

2025年 3月号 あいポートだより

隔月発行 広報誌 **Vol.27**HP <https://i-port.cocorone.space>

「親であるということ」

「どうすればよかったか？」というドキュメンタリー映画（藤野知明監督）を見ました。統合失調症を発症した姉と両親の日々を弟が記録した映画です。これまで家族が家族の日常を撮影したドキュメンタリーや障がいの日々の生活を撮影した映画はいくつも見ましたが、このように衝撃を受けた映画は初めてです。映像でなければ伝えようがない人間のゆらぐ表情、裏腹な気持ちが生み出す複雑な動作、現実を虚飾なく、そのまま差し出した正直な熱意が、胸にドスンとききました。そして、しばらくたってから、親であるということ、親であることをひき受けるとは、とてつもなく重い宿命であり、また、人生の苦勞が過ぎてしまえば、ある意味、幸福であるかと思ったのです。

困難な状況にあるご家族の相談では、子育ての後悔を語る方が多くいます。「もっと早く障がいに気がつけば」、「もっと親としてできることがあったはず」、「あのときこのようにしていれば」という後悔の気持ちです。過去を振り返り、検証し、自分を責め、ありえたかもしれない選択肢を考えてしまう、という後悔の念は、支援につながるのが遅れた本人からもお聞きしますが、親と言うのは子どもと一心同体になって悩む存在なのだともいえるかと思います。「子育て終了!」と叫ぶ日はいつくるのか、死ぬまで我が子のことで悩むのが親というものなのか。家族支援とは、支援者自身も、子どもをもつ親である自分、自分を育てた親の存在まで思いが及んで、心がゆらぐ仕事であり、また親が担っていることを社会化していく支援を考える上で、貴重な仕事でもあります。

昨年の本人アンケート調査の中で出された「必要な支援」は、発達障がい者が社会の中で自立して生きていくために必要なことであり、親亡き後に社会が提供すべき支援であり、親が生きている間に準備しておきたいことでもあります。来年度は、親亡き後と言う視点で、発達障がい者に必要な支援について、みなさまと考えを深めたいと思います。

センター長 小山伸子

◆あいポート特別講演会（動画配信）のお知らせ◆

「当事者意見から考える、子どもから大人までの発達障がいの支援」

【内容】利用者アンケート調査報告書の発行を記念して、講演会の動画配信をします。こども時代の辛さを軽減するために必要なこと、就労に重きが置かれる社会の中での本人たちのウェルビーイングについてなど、当事者意見を基にお話いただきます。

【講師】内山 登紀夫氏
(よこはま発達グループ CEO、
福島学院大学 副学長、日本自閉症協会 副会長)

【配信期間】3月1日～8月末

【申込み】左記QRコード。
もしくはホームページから、入力フォームで申込み

動画申込フォーム



◆利用者アンケート調査報告書◆

「発達障がい者116人の意見 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-」

発達障がいの人は、こども時代から大人になるまで、どのようなことに困り、どのような工夫をして生活し、どのような支援を望んでいるのか、本人の声を丁寧に聞き取り、調査報告書にまとめました。

報告書について



外部活動報告とご紹介

▶ 明治安田こころの健康財団発達障がい・専門講座報告

運営委員の加藤先生（公益財団法人神経研究所理事長）企画の支援者研修、「児童期から成人期へのトランジション」～強度行動障害をめぐって～において、「行動障害への地域支援の現状」をテーマに、あいポートの話をしました。全国から悩んでいる支援者が集まり、本人アンケート調査に関心を寄せていただきました。全国的にも大人の発達障がい者支援は未整備であり、敷居の低い大人の支援、居場所は切実な課題であることを実感しました。あいポートのような支援が全国に広がることは本人・家族だけでなく、子どもの支援者の願いでもあると実感しました。

▶ 板橋グリーンカレッジ講座の報告

板橋区の教育委員会生涯学習課の依頼を受け、板橋グリーンカレッジで「健康福祉コース」の2年生100名以上を対象に発達障がいに関する講義を3日間行いました。その内1日は発達障がいの当事者会「空色アトリエ」や「板橋発達障害児者親の会（以下 IJ の会）」にご協力いただき、それぞれの立場で感じている事や地域の方に伝えたいことなどお話しいただきました。特に発達障がい当事者の講義後は受講者から質疑応答も多く、関心の高さがうかがえ、今後も「当事者の声」を届けていく重要性を感じました。また報告に合わせ、ご協力いただきました「空色アトリエ」や「IJの会」の紹介をいたします。

▶ 空色のアトリエ

空色のアトリエは大人の発達障がい者の当事者団体です。あいポート利用者から有志を募り、いたばし総合ボランティアセンターにて団体登録致しました。主な活動は「居場所づくり」です。生きづらさや孤独を感じる当事者が「互いの個性を尊重し自分らしく過ごせる」場所を目指しています。月2・3回、板橋区内施設で開催、イベント等、実施しています。HP・SNSに予定や活動風景を掲載しております。興味のある方はご覧下さい。

▶ 板橋区発達障害児者親の会（IJの会）

板橋区に住む、発達障害の子どもをもつ親の会です。発達障がいの勉強や啓発の活動を行い、親の情報交換に取り組んでいます。1997年から活動し、約100家族が会員です。会員の子どもの年齢層は幅広く、下は小学生から上は成人までいます。隔月で定例会、毎月遊びの会（工作・絵画など）や、オンラインで話す場「オフタイムサロン」を開催、会報を年4回発行しています。

2024年度 第5回家族学習会のご案内

- 【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）

あいポートの利用者に大人気のプログラムです。家族も仕事や家のことを忘れて楽しめるプログラムになりますのでぜひご参加ください。

発達障がいと



図書紹介「発達障がいとトラウマ —理解してつながることから始める支援—」

2021年8月 金子書房 小野 真樹 著

発達障がいをきっかけに、児童思春期にいじめや虐待を受け、トラウマを経験するケースがしばしばあります。また、虐待などのトラウマを受けた子どもは、愛着不全などによって発達障がいに似た臨床像を示すことがあります。この本の第一部では「発達障がい」と「トラウマ」の複雑な相互作用について、様々な理論や研究を交えながらわかりやすく解説してくれています。

第二部では、当事者を理解してつながることについて、事例をあげて示されています。支援者向けですが、当事者の方にもおすすめの一冊です。

◆開催予定のお知らせ◆

2025年3月1日(土)

「親亡き後に困りそうなこと、不安に思うこと」

一人で生活をするイメージが湧かない。社会的に孤立しそうで不安。経済面で親亡き後が不安。親が代わりにやってくれている手続き事が自分でよくわからないなど、困りそうな事、不安に思う事を共有します。

2025年4月5日(土)

「うまく話せないことに関する困りごとや工夫」

人とうまく話せない。考えていることがうまくまとめられない。人とのコミュニケーションの速度についていけない。どもってしまうので自信がない。緊張で頭が真っ白になる。何をどう伝えたらいいかわからないなど、話すことに関する事を共有します。

～発達障がいの理解を深める～ テーマ別情報交換会

◆プログラムの時間変更等のご案内◆

下記プログラムについて、4月以降に日時変更があります。ご確認の上ご参加ください。

▶ 火曜グループワーク

開始が30分早まります。日程は変わりません。

3月まで 14:00～15:30

4月以降 13:30～15:00

▶ イラストサークル

曜日と時間が変わります。

3月まで 第一金曜 14:00～15:30

4月以降 第一火曜 15:30～17:00

▶ アロマ教室

4月のみ第3木曜日に変更します。

4月17日(木) 11:00～

※5月以降は通常通り、第1木曜日 11:00～12:30にアロマ教室を行います。

▶ 3D デザイン自主勉強会

第四土曜日の枠のみ、3月22日で終了します。

3月まで 毎週水曜、第二土曜、第四土曜

4月以降 毎週水曜、第二土曜

◆実施報告～当日参加者のコメント紹介～◆

2024年12月「自分に足りない生活スキルと対策」

- ・ ご飯、風呂、歯磨きなど、いつでもいいと思えることを先延ばしにしてしまう。なるべくタイミングを決めてやるようにしている。
- ・ 目についたことから気になって手をつけてしまい、終わらない。
- ・ 金銭管理はスマホからも操作できる Excel を使ってできるようになった。それまで何にどれくらい使っているかわからなかった。
- ・ 食事睡眠風呂は、「時間だよ」と同居家族に声かけてもらって何とかこなしている。一人暮らしは無理。
- ・ 人との予定を決められない。タイミングを計るのが難しい。声をかけるのを先延ばしにしてしまう。

2025年1月「発達障がいの人が安心できる環境とは」

- ・ 苦手なことを無理強いしない環境。オープン就労の方が無理しないで働けるが、クローズでももっと苦手なことに配慮されてもいいんじゃないかと思う。
- ・ 理解してもらえ環境が一番安心した。ただ何をもって安心できるかは人によって違うので、自己理解を深めていくしかない。
- ・ 個性をありのまま認めてくれる存在がいること。そういう関係に至るまでトラブルがたくさんあった。私たちの人間関係の作り方は失敗失敗の繰り返し。
- ・ 職場でパワハラみたいな感じだったが、関わる人が変わったら仕事がうまく行くようになって良い評価をされるようになった。存在を認めてくれる人との出会いで活路が見出せた。

◆4月からの新規プログラム〈ゲームクラブ〉開催のご案内◆

ボードゲームやカードゲーム、Switch ソフトを行います。事前にお申込みの上ご参加ください。見学もできます。

偶数月→電気を使わないカードゲームやボードゲーム

奇数月→switch ソフトなど

【日時】 第一金曜 14:00～15:30 (4月から)

◆フリースペースの2025年度の案内◆

2025年度は下記の日程で、あいポートのフロアを開放予定です。参加者と交流したり、一人で過ごすことができます。

【日程】 5/6(火祝)、8/11(月祝)、11/3(月祝)、2/23(月祝)

【時間】 14:00～17:00

【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】 事前申込みはありません。当日直接お越しください。

※上記は予定です。お越しの際は最新のあいポートだよりをご覧ください。

自閉症啓発デーの取り組み

国連総会（H19.12.18開催）において、カタール王国王妃の提案により、毎年4月2日を「世界自閉症啓発デー」（World Autism Awareness Day）とすることが決議され、全世界の人々に自閉症を理解してもらう取り組みが行われています。日本でも、世界自閉症啓発デー・日本実行委員会が組織され、自閉症をはじめとする発達障がいについて、広く啓発する活動を行っています。具体的には、毎年、世界自閉症啓発デーの4月2日から8日を発達障害啓発週間として、シンポジウムの開催やランドマークのブルーライトアップ等の活動を行っています。

自閉症啓発デーに向けてあいポート利用者の作品を募集しています。シンボルカラーの青色を使用した作品作りにご協力をお願いします。

自閉症啓発デーのQ&A

Q なぜブルーなの？

A 「癒やし」や「希望」などを表すブルーを、自閉症のシンボルカラーとしています。ライトアップや、青いものを身につけたり、様々な形でブルーが展開されています。ライトアップに参加する場所も年々増え全国200近い施設が青に染まります。東京タワーもブルーのライトアップが行われており、毎年4月2日に来訪されている方々への啓発を目的として、体験コーナー、イメージキャラクターとの写真撮影、自閉症当事者の絵画展示など、誰でも参加できる様々なイベントを行っています。

ココロネまつりのお知らせ

5月23日（金）にココロネまつりを開催することが決まりました。出店やイベントブースも昨年よりもバージョンアップし、あいポートはバザー部門を担当することになりました。ココロネ板橋の利用者、その家族、スタッフまた地域の方と交流する機会となっています。昨年同様、ボランティアを募集しておりますが、立ち寄るだけでもOKです。多くの方のご来場をお待ちしております。

◆ココロネまつりボランティア募集◆

あいポート利用者を対象にココロネまつり当日ボランティアを募集しています。ご協力いただける方は申込用紙に記入、またはあいポートスタッフまでお声かけ下さい。

【日にち】 2025年5月23日（金）

【内容】 バザー物品販売、陳列、準備片付けなど

【時間】 9時～16時（休憩あり）

※午前や午後のみ、その他短時間だけでも大歓迎です。

◆バザーの品物大募集◆

バザーで販売する品物を募集しています。ご家庭で使われていない物品がございましたら、ご提供ください。バザーによる収益につきましてはココロネ板橋をご利用の皆様の利用充実のために還元いたします。

【募集期間】 2025年3月1日（土）～4月30日（水）

【場所】 ココロネ板橋1階受付にお持ちください。

【募集内容】

新品: タオル類、日用雑貨、食器、キッチン用品、文具、

レトルトや缶詰（賞味期限2025年6月より先のもの）など

中古可: 衣類品、DVD、本（雑誌は不可）おもちゃやぬいぐるみ

※汚れないもの、視聴できるもの、遊べるものをお願いします

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 3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	4 休 ・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デッサン自主勉強会 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 ・身体楽マパ®-ソナルトレーニング® ※②	8 ・ヨガ教室※③ 11:00~12:00 ・演劇部 ・3Dデッサン自主勉強会 14:00~16:00 ・身体楽マパ®-ソナルトレーニング® ※②	9 休
10	11 休 ・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デッサン自主勉強会 14:00~16:00	13 ・木曜グループワーク 14:00~15:30 ・身体楽マパ®-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 ・土曜クラブ 14:00~16:00	16 休
17	18 休 ・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デッサン自主勉強会 14:00~16:00	20 祝・休	21 ・金曜グループワーク 10:15~11:45 ・アートの時間 14:00~15:30 ・身体楽マパ®-ソナルトレーニング® ※②	22 ・心身機能調整法※④ 11:30~12:30 ・3Dデッサン自主勉強会 14:00~16:00 ・家族学習会※⑤ 14:00~16:00 ・身体楽マパ®-ソナルトレーニング® ※②	23 休
24	25 休 ・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デッサン自主勉強会 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 ・身体楽マパ®-ソナルトレーニング® ※②	29	30 休
31						

※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 身体楽マパ®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。

※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 4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 13:30～15:00 ・イラストサークル※① 15:30～17:00	2 ・水曜グループワーク 10:15～11:45 ・3Dデッサン自主勉強会 14:00～16:00	3 ・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 ・ゲームクラブ※② 14:00～15:30 ・身体楽々パーソナルトレーニング※③	5 ・音楽の時間 14:00～15:00 ・テーマ別情報交換会 14:00～15:30	6 休
7	8 ・火曜グループワーク 13:30～15:00	9 ・水曜グループワーク 10:15～11:45 ・3Dデッサン自主勉強会 14:00～16:00	10 ・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※③	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デッサン自主勉強会 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 13:30～15:00	16 ・水曜グループワーク 10:15～11:45 ・3Dデッサン自主勉強会 14:00～16:00	17 ・アロマ教室※⑥ 11:00～12:30 ・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 ・アートの時間 14:00～15:30 ・身体楽々パーソナルトレーニング※③	19 ・土曜クラブ 14:00～16:00	20 休
21	22 ・火曜グループワーク 13:30～15:00	23 ・水曜グループワーク 10:15～11:45 ・3Dデッサン自主勉強会 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 14:00～15:30 ・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 ・SST 14:00～16:30 ・身体楽々パーソナルトレーニング※③	27 休
28	29 祝・休	30 ・水曜グループワーク 10:15～11:45 ・3Dデッサン自主勉強会 14:00～16:00				

※① イラストサークルの時間帯が変更になっています。第一火曜日15:30～17:00です。

※② ゲームクラブは、あいポートにあるswitchやボード・カードゲームを行います。

※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 アロマ教室は、4月のみ第三木曜日11:00～12:30に変更しています。