



2025年度事業計画について

利用者増加への対応として、板橋区に委託金の増額を要望していましたが、約340万円増額となりました。生活困窮の方を優先とする心理検査の待機短縮のため心理士の派遣日数を増やす、職員の専門性向上のため定期的に内山登紀夫先生のスーパービジョンを行う、職員人件費の拡充、などに活用いたします。

2025年度 新たな取り組み

- ① プログラム「ゲームクラブ」 第一金曜日14:00～15:30
- ② 発達障がい者の親亡き後の支援検討プロジェクト

社会参加ができない状態が長期化している、グループホームや短期入所、訪問看護や訪問介護などのサービス利用が難しい、就労しても生活管理が苦手で破綻してしまう、コミュニケーションの不足からトラブルにまきこまれるなど、発達障がいの特性からくる自立の難しさや親のケアが長期化することに対して、どのような支援や既存サービスの工夫が必要なのか、現在ケアを担っている親の視点を中心に情報交換し、ニーズ調査を行い、シンポジウムを開催します。

- ③ 内山登紀夫先生スーパービジョン(年6回)

職員体制について

経験職2人が育児休業取得となり、2人共来年4月に復帰予定です。職員1人が退職となり、相談経験のある人を採用しました。育休代替や非常勤増員を含めて、新しい職員4人を迎えての新年度となります。よろしくお願いいたします。

発達障がいを考えるコラム 自分らしく生きるために必要なこと

1970年代学生の時に、親の家や入所施設を飛び出し、一人暮らしや結婚生活を送る身体障がい者の介護ボランティアをしていました。生活の全てにケアが必要ですが、社会と闘う彼らは成熟した大人で、「親は一番の敵」と言う人もいました。親のケアを前提にしないことで、24時間の訪問介護は実現したのだと思います。

1980年代親の会設立の障がい者通所施設で働きましたが、強度行動障がいの人が多く、親が資金を拠出して入所施設やグループホームを創設していました。無いものは自分たちでつくるという親の気概が小規模施設を拡大させたと思います。

2000年代精神障がい者支援で働きましたが、親と離れて暮らす人が多く、精神科病院の長期入院と地域移行が課題でした。親との同居生活が長い人の中には、要介護になった親の主たる介護を担っている人もいました。

8050問題という言葉が広がりましたが、ひきこもり支援団体 OSD(親が死んだらどうする)は、親子のライフプランや親亡き後の具体的な準備を支援しています。

私は今、96歳アルツハイマー要介護3の父を、サービスを使いながら在宅介護しています。高齢者支援は家族の負担軽減が優先で、支援者からは施設入所を勧められています。

様々なケアが必要な人たちの社会サービスは、当事者が声を上げることで実現しています。それは法律の改正であり、具体的なサービスの実現であり、それまで当たり前だった価値観が転換することです。

センター長 小山伸子

【お知らせ①】

【テーマ】「体験から学ぶグループホームと一人暮らし」

【日時】2025年6月28日(土)14:00~15:30(13:30受付開始)

【講師】みなくるほーむ(グループホーム)代表、一人暮らしやグループホームで生活するあいポート利用者、ココロネ板橋相談支援専門員

【内容】体験談(グループホーム支援者、一人暮らしやグループホームを体験しているあいポート利用者)、地域で自立するために使える福祉サービスと事例の紹介

【会場】ココロネ板橋1階 ココロネワークスカフェ

【お知らせ②】

【テーマ】「こどもから大人までの発達障がいと医療~米山先生に聞いてみよう~」

【日時】2025年7月26日(土)14:00~16:00

【講師】米山明先生/児童精神科医(全国心身障害児福祉財団理事、板橋区 こども発達支援センター前所長)

【内容】テーマに関する講演他、質疑応答

【会場】ココロネ板橋1階 ココロネワークスカフェ

【お知らせ①②の申込】

あいポート利用者:申込書に記入または相談担当までご連絡ください。

あいポート利用者家族: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)

家族学習会報告&お知らせ

◆報告◆

2024年度 第5回 家族学習会:テーマ「楽しくコミュニケーションの力をつける」

今回の家族学習会では、あいポートプログラムの演劇部の講師でもある青年劇場の岡本先生をお招きし、演劇部プログラムを通してコミュニケーションについて体験学習を行いました。参加した皆様から、「2時間たくさん笑いました。コミュニケーションのポイントを学べ、こどもに実践できたらと思いました」や「すごく楽しかったです。こどもがとても喜んで参加しているのが分かります。コミュニケーションは言語によるものが全てではないと改めて気づかされました」などの感想をいただきました。

◆お知らせ◆

2025年度家族学習会の第1回目、第2回目は「あいポート利用者・家族向け学習会」となります。上記お知らせをご参照ください。第3回目は次号以降にお知らせいたします。

0才からのジャズコンサート イベントボランティア募集のお知らせ

約1年ぶりにオフィスヨコタ主催の「0才からのジャズコンサート」が開催されます。今年度の会場は板橋区立グリーンホールです。あいポートは前日・当日のイベントボランティアとして協力します。あいポート利用者の皆さんでボランティアに興味がある方はあいポートスタッフまでお声かけ下さい。ボランティア参加の皆様はコンサートに無料で参加できる特典付きです!! また会場では発達障がいの普及啓発として「発達障がい者116人の意見」利用者アンケート調査報告書の配布をします。

イベント名:0才からのジャズコンサート

ボランティア日時:【前日】2025年6月10日(火)18:30~20:00

※終了時間が早まることもあります。

【当日】2025年6月11日(水)9:00~16:30

会場:板橋区立グリーンホール(板橋区栄町36-1)

ジャズコンサートチケット購入

こちらのQRコードを読み込み、お申し込みください。



～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◆

6月7日(土)

「ストレスとの付き合い方とストレスケア方法」

日々の生活の中でどのようなことに疲れやストレスを感じるか、疲れを溜めないための生活管理が難しい、疲れに気付かず定期的に寝込んでしまうなどの困りごと、自分なりのストレスを溜めない工夫やストレスケアの方法について共有します。

※5月の第一土曜は祝日のため、お休みです。

◆実施報告～当日参加者のコメント紹介～◆

2月「優先順位や先延ばし癖に関する苦労や工夫」

- ・自分の課題は先延ばし癖。対策としては、やるタイミングを決めてルーティン化するようにしている。
- ・問題度と迷惑度を数値化している。失敗のトラウマを思い出してマイナス面を原動力に「こうならないようにしよう」と考える。
- ・やらなきゃいけない事の目途(どれくらいかかるか)がわからないのに、手を付けず、結果間に合わない。一個間に合わないと玉突き事故的にタスクがどんどん溜まる。
- ・優先順位がつけられていないと言われる。気になった事があるとそれをやらないと気が済まない。
- ・Google カレンダーで自分用の締め切りを作っている。

3月「親亡き後に困りそうなこと、不安に思うこと」

- ・経済面で親に頼りきっている。どこにどう助けを求めてよいかわからないことが不安。依存先を増やすために頑張っている。
- ・手続き事や、いろんな〇〇税があって何が何だかわからない。
- ・亡くなる前のことだけど親の介護について、自分のことだけで精一杯なので、親の世話なんてできないというのが本音。
- ・話を聞いているうちに頼れるのは親だけじゃないんだなと思えた。行政など、意外と頼れる先があるんだなと感じられた。

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5月6日(火・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)

ココロネまつりのお知らせ

5月23日(金)に開催するココロネまつりに向けて、現在準備に取り組んでいます。3月はココロネまつりのポスター作りに参加、4月は担当するバザーの準備やバザー品の値付けを行ないました。当日は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 時】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】9:00～16:00(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。



ココロネ板橋の他の事業所と分担してポスター作りをしました。あいポートは空にかかる虹の部分を作成しました。

3D デザイン自主勉強会
作品紹介



新入職員あいさつ

★はまっていること…インドア人間でゲームが好きなので、最近は PC で『モンスターハンターワイルズ』を遊ぶことが多いです。(弓です!)

★苦手なこと…苦手なことはたくさんあります…。特に満員電車と、道を覚えること、複雑な事務作業が不得意です。

★ひとこと…これまであちこちで対人援助や教員などをしてきました。利用者の皆様のほうが先輩ですので、色々教えていただければ幸いです! (勝亦)

★はまっていること…美味しいパン屋さん探します。板橋区のおすすめがあれば教えてください。

★苦手なこと…虫全般。虫みたいなのでシャコも苦手です。

★ひとこと…皆さんがあいポートでリラックスして、自然体で過ごせるよう、工夫していきたいです。 (岡本)

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 ・アロマ教室 11:00~12:30 ・木曜グループワーク 14:00~15:30	2 ・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	3 祝・休	4 祝・休
5	6 祝・休(AM閉館) ・フリースペース※⑦ 14:00~17:00 (14時開館)	7 ・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	8 ・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	9 ・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	10 ・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	11 休
12	13 休 ・火曜グループワーク 13:30~15:00	14 ・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	15 ・木曜グループワーク 14:00~15:30	16 ・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	17 ・土曜クラブ 14:00~16:00	18 休
19	20 休 ・火曜グループワーク 13:30~15:00	21 ・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	22 ・木曜グループワーク 14:00~15:30	23 ・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	24 ・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	25 休
26	27 休 ・火曜グループワーク 13:30~15:00	28 ・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	29 ・木曜グループワーク 14:00~15:30	30 ・金曜グループワーク 10:15~11:45	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 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 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。)

※⑦ 4月分のSSTを5月24日に移動しています。

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 休
2 休	3 ・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	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 ・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	7 ・音楽の時間 14:00~15:00 ・テーマ別情報交換会 14:00~15:30	8 休
9 休	10 ・火曜グループワーク 13:30~15:00	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 ・身体楽々パーソナルトレーニング ※③	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 ・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 休	17 ・火曜グループワーク 13:30~15:00	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 休
23 休	24 ・火曜グループワーク 13:30~15:00	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 ・家族学習会※⑥ 14:00~16:00 ・SST 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 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 あいポート利用者の家族が対象です。