだらうというお話でした。

この時私は、ジュンパ・ラヒリの「わたしのいるところ」という小説を思い出しました。ラヒリはベンガル人の両親のもとイギリスに生まれ、アメリカで学び、イタリアで暮らし、今はまたアメリカで働き、英語とイタリア語で小説を書いています。多言語を使いこなし、異なる文化に飛び込むタフな人、と書いていたのですが、自伝的な要素のあるこの小説の主人公は、どこにいても異邦人で、孤独と不安を感じています。ラヒリは、生まれや母語のように「自分で選ぶことができないもの」と「一人の人間の本质」との衝突に関心がある作家です。それは今回のアンケート結果に現れた、発達障がいの人たちの、生まれ持った障がい特性と自分の本質との衝突に似ています。誰にとっても「自分で選ぶことができないもの」と、どうつきあっていくかは、人生の大きな悩み事です。この小説の中で私が心惹かれた文章を紹介します。

「わたしにいつも足りなかったのは前に踏み出す力だ。子どものころから敏捷性に欠けていて、学校では体が硬直して動かせなかった。30分間外で遊ぶことになっていた。ほとんどの生徒にとって、それは最高に幸せな時間だったけれど、わたしには拷問だった。耳をつんざくような叫び声や自然にあふれ出る熱狂が大嫌いだった。」

「わたしたちがただ通り過ぎるだけでない場所などあるだろうか？まごついて、迷って、戸惑って、混乱して、孤立して、うろたえて、途方に暮れて、自分を見失って、無一文で、呆然として、これらのよく似た表現の中に、わたしは自分の居場所を見つける。さあこれがおまえの住まいだ。この言葉がわたしを世界に送り出す。」

変化そのものが不安である主人公は、住み慣れた町を離れて別の場所で仕事をするに、とてつもない不安を感じています。だからといって住んでいる町に溶け込んでいるわけでも愛着を感じているわけでもなく、仕事はしているけれどもいつも一人で行動し、孤立した生活です。ほとんど見知らぬ他人、通り過ぎるだけの他人に囲まれて日常生活を重ねるうちに、ある日、別の町へ引越す準備を始め、前に一歩を踏み出します。孤立して、うろたえて、途方にくれた自分と共に。

たとえ社会に所属する場所がない、自分の居場所はどこにもないと思えても、生きている限り、今、「わたしのいるところ」が私の居場所、と思わせてくれる小説です。

センター長 小山伸子

### 新しいプログラムの紹介

あいポートでは5月以降、新しいプログラムを6つ始めます。

※いずれも社会参加訓練の登録が必要になります。

1

#### 運動サークル

年齢や体力に関わらず、誰もが楽しめるレクリエーション性の高いスポーツ(ボッチャ・ラージボール・卓球など)で身体を動かしながら交流をする新規プログラムです。

【日程】毎月第一土曜日

※ 初回は6月1日です。

【時間】11:00~12:00

【場所】多目的スペース

【定員】6名程度 ※事前申込み制です。

※ 体を動かしますので動きやすい服装、タオル、飲み物をお持ちになってご参加ください。

2

#### イラストサークル

余暇活動、イラストスキル向上、居場所づくりなどそれぞれの目的で参加できます。イラストに興味がある方、是非ご参加ください。

講師はいません。あいポート職員が入ります。

【日程】第一金曜日 ※初回は6月7日です。

【時間】14:00~15:30

【場所】あいポート交流室・個別支援室

【定員】10名程度 ※事前申込み制です。

【備品】鉛筆、色鉛筆、絵具、イラストのテキスト、ソフト(CLIP STUDIO PAINT PRO)が入ったPC、ペンタブレット

※ PCは導入時期未定のため、開始時は間に合わない可能性があります。詳しくは職員にご確認ください。

※ 機材持込自由です。

3

### ミドルの活動交流会

ボランティア活動やココロネ板橋の手伝いをしながらミドル世代（概ね40才以上）の交流を目的としたプログラムです。黙々と作業に取り組むのもよし!!他の利用者と雑談をしながら作業をするのもよし!!のプログラムです。主な活動例:切手整理、おもちゃ清掃、ココロネ板橋敷地内の清掃、あいポートだよりの折り込み作業など

【日程】5月18日(土) 10:30~12:00

※年4回を予定しています。今年度の日程はチラシでご確認ください。

【場所】あいポート交流室 【定員】10名程度 ※事前申込み制です。

※動きやすい服装、でご参加下さい。



## 新しい情報交換会

今までの『メンバー情報交換会』については詳しくはP3をご参照ください。

4

### 一般就労情報交換会

一般就労（障害者手帳を使わず就労）だと「発達障がいや特性について理解されず、配慮や環境調整のない中で働くことが多く大変」、「自分以外の発達障がいの人はどうしているのか情報がない」など様々な悩み事、困り事について共感し合い、困りごとに対する工夫について情報交換をするプログラムです。

【日程】6月8日(土) 10:30~12:00

※年4回を予定しています。今年度の日程はチラシでご確認ください。

【場所】あいポート交流室 【定員】14名程度 ※事前申込み制です。

【プログラム対象】一般就労（障害者手帳を使わず就労）している方（雇用形態は問いません）

※金曜グループ（就労準備）との併用はできません。



5

### 子育て情報交換会

「発達障がいのある親自身が子育てについて相談できる場所がない」、「一般的な子育てのアドバイスが合わない」など子育てに関する困り事やそれに対する工夫について情報交換をするプログラムです。

【日程】5月25日(土) 10:30~12:00

※年4回を予定しています。今年度の日程はチラシでご確認ください。

【場所】あいポート交流室 【定員】14名程度 ※事前申込み制です。

【プログラム対象】0才から小学生までのお子さんを養育している利用者の方。



6

### 女性の情報交換会

身体の不調や女性特有の生きにくさがあり、発達障がいの特性があることで、より困難が大きくなっている など仕事や生活で苦勞していることや対処法、工夫について情報交換します。

テーマ:「特性があることで困っていること」

【日程】6月22日(土) 10:30~12:00

※年4回を予定しています。今年度の日程はチラシでご確認ください。

【場所】あいポート交流室 【定員】10名程度 ※事前申込み制です。



～発達障がいの理解を深める～  
テーマ別情報交換会(旧メンバー情報交換会)

※「メンバー情報交換会」から「テーマ別情報交換会」に名称変更しました。内容や日時に変更はありません

情報交換会報告&案内

◆お知らせ◆

※5/4(土)は祝日のためお休みです。

6/1(土)テーマ「自分の特性による困りごとへの対応」

自分の特性や苦手なこと、困ったことなどを共有します。対処法や工夫について共有します。

例：暗黙の了解がわからずグループに馴染めない  
疲れやすく仕事や家事が追い付かない  
先延ばしがひどく期限を守れない 等

◆実施報告◆

2/3(土)テーマ「利用してよかった発達障がい者が使える制度やサービス(体験談)」参加者：12名

- ・障害者手帳で各種施設の割引やミライロ ID という手帳アプリを活用している。
- ・自立支援医療で医療費負担が減った。訪問看護の利用。
- ・就労支援でワーキングトライやハローワーク、東京ジョブコーチセンターなど。
- ・(板橋区)中央図書館がきれいで使いやすい。

3/2(土)テーマ「家族関係で苦勞していることと上手な付き合い方」参加者：13名

- ・物理的な距離を置くと関係が変わった。
- ・親自身も特性があり不完全なコミュニケーションの中でうまくいかないことが多かった。
- ・同居していたときは色々な“ばなし”を注意されたり干渉されたりしていた。家を出てたまに帰るくらいでよくなった。

フリースペースのご案内

昨年度行ったアンケートで、あいポートの交流室をフリースペースで使いたいという要望がありました。初めての試みとしてフリースペースとして解放します。自分のペースで過ごしたり、交流の場として活用できます。

【日程】2024年5月3日(金・祝日)13:00～17:00 【場所】あいポート交流室、個別支援室 【対象者】あいポート利用者

【申込み方法】当日お越しください(検温と利用表にご記入の程よろしく願いいたします。)

※食事はできません。飲み物を飲む場合には各自お持ちください。

※職員との面接はできません。

※交流室にあるボードゲーム、カードゲーム、色鉛筆等をご利用いただけます。

※利用者の方々が気持ちよく過ごすためのルールがあります。

家族学習会報告&お知らせ

◆報告◆

◎2023年度 第5回 家族学習会:テーマ

「自分を大事にする」

アロマセラピストの大波先生を講師に、家族向けプログラム体験として、アロマクラフト作りをしました。またアロマの香りがもたらす心への効果や「自分を大事にする」ために日常生活の中でできることなどワンポイントアドバイスもいただきました。参加者から「先生の優しい雰囲気とアロマの香りととても癒されました」、「自分をリラックスさせる手段としてのアロマ効果を教えていただきさっそく実行してみようと思います」等の感想をいただきました。

◆お知らせ◆

◎2024年度 第1回 家族学習会:テーマ

「おとなの発達障がいについて学ぶ」

【日時】2024年5月25日(土)

14:00～16:00 (13:30受付開始)

【講師】あいポート職員

【内容】講義(本人たちの声から発達障がいを学ぶ)、  
あいポートの活動紹介

【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:あいポートまでご連絡ください。

電話番号:03-5964-5422(火曜～土曜 10:00～17:00)

## 今年の世界自閉症啓発デーでの あいポートの取り組み報告

あいポートでは毎年、発達障がいについての理解に向けた啓発活動を、4月2日の世界自閉症啓発デーに合わせて行っています。

今年は、昨年実施したあいポート利用者アンケートでの、利用者の方の意見を一部、ホームページにて公開しました。アンケートや懇談会では「子ども時代の困りごと」「あったら助かる支援」「発達障がいの社会的課題」などについて様々な意見をいただきました。それらの声を受けて、発達障がいの方の生きづらさの実態と社会への提言をまとめています。こちらの QR コードからご覧いただけます。

また、例年通り外のブルーライトアップや、利用者の方の作品展も行いました。

その様子もホームページからぜひご覧ください。



## ココロネ祭りのご案内

あいポートが属している多機能型事業所「ココロネ板橋」では、5月22日(水)に全事業所の催しとして、地域の方も参加するお祭りを開催します。

あいポートのブースでは、ポップコーン、ドリンク、ソフトクリームを提供します。景品がもらえるスタンプラリーもありますので是非足をお運びください。

【場所】ココロネ板橋 さくらテラス

【日時】2024年5月22日(水)

11:00~15:00

### ◆ボランティア募集◆

あいポートをご利用中の方におきて、ボランティアを募集しています。是非ともご協力をお願いします。

【日時】2024年5月22日(水)

10:00~16:00

【内容】設営・開店準備・販売・片付け

※ 詳しくはスタッフまでお声がけください。

## ～ あいポートの本棚紹介 ～

① 「大人の発達障害ってそういうことだったのか」 2013年発行 (株)医学書院

② 「大人の発達障害ってそういうことだったのか その後」 2018年発行 (株)医学書院

著者：内山登紀夫(現：よこはま発達クリニック院長・福島学院大学副学長)×宮岡等(現：北里大学医学部名誉教授)

あいポートのスーパーバイザー内山先生の対談本です。発達障がいの専門家と医師の教育に携わる精神科医が、大人の発達障がいについて語り合っています。発達障がいの概念、診断、治療、課題について、網羅して学ぶことができます。内容は専門的ですが、対談なので読みやすく、楽に幅広いことを理解できます。脳の特性である発達障がいは、人間のあらゆる問題と重なっていることがわかります。①は10年前の発行ですが、世の中がようやく内山先生に追いついてきた、ということでしょうか。発達障がいを詳しく知りたい人におすすめします。

X 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。

←X 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 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 ・水曜グループワーク 10:15~11:45 ・3Dデザイン自主勉強会 14:00~16:00	2 ・アロマ教室 11:00~12:30 ・木曜グループワーク 14:00~15:30	3 祝・休 (AM閉館) (新)フリースペース※① (13時開館) 13:00~17:00	4 祝・休	5 祝・休
6 祝・休	7 ・火曜グループワーク 14:00~15:30	8 ・水曜グループワーク 10:15~11:45 ・3Dデザイン自主勉強会 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 10:15~11:45 ・女性のための個別の時間※⑤ 14:00~16:00	11 ・ヨガ教室※⑤ 11:00~12:00 ・演劇部 ・3Dデザイン自主勉強会 14:00~16:00 ・身体楽々パーソナルトレーニング※④	12 休
13 休	14 ・火曜グループワーク 14:00~15:30	15 ・水曜グループワーク 10:15~11:45 ・3Dデザイン自主勉強会 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 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※④	18 (新)ミドル世代活動交流会※② 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 14:00~15:30	22 ・水曜グループワーク 10:15~11:45 ・3Dデザイン自主勉強会 14:00~16:00	23 ・木曜グループワーク 14:00~15:30	24 ・金曜グループワーク 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※④	25 (新)子育て情報交換会※③ 10:30~12:00 ・心身機能調整法※⑥ 11:30~12:30 ・3Dデザイン自主勉強会 ・家族学習会※⑦ 14:00~16:00 ・身体楽々パーソナルトレーニング※④	26 休
27 休	28 ・火曜グループワーク 14:00~15:30	29 ・水曜グループワーク 10:15~11:45 ・3Dデザイン自主勉強会 14:00~16:00	30 ・木曜グループワーク 14:00~15:30	31 ・金曜グループワーク 10:15~11:45		

※① フリースペースはあいポート利用者が対象です。(予約は不要です。)

※② ミドル世代活動交流会は、概ね40歳以上の方が対象です。

※③ 子育て情報交換会は、0歳~小学生のお子さんを育てている方が対象です。

※④ 身体楽々パーソナルトレーニングは個別予約制の理学療法で、10:30~16:30の間で1人50分です。

※⑤ 女性のためのプログラムです。

※⑥ 男性のためのプログラムです。

## 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 (新)運動サークル※① 11:00~12:00 ・音楽の時間 14:00~15:00 ・テーマ別情報交換会(旧メパ-情報交換会) 14:00~15:30	2  休
3  休	4  ・火曜グループワーク 14:00~15:30	5 ・水曜グループワーク 10:15~11:45  ・3Dデザイン自主勉強会 14:00~16:00	6 ・アロマ教室 11:00~12:30  ・木曜グループワーク 14:00~15:30	7 ・金曜グループワーク 10:15~11:45  (新)イラストサークル※② 14:00~15:30 ・身体楽々パーソナルトレーニング※⑥	8 (新)一般就労情報交換会※③ 10:30~12:00 ・ヨガ教室※⑦ 11:00~12:00 ・演劇部 ・3Dデザイン自主勉強会 14:00~16:00 ・身体楽々パーソナルトレーニング※⑥	9  休
10  休	11  ・火曜グループワーク 14:00~15:30	12 ・水曜グループワーク 10:15~11:45  ・3Dデザイン自主勉強会 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 10:15~11:45 ・女性のための個別の時間※⑦ 14:00~16:00	15  ・土曜クラブ 14:00~16:00	16  休
17  休	18  ・火曜グループワーク 14:00~15:30	19 ・水曜グループワーク 10:15~11:45  ・3Dデザイン自主勉強会 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 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※⑥	22 (新)女性の情報交換会※④ 10:30~12:30 ・心身機能調整法※⑧ 11:30~12:30 ・3Dデザイン自主勉強会 14:00~16:00 ・SST 14:00~16:30 (新)家族情報交換会※⑤ 14:00~15:30 ・身体楽々パーソナルトレーニング※⑥	23  休
24  休	25  ・火曜グループワーク 14:00~15:30	26 ・水曜グループワーク 10:15~11:45  ・3Dデザイン自主勉強会 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 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	29	30  休

※① 運動サークルは体を動かして交流するプログラムです。

※② イラストサークルは自由にイラストを描くプログラムです。講師はいません。

※③ 一般就労情報交換会は一般就労(手帳を使わず就労)している方が対象です。

※④ 女性の情報交換会は女性の方が対象です。

※⑤ 家族情報交換会はあいポートで家族相談を利用した方が対象です。

※⑥ 身体楽々パーソナルトレーニングは個別予約制の理学療法で、10:30~16:30の間で1人50分です。