



## 2023年度事業報告

開設4年目となり、相談者の増加傾向は続いています。継続利用する方の4割がプログラムを併用して社会参加の力を付けています。相談開始時には無職やひきこもり、孤立した状態の方が多くいますが、担当職員と関係をつくり、人と一緒の場に慣れて、自分の特性や将来について仲間と共に考え、少しずつ、自分の世界を広げています。本人が来所できない、通院中断、ひきこもり状態長期化など困難が大きい方の家族支援、当事者同士の情報交換の機会を増やすことなどが課題です。

### 年間実績数値

#### 相談

相談者実人数	新規相談者	継続相談者数	終結人数	相談延べ件数
487人	237人	374人	112人	9040件

#### プログラム

利用実人数	登録者数	利用延べ人数	プログラム数
187人	144人	3292人	21種類

\*利用実人数は体験含む、登録は板橋区に申請書と主治医意見書提出

\*個別支援延べ利用人数233人

#### 家族学習会・講演会

家族学習会参加者延べ人数	講演会参加者数(ハイブリッド2回・動画配信8回)
78人(5回)	1143人(10回)

### 利用者アンケート調査報告書の発行について

8月発行の予定でしたが、運営委員会にて、個人情報保護の観点から、再度抽出意見の精査や回答者への確認を慎重に進めるようにとの意見があり、短縮版含めて10月発行といたしました。次号と一緒にみなさまのお手元にお届けします。今年度後半は、報告書の普及や当事者シンポジウムなど、本人の意見をもとに、発達障がいの理解の普及に取り組めます。

◆実施報告◆

6月1日(土)

【自分の特性による困りごとへの対応】

- ・言動で相手に誤解を与えてしまうことがあるが、対処法がなくて困っている。
- ・ストレスを数値化して限界に達しないようにする。お気に入りの香りやふわふわしたものを触って落ち着くようにしている。
- ・想定外のことに対応できずにフリーズしてしまう。事前告知をもらうようにしたり、自分でシュミレーションをする。
- ・過敏性腸症候群でトイレにこもってしまう。
- ・急なお願いは焦りやすく、やらなきゃという気持ちで頭が真っ白になる。

◆お知らせ◆

9月7日(土)

【スケジュール管理の困りごとと工夫】

“優先順位をつけたり、予定を立てるのが苦手” “約束しても忘れてしまうことが多い” “予定通りに行動することが難しい” など、スケジュール管理について共有します。

10月5日(土)

【話の聞き方、伝え方の苦労や工夫】

“相手の指示がわからない” “他の事に気を取られて相手の話に集中できない” “言いたいことをうまくまとめられない” “相手にうまく伝わらない” などについて共有します。

7月6日(土)

【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~】

[苦手な環境]

- ・エレベーターが苦手。知らない人と乗り合わせるとどうしたらいいかわからない。代わりにボタンを押した方がいいのかとか考えすぎてしまう。乗らずに次を待たたりする。
- ・自宅が苦手。やらなきゃならないことが目について疲れる。
- ・旅行に行ったとき宿で慣れない環境で疲れた。

[居心地がいい場所]

- ・静かなところ。自然豊かな場所。
- ・神社、資料館、図書館、本屋、古本屋

[おすすめスポット]

- ・板橋教育科学館。実験ができたり、大人も楽しめる。
- ・板橋熱帯植物園。平日は人が少なくいい。
- ・板橋中央図書館。毎月特集をやっていて飽きない。
- ・さやの湯。一日リラックスできて、食事も充実してる。

[その他]

- ・苦手な音が多いが、よくよく考えると花火の大きな音は大丈夫。
- ・パチンコ屋の音はダメだけどゲーセンの音はなぜか大丈夫。

~発達障がいの理解を深める~  
テーマ別情報交換会

家族学習会報告&お知らせ

◆報告◆

◎2024年度 第2回 家族学習会:テーマ「障がい福祉サービスを学ぶ」

2024年度第2回目は特定社会保険労務士の林先生と相談支援専門員の内海先生を講師としてお招きし、障害年金制度や障がい福祉サービスについてお話しいただきました。また内海先生からは本人の自立に向けて家族ができることなど実践に基づいたお話をしていただきました。参加者から「年金制度は複雑で理解し難いところが多いので、ポイントを絞って解説してもらった機会は貴重でした」、「障がい福祉サービスの概要が良く分かりました。具体的に自立に向けてできていた方が良い事がわかり、今後、家で実践していきたいと思いました」等の感想をいただきました。

◆お知らせ◆

2024年度第3回 家族学習会:テーマ「こどもと向き合うコミュニケーション」

【日時】2024年9月28日(土)14:00~16:00(13:30受付開始)

【講師】清水有香先生(SST普及協会SST認定講師)

【内容】SSTワークショップ・全体交流会

【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)



一昨年開催し、好評だった座談会の第二弾です。今回も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、「特性のことを他の人にどのように伝えればいい?」「日常生活のうまくいかないことをどのように対処していけばいい?」「職場や友人と上手に付き合うには?」等、発達障がいにつながる疑問について一緒に考えていきましょう。聞くだけの参加もOKです。

- 【日時】 2024年10月5日(土) 16:15~17:30
- 【講師】 東京家政大学子ども支援学部 特任教授 新井豊吉先生
- 【会場】 カフェねねね (板橋区向原3-7-9 ココロネ板橋1階)

【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。



～ あいポート 新プログラム活動報告&紹介 ～

—— ミドル世代活動交流会 ——

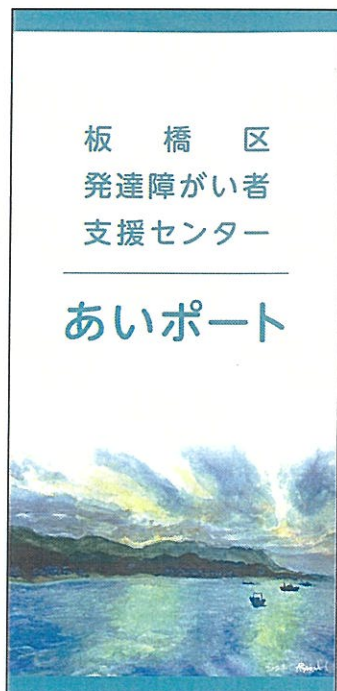
今年度よりミドル世代活動交流会がスタートしました。前はココロネキッズのおもちゃ清掃、ココロネ祭りのスタンプラリー作成、切手の仕分けなどの活動をしました。ココロネキッズの遊具のレゴブロックやプラレールの清掃をきっかけに、電車の名前や昔遊んでいたおもちゃなどの雑談を楽しみました。次回は11月16日です。活動交流会に興味がある方は相談担当までお声かけ下さい。

—— 女性の情報交換会 ——

6月22日に1回目が行われました。女性ならではの身体の不調についてや社会で女性らしい気遣いを求められることなどについて、和やかな雰囲気できつぱらんに意見交換できました。発達障がいをもっていることで苦勞していること、他の人がどう感じているのかなどを共有する機会となりました。次回は9月28日です。興味のある方は相談担当にお伝えいただくか、申し込み表にお書きください。

—— フリースペース ——

利用者アンケートでも要望の高かったフリースペースを今年度は年に4回開催します。すでに5月3日と8月12日に実施し、延べ20人が利用しました。普段はプログラムでしか使えない交流室や個別支援室を各自思い思いの事をして過ごしていらっしゃいました。今年度は、11月4日と2025年2月24日に実施予定です。



あいポートのリーフレットが新しくなりました!

あいポートの3つ折りリーフレットのデザインが変わりました。ぜひ手に取ってご覧ください。

表紙の絵はあいポート利用者の石出陵平さんが描いてくれた『岬』です。当時、殺風景だったあいポート相談室に飾るために依頼し描いていただいた絵を、使用させていただきました。原画を見たい方は相談室にありますので、お越しの際にご覧ください。

【関係機関の皆さまへ】

リーフレットの送付をご希望の際はお気軽にご連絡ください。



精神障害者保健福祉手帳や自立支援医療受給者証の更新を  
LINE で通知してもらえます

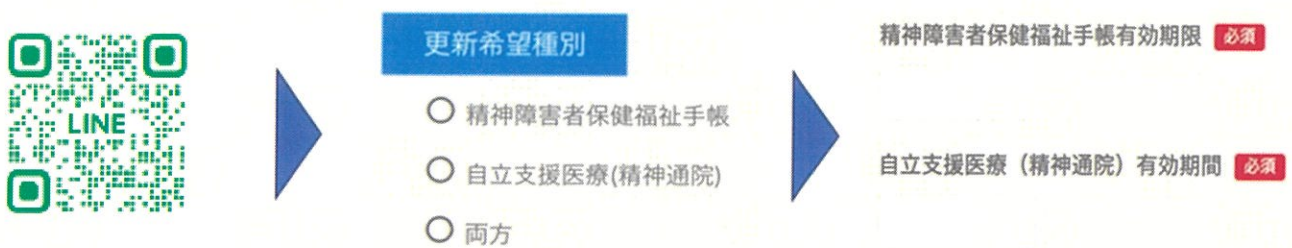
東京都福祉局では、精神障害者保健福祉手帳又は自立支援医療受給者証（精神通院）をお持ちの方に対し、更新手続き開始一週間前に LINE により通知するサービスを開始しています。ぜひご利用ください。

■対象者

精神障害者保健福祉手帳または自立支援医療受給者証（精神通院）をお持ちの方ご本人及びご家族  
※お名前や連絡先の登録は不要です

■利用方法

- ①下記 QR コードから友だち登録      ②更新希望種別を選択      ③現在の手帳等の有効期限を入力



更新手続き開始1週間前に LINE による通知が届きます。  
※更新手続きは、現在の手帳や受給者証の有効期限の3か月前からです。

ご存じですか？

精神障害者保健福祉手帳の有効期限に自立支援医療受給者証（精神通院）の有効期限を短縮する事によって次回の更新の時期を合わせる事ができます。

そうするとどうなるの？

次回の精神障害者保健福祉手帳の更新時に手帳用診断書だけで自立支援医療受給者証（精神通院）も同時に更新する事ができます。

手続き方法は？

要件などがありますので、管轄の健康福祉センターにお問い合わせください。

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 9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 ・火曜グループワーク 14:00～15:30	4 ・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	5 ・アロマ教室 11:00～12:30 ・木曜グループワーク 14:00～15:30	6 ・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	7 ・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MBA情報交換会) 14:00～15:30	8 休
9 休	10 ・火曜グループワーク 14:00～15:30	11 ・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	12 ・木曜グループワーク 14:00～15:30	13 ・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	14 ・ヨガ教室※④ 11:00～12:00 ・一般就労情報交換会※⑥ 10:30～12:00 ・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※③	15 休
16 祝・休	17 ・火曜グループワーク 14:00～15:30	18 ・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	19 ・木曜グループワーク 14:00～15:30	20 ・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	21 ・土曜クラブ 14:00～16:00	22 祝・休
23 祝・休	24 ・火曜グループワーク 14:00～15:30	25 ・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	26 ・木曜グループワーク 14:00～15:30	27 ・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	28 ・心身機能調整法※⑤ 11:30～12:30 ・女性の情報交換会 10:30～12:00 ・3Dデザイン自主勉強会 ・家族学習会※⑦ 14:00～16:30 ・身体楽々パーソナルトレーニング※③	29 休
30 休						

※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の理学療法で、10:30～16:30の間で1人50分です。

※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 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。

※⑦ あいポート利用者の家族とIJの会会員が対象です。

## 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 ・火曜グループワーク 14:00～15:30	2 ・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	3 ・アロマ教室 11:00～12:30 ・木曜グループワーク 14:00～15:30	4 ・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	5 ・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(旧メバ-情報交換会) 14:00～15:30 ・利用者学習会 16:15～17:30	6 休
7	8 ・火曜グループワーク 14:00～15:30	9 ・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	10 ・木曜グループワーク 14:00～15:30	11 ・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	12 ・ヨガ教室※④ 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※③	13 休
14	15 ・火曜グループワーク 14:00～15:30	16 ・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	17 ・木曜グループワーク 14:00～15:30	18 ・金曜グループワーク 10:15～11:45 ・アートの日 14:00～15:30 ・身体楽々パーソナルトレーニング※③	19 ・SST※⑦ 10:30～13:00 ・土曜クラブ 14:00～16:00	20 休
21	22 ・火曜グループワーク 14:00～15:30	23 ・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	24 ・木曜グループワーク 14:00～15:30	25 ・金曜グループワーク 10:15～11:45 ・布コラージュアート※⑥ 13:00～14:30 ・身体楽々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デザイン自主勉強会 ・家族情報交換会※⑧ 14:00～16:30 ・身体楽々パーソナルトレーニング※③	27 休
28	29 ・火曜グループワーク 14:00～15:30	30 ・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	31 ・木曜グループワーク 14:00～15:30			

※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 今回のみ、13:00から行います。

※⑦ 今回は、第3土曜日の午前中に行います。

※⑧ 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。