



新年のあいさつ



昨年は利用者アンケート調査の結果を報告書として発行し、発達障がいの理解や本人意見の表明に取組みました。

あいポートの当事者シンポジウムや家族学習会だけでなく、外部から依頼されて調査結果や当事者の体験談を発表しました。知らない人に体験談を話すことは、とても勇気がいる、緊張することだと思いますが、何人もの利用者に引き受けていただきました。これまで繋がりがなかったところからの講演依頼や報告書郵送の申し込みなど、少しずつ発達障がいへの関心と理解が広がっていると実感しています。今年も、支援の輪を広げながら、本人意見の表明に取組みます。

あいポートセンター長・職員一同



発達障がいを考える コラム 「かかとのない人間」

ドイツ在住の作家、多和田葉子の小説は不可解で、その、わけがわからない感じが好きなのと、それに対してエッセイでは差別的なことや画一的な文化について批判を書いている、つまり、はっきりとした考えがあって、わけがわからない小説を書いている、というところが好きです。「かかとを失くして」という不思議な小説について、エッセイの中で自分の価値観を語っています。

「18世紀の日本には、オランダ人にはかかたがない、などという噂を信じていた人がたくさんいたらしい」「ハンブルクに着いた翌日から早速働き始め～日本語を全くしゃべらないうちに半年が過ぎてしまった～母国語が離れていってしまうのは、なんだか霧の中で文字が見えなくなっていくようで恐ろしかった。わたしは言葉なしでものを考え、決心するようになってきた(そんなことは有り得ないと言う人がいるでしょうが、他に言いようがないので)」「『かかとを失くして』は、かかとのない人間なんていないという気持ちと、かかとなんてなくても立派に暮せるという気持ちが前提になっている。かかとのない小説が書きたかった。かかとのない文学とは、つまさきが地に着いているからこそ、絶えずころびそうになっている文学ではないかと思う。そして、ころびそうな人間というのは、わたしにとっては、どっしり座り込んでいる人間よりも、ずっと面白い人種なのだ」

18世紀の日本人は靴を履いてかかたが見えない人はかかたがないと思ったのですね。言葉なしでものを考え決心する、なんて有り得ないようだけれども、そんな人はいると私は思っているのですが。

発達障がいの理解を広めるためにはわかりやすく説明する必要がありますが、わかりやすく話すと、味気ない感じになって、実態と違うような気がしてきます。発達障がいは人間の複雑さや不可解さの表れだから、そもそもわかりにくいのです。本人たちの体験談の機会を広げたいと考えるのは、当事者の意見表明という世界的な潮流もありますが、合理的な言葉では表現しきれないニュアンスを感じ取ってもらいたい、という気持ちがあります。世間の成功の王道ではなく、回り道を、ころびそうになりながら歩いている、まだ若い人が、「苦労もあつたけど、今は幸せです」と自分の体験談を締めくくるとき、それは自分らしく生きるための苦労だったということがよくわかります。

センター長 小山伸子

あいポート講演会(動画配信)の告知

利用者アンケート調査報告書を記念し、講演会の動画配信第2弾を予定しております。講師はよこはま発達クリニック院長の内山登紀夫先生にお願いしております。動画配信に向け準備しておりますので、楽しみにお待ちください。

- 【テーマ】「発達障がい者の生きづらさと生きる工夫」
～わかりにくい障がいを本人から学ぶ～(仮)
- 【講師】内山登紀夫(よこはま発達クリニック院長、福島学院大学副学長)
- 【配信期間】2025年3月頃から配信開始予定
※申込につきましては次号あいポートだより、チラシ、ホームページにていたします。

利用者アンケート調査報告書 &普及版発行のお知らせ

昨年度から1年かけて取り組んだ調査を「発達障がい者116人の意見」として報告書にまとめました。より多くの人に手に取ってご覧いただくために、短くまとめた普及版も作成しました。わかりにくい障がいについて本人ならではのリアルな意見から、多くを学ぶことができます。

報告書の全文はあいポートのHPに掲載中。お手元に欲しい方はあいポートまたは区役所障がい政策課にてお渡しすることができます。

あいポート運営委員の皆さまから、利用者アンケート調査報告書「発達障がい者116人の意見」を読んだ感想をいただいたので、ご紹介します。

- ・当事者が読むと、“仲間がいる”と心強く感じられ、助けになると思う。支援者側にとっても、当事者がどのようなことで困ってきたのかがわかり、その上で本人たちが前向きに考えていることが伝わる。
- ・わかりやすく、福祉専門で働いてきたわけではない職員でも理解できる。
- ・通常の報告書のように解析的ではなく、短歌集のように1つ1つ生の声が集まっているので、珍しいまとめ方で面白い。
- ・生の声が非常に多いので、そこから支援者が何を読み取るかが大事になると感じた。
- ・報告書を、特に小さいお子さんがいる親御さんに見てほしい。当事者が大人になり、苦勞しながらも努力して道を探っている様子が伝わる。
- ・日本人によくある、何でも“集団で一緒にやろう”という風潮ではなく、1人1人を生かしていくやり方を、この報告書によって広げていけたらいい。
- ・発達障がいの問題は、皆が身近なところで気になっているけれど意識の中に納まっていた問題で、それが可視化される感じがした。
- ・学校の先生にも一読してもらい、当事者がこども時代から安心な環境を経て、大人になってもらえたらと思う。
- ・現在配信しているあいポートのシンポジウム動画と、この報告書をセットで見るとよい。あいポートの利用者と職員との信頼関係が培われていることがよくわかる。

家族学習会報告&ご案内

◆報告◆

◎2024年度 第4回 家族学習会:テーマ「発達障がい当事者による体験談」

今回の家族学習会はあいポート利用者3名に講師をお願いし、「診断を受けた経緯やあいポートに繋がった経緯」、「こども時代や現在の困りごと」、そして「家族に生まれて嬉しかったこと」などのテーマに合わせ、体験談を語っていただきました。家族から当事者に質問するだけでなく、講師である当事者から家族に質問する場面もあり、相互に理解し合いたい気持ちが溢れる学習会となりました。参加者からは「皆さんが自分の特性を分析して理解し向き合っている事が素晴らしいと思います」や「親としての立場からものの見方、考え方に対して、反省し、そして気づけたことがたくさんありました。勇気を出してお話してくれた3名に感謝です」など感想をいただきました。

◆ご案内◆

次回、2025年1月25日(土)に予定しておりました家族学習会「子育て体験談」ですが、運営上の都合により、中止することとなりました。次回の家族学習会は以下となります。

【テーマ】「楽しくコミュニケーションを学ぶ」

【日時】2025年3月22日(土)14:00~16:00(13:30受付開始)

【講師】青年劇場(あいポートプログラム講師)

【内容】プログラム体験、演劇ワークショップ

【会場】あいポート(板橋区向原3-7-9 ココロネ板橋1階)

フリースペースのお知らせ

あいポート利用者を対象に、フリースペースとして開放します。交流目的でも、一人で過ごしたい方でも、ご利用できます。

【日時】2025年2月24日(月・祝)14:00~17:00

【場所】交流室・個別支援室

【対象者】あいポート利用者

【利用方法】当日直接お越しください。(祝日のためココロネ板橋の正面玄関は閉まっている場合があります。建物東側のあいポート出入口からお入りください)

～発達障がいの理解を深める～
テーマ別情報交換会

◆開催予定のお知らせ◆

2025年1月4日(土)

「発達障がいの人が安心できる環境とは？」

職場や学校、家庭など特性がありながら生活する中で、“こういう空間は居心地がよかった”、“〇〇という配慮があり安心できた”等、発達障がいの人が安心できる環境について共有します。

2025年2月1日(土)

「優先順位や先延ばし癖に関する苦労や工夫」

優先順位をどう判断したらいいかわからない、やる事が複数あると何から手をつけたらいいかわからなくなる、やらなきゃいけないとわかっていても別のことに手を付けて期日を過ぎてしまう、仕事ではできるのに生活上のやる事が進まないなど、困りごとと工夫について共有します。

◆実施報告～当日参加者のコメント紹介～◆

10月「話の聞き方、伝え方の苦労や工夫」

- ・緊張してしまうことについては相手に緊張していると伝える。
- ・話が長くなりがちで要点をまとめて話せない。1から10まで話してしまう。言葉がうまく出ない。言葉を選びすぎてしまう。時間があれば話したいことを箇条書きにする。伝わっていない感覚が残る。
- ・何で怒ってるんだろう?と思う。伝え方が率直過ぎると言われる。
- ・具体的な話じゃないと理解できないのに、“はい”か“いいえ”で答えられない。どちらでもないなと曖昧になってしまう。
- ・うまく伝えようと意識すると言葉に詰まってしまう。沈黙してしまう。

11月「自分の障がいとどう向き合うか」

- ・世間一般にチューニングしなければならない。
- ・自分に合った環境に身を置くのが自分の障がいとの付き合い方。
- ・小さい頃から人と違うと感じてきた。大人になって二次障がいが出て発達障がいとわかった。理由がなくてホッとした半面、悲しいとも感じた。
- ・小さい時から親に「障がいがあるんだ」と言われてきたけど、受け入れるのに時間がかかった。年を重ねて理解して受け入れてきた。
- ・「うまくやろうとしない」とアドバイスを受けて、ありのままの自分で話すのがいい、と感じている。
- ・受け止めきれないけど、たぶん前に進んでいる。

プログラムのお知らせ

【プログラム終了のお知らせ】

運動サークルと一般就労情報交換会と女性の情報交換会は12月をもって終了することになりました。新たなプログラムについては検討中です。引き続きあいポート利用者の皆様の意見も取り入れながら検討していきたいと思っておりますので、ご意見がありましたら担当職員までお声かけ下さい。

【プログラム変更のお知らせ】

○子育て情報交換会

子育て情報交換会は12月をもって休止をいたします。次年度以降は「こどもを預けられず参加できない」など未就園児のお子さんを育てる方にもより参加しやすいよう、企画中です。再開につきましてはあいポートだよりやプログラムちらし等でお知らせいたします。

○身体楽々パーソナルトレーニング

予約がいっぱいで2ヶ月待ち状態が続いていますが、2025年1月から、第2木曜13:00と14:00の枠を追加します。今までは全ての枠が〇〇時30分～はじまりだったので、木曜の枠で参加する時は、開始時間にご注意ください。

～ あいポートの本棚紹介 ～



「発達障害Q&A臨床の疑問に答える104問」 2024年03月 (株)医学書院

編集:金生 由紀子 編集協力:今村 明/辻井 農亜

発売直後から圧倒的な支持を得た『精神医学』誌2023年5月号増大特集「いま、知っておきたい発達障害 Q & A 98」が待望の書籍化されました。発達障がいに携わる医療者が日常診療で困っていること、わからないことをQ & A形式で解説しています。幅広い方が気になっていることを教えてくれる一冊となっています。

※あいポートの本棚に配架しています。

グループワークのご案内

グループワークとは…ひきこもりがちな生活から外出する第一歩、人との交流に慣れるためのプログラムとなっています。固定したメンバーが集まってプログラムを行います。あいポートには以下4つのグループワークがあります。グループワークに参加希望の方は相談担当までお声かけ下さい。

火曜グループ 毎週火曜日 14:00～15:30

ひきこもりからの第一歩として、グループが苦手な方でも入りやすいように配慮しているグループワークですが、それでも参加が難しい方を対象に、居だけの参加もできる少人数制のグループが火曜日の特徴です。任天堂 Switch やボードゲームが人気です。

水曜グループ 毎週水曜日 10:15～11:45

あいポート開設当初からある、元祖グループワークです。プログラムの内容は参加されるメンバーで決めています。外出、カード・ボードゲーム、任天堂 switch、調理などを行っています。初めて参加する方でも楽しめるプログラムになっていますので、ぜひご参加下さい。

木曜グループ 毎週木曜日 14:00～15:30

14時から開始するので、朝なかなか起きられない方も参加しやすい時間帯のグループワークです。水曜グループワークの活動内容と似ていますが、それらに加え、ものづくりや茶話会など、ゆったりとした時間を過ごせる内容が多いのも特色です。活動を通して、人の輪の中に入ったり、家の外に出る習慣をつけたりすることに、少しでも役立てたらと思います。

金曜グループ 毎週金曜日 10:15～11:45

就労準備を目的としたグループワークです。『自分の特性をどうやって職場に伝えたいか』『体調管理について』『自立とは何か』等毎回異なるテーマでミーティングを行っています。ときには外部の施設の方を呼んで勉強会をすることもあります。グループワークを通して他の参加者と意見交換をしながら自分の働き方について考えるきっかけになればと思います。

一息つく時間を大事にする(穴澤)

すぐに答えを出さない。考え続ける(小山)

「今」を楽しむ(阿部)

勇気の鈴がリリンリン!(佐藤)

早寝早起き(奥川)

点滴穿石(澤田)

頑張らないことを頑張る(國仲)

整理整頓(坪内)

心身共に柔軟に過ごす(横田)

2025年
職員の抱負

Xやっています

@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 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 | 2 | 3 | 4 ・音楽の時間 14:00~15:00 ・テーマ別情報交換会 14:00~15:30 | 5 休 |
| <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block; margin: 10px 0;"> 12/29から1/3はお休みです </div> | | | | | | |
| 6 | 7 休 | 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 ・身体楽々パーソナルトレーニング ※② | 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 ※③ 14:00~16:00 | 11 ・ヨガ教室 ※③ 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 ※② | 12 休 |
| 13 | 14 休 | 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 ※② | 18 ・土曜クラブ 14:00~16:00 | 19 休 |
| 20 | 21 休 | 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 ※② | 25 ・心身機能調整法 ※④ 11:30~12:30 ・3Dデザイン自主勉強会 家族学習会 14:00~16:30 ・身体楽々パーソナルトレーニング ※② | 26 休 |
| 27 | 28 休 | 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 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 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。今月から、第2木曜日の13:00~15:00の間で枠が増えています。

※③ 女性のためのプログラムです。

※④ 男性のためのプログラムです。

※⑤ あいポート利用者の家族が対象です。

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 ・音楽の時間 14:00～15:00 ・テーマ別情報交換会 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 ・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※② | 8 ・ヨガ教室※③ 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※② | 9 休 |
| 10 休 | 11 祝・休 | 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 ・身体楽々パーソナルトレーニング※② | 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※③ 14:00～16:00 | 15 ・ミドル世代活動交流会※⑤ 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 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※② | 22 ・心身機能調整法※④ 11:30～12:30 ・3Dデザイン自主勉強会 ・SST 14:00～16:30 ・身体楽々パーソナルトレーニング※② | 23 休 |
| 24 祝・休(AM閉館) | 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※② | | |
| ・フリースペース※⑥ 14:00～17:00 (14時開館) | | | | | | |

※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 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の間と第2木曜日は13:00～15:00の間で1人50分の枠です。

※③ 女性のためのプログラムです。

※④ 男性のためのプログラムです。

※⑤ ミドル世代活動交流会は、概ね40歳以上の方が対象です。

※⑥ 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。)