

# 2024年 7月号 あいポートだより

板橋区発達障がい者支援センター あいポート

隔月発行 広報誌 Vol.23

HP <https://i-port.cocorone.space>

## 発達障がいを考える コラム 「非合理的こだわりと美しい仕事」

家の近くに、際立って美しい畑があります。苗は寸分の狂いなく一直線、等間隔に植えられて、苗を支える支柱も片側から見ると重なり合うように同じ角度です。土はフカフカでゴミー一つありません。ビニールハウスの中も綺麗に片付けられて、耕運機はハウスに平行に、肥料の袋は斜め30度の位置におかれています。常に、物の位置は変わらず、そこもかしこも綺麗に掃き清められています。この畑は、腰の曲がった80代くらいのおじいさんとその息子が世話をしています。おじいさんは自転車に乗り、息子は軽トラで通ってくる飛び地の畑です。時々、畑の端の販売所で売りに出される野菜は、それはおいしいものです。この完成度の高い仕事は、もちろん美味しい野菜を作るためだけど、それだけではない、損得抜き、非合理的なこだわりに支えられています。

そのような情熱が結果として人類の歴史を変えることもあったろうし、たくさんの美しい仕事を作り出したのだろうし、あるいは、ただ、周囲が大変だっただけかもしれません。「ねばならない」ではなく、「そうしないではいけない」なのです。

かくいう私も非合理的なこだわりが多々あり、周囲に迷惑をかけているかもしれません。発達障がいの人たちのこだわりは多くの人から見れば不可解で、どうしてこんなことに膨大なエネルギーを注ぐのだろう、と思うことがあります。でも私は損得抜きの一生懸命な姿を見ると、目的不明の頑張りだって、ご苦労様だなあ、とねぎらいたくなります。

今回のアンケート自由記述で、「他人はどうあれ、自分の中で折り合いをつけることが大事」という意見がありました。他人や世間の評価はあてになりませんが、自分を知ることは、望む変化への一歩であり、そのまま生きる覚悟でもあります。

センター長 小山伸子

## ～あいポートの本棚紹介～

### 「青年劇場機関紙「劇団創立60周年、築地小劇場開場100周年記念号」

今回はあいポートのプログラム「演劇部」の講師をお願いしている青年劇場の機関紙を紹介します。演劇のプロフェッショナルたちのエッセイや論文に混じって、学校や地域活動で行われているワークショップも報告されています。あいポートも活動紹介と発達障がいについて寄稿しました。

演劇に人生を捧げた人たちの、損得だけでは考えられない、途方もない、「そうしないではいけない」情熱に触れることができます。文化芸術の世界は、個性的で、自由で、わが道をいくのが主流です。俳優として舞台に立つ人もアルバイトで生活を支え、俳優業で食べていけるのは、ほんのわずかな人でしよう。でも、なんか、めちゃくちゃ楽しそうです。

あいポートのプログラム講師は外部のプロフェッショナルで、福祉の外の世界観を持ち込んでくれます。考えが煮詰まり、お先真っ暗に思えるとき、発想の転換におすすめします。



## 運営委員紹介

今年度、新たにあいポート運営委員をお引き受けいただいた方がいらっしゃいますので、改めてあいポート運営委員を紹介いたします。

氏名(敬称略)	所属等	備考
結城 俊哉	立教大学コミュニティ福祉学部特別専任教授	委員長
鈴木 正子	板橋区発達障害児者親の会(IJの会)代表	副委員長
白石 敏枝	板橋区発達障害児者親の会(IJの会)副代表	副委員長
秋吉 麻帆	地域活動支援センタースペースピア センター長 (社会福祉法人 JHC 板橋会)	
尼子 創一	東京都立板橋特別支援学校 校長	
今井 忠	NPO 法人東京都自閉症協会 副理事長	
加藤 進昌	東京都発達障害者支援センター (おとな TOSCA) センター長 ／公益財団法人神経研究所 理事長	2024 年度～
長瀬 美香	板橋区子ども発達支援センター所長	
中村 博志	板橋区立障がい者福祉センター 次長	
長谷川 司	あいポート利用者	2024 年度～
米山 明	全国療育相談センター センター長 ／心身障害児総合医療療育センター	



## ココロネまつりのご報告とお礼

あいポートのあるココロネ板橋の建物は、あいポートの他に短期入所、生活介護、児童発達支援センター、就労継続支援B型事業所からなる多機能型事業所となります。

開設4年目を迎え、利用者さま、ご家族さま、地域のみなさまと一緒に、当日を迎える事ができました。

各部署のパネル展示や車いす体験、紙漉き体験、日本民謡和太鼓「鼓道」のパフォーマンス、りんりんちゃんとの記念撮影など様々な催しが行われました。

その中でもあいポートの利用者の方10名に屋台や受付のボランティアスタッフとして、ご参加いただきました。

当日は天候にも恵まれ、たくさんのご来場者にお越しいただきました。ありがとうございました。



～発達障がいの理解を深める～  
テーマ別情報交換会

◆お知らせ◆

7/6 「苦手な環境と居心地がいい環境について  
～おすすめスポット～」

音や刺激が多いと疲れやすい、静かにする環境が苦手、〇〇に行くと気持ちが落ち着くといった自分にとって得意・不得意な環境、場所について話します。

また、板橋区内やその周辺で静かに過ごせる、楽しい、心地いいと感じる場所について情報交換します。

8/3 「人間関係の困りごとと工夫」

友人や職場、家族とのコミュニケーションや距離感など、人との関わりについて困っていることや感じていること、工夫していることについて共有します。

◆実施報告◆

4/6「私たちのストレスケア方法」

※ 下記は当日の意見の一部抜粋です。まとめた資料が  
あいポートにありますのでご希望の方はご覧下さい。

- ・人と話す、聞いてもらう
- ・自然に触れる
- ・苦手な人から離れる
- ・ストレスの原因を言語化する どういう感情になっているのか  
分析する ストレスの種類もたくさんあるので「イライラして  
いる」にどのような感情が含まれているのかを言語化する
- ・散歩
- ・何か食べる
- ・スマホ断ち デジタルデトックス
- ・人と比べない
- ・理不尽なことには運が悪かったと受け入れる、雨にあたって  
しまったというように捉える
- ・怒っても世の中よくならない、意味がないと考える



家族学習会報告&案内

◆報告◆

◎2024年度 第1回 家族学習会:テーマ「おとなの発達障がいを学ぶ」

2024年度第1回目は「おとなの発達障がいを学ぶ」をテーマに家族学習会を行いました。「おとなの発達障がいとは?」、「本人たちが困難に感じることはどんなことか」、「どのような支援、どのような社会を望んでいるのか」、本人たちの声(利用者アンケート)をもとに学びました。参加者からは「当事者の困りごととはとても思い当たることがあり、改めて学びになりました」、「今回学び、我が子の行動を理解でき、母として自分自身のこころの持ちようを変えなければと思いました」等の感想をいただきました。

◆お知らせ◆

◎2024年度第2回 家族学習会:テーマ「障害福祉サービスを学ぶ」

【日時】2024年7月27日(土)14:00~16:00(13:30受付開始)

【講師】林良江先生(特定社会保険労務士)/内海康範先生(相談支援専門員)

【内容】障害福祉サービスや年金制度など利用できるサービスについての講義

【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)



グループワークからの報告  
～メンバーの声紹介～

## 水曜日

沢山のプログラムがあり色々な方と関わる  
が多く、楽しい時間を過ごしている。  
参加して良かった。(Kさん)

## 火曜日

利用前は人と話す機会があまりなかったが、GWを利用  
して人と話すことが増えた。  
他人の気持ちを考えるようになりました。(Iさん)

## 木曜日

木曜グループワークに参加して約1年7か月となりました。もの  
づくり、運動、外出 etc.盛りだくさんで楽しんでます。  
その中でもプログラム決めが良いです。残りの木曜グルー  
プワークを楽しみたいです。(Sさん)

## 金曜日

私にとって、このあいポートのグループワークは一言で言えば、「外の世界に出る第一歩だった」と言えるでしょう。元よりあいポートのホームページには、「人との交流に慣れるためのプログラム」であると記載されていますが、私自身においてはまさしく正しい内容でした。

何故なら、ここのグループワークには沢山の人が参加して互いの考え・主義主張を発信していきます。皆がほぼ近い特性を抱えながらも違う人生や生活を送っている、その事実が自分にとって沢山の人生の選択肢を与え、想像力を鍛え、私は自分からコミュニケーションを取るという行動が取れるようになっていっているのを実感しているからです。

最終的にこのあいポートで誰の話聞いて、どう受け止めてどう行動するのか、それは自分自身にしか選択出来ないものではあるのでしょうか。ですが、自分から一歩進み将来の何かを掴もうとしていけば、少しずつ助け船になり得る存在も見えてくるし、将来も自分の中で実体化してくるものだと、ここでの交流で気付くことが出来たと私は胸を張って言います。(Tさん)

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 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 休	2 ・火曜グループワーク 14:00~15:30	3 ・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	4 ・アロマ教室 11:00~12:30 ・木曜グループワーク 14:00~15:30	5 ・金曜グループワーク 10:15~11:45 ・イラストサークル※① 14:00~15:30 ・身体楽々パーソナルトレーニング※③	6 ・運動サークル※② 11:00~12:00 ・音楽の時間 14:00~15:00 ・テーマ別情報交換会(旧メンバー情報交換会) 14:00~15:30	7 休
8 休	9 ・火曜グループワーク 14:00~15:30	10 ・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	11 ・木曜グループワーク 14:00~15:30	12 ・金曜グループワーク 10:15~11:45 ・女性のための個別の時間※④ 14:00~16:00	13 ・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	14 休
15 祝・休	16 ・火曜グループワーク 14:00~15:30	17 ・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	18 ・木曜グループワーク 14:00~15:30	19 ・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※③	20 ・土曜クラブ 14:00~16:00	21 休
22 休	23 ・火曜グループワーク 14:00~15:30	24 ・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	25 ・木曜グループワーク 14:00~15:30	26 ・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※③	27 ・心身機能調整法※⑤ 11:30~12:30 ・3Dデザイン自主勉強会 ・家族学習会※⑥ 14:00~16:00 ・身体楽々パーソナルトレーニング※③	28 休
29 休	30 ・火曜グループワーク 14:00~15:30	31 ・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				

※① 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。

※② 運動サークルは体を動かして交流するプログラムです。

※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 あいポート利用者の家族とIJの会員が対象です。

