

2025年 7月号 あいポートだより

隔月発行 広報誌 **Vol.29**

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

発達障がいを考えるコラム

「人間どう生きるかを地球規模で考えるなら」～オルタナティブスクール「森の学校みっけ」～

あいポートを運営する平成医療福祉グループの本部は、徳島県徳島市にあります。先日、グループ代表武久敬洋先生の招待で、神山町にあるオルタナティブスクール「森の学校みっけ」でスタッフに発達障がいの話をしました。学校は山の中の川のほとり、木々に覆われた斜面にあります。手作りのトイレはコンポスト、台所は野外調理場です。マキを割って火をおこし、使用した水を浄水するシステムを作成中でした。羊がいて、藍を栽培し、今やっていることが未来につながるワクワクする環境です。地球への貢献を子どもたちの教育にしているとも言えます。昼食作り、コンポストトイレの処理など当番があり、それ以外、その日やることは自分で決めます。子どもたちは森の中を走り回っていました。「おわりのわ」という帰りのミーティングでは、子どもたちが作業の課題や解決法を提案して、意見交換していました。ほとんど野外のせいもあるでしょうけれど、風通しの良い、自由な雰囲気、窮屈がありません。生きるために必要な面倒くさいことを自分で担い、自分のやりたいことや楽しみを見つけることに大人が伴走しています。スタッフはみな、人を侵食しない、聞く耳のある雰囲気、子どもたちは安心して自分全開です。ここならば、発達障がいの診断も薬もいらないと思いました。

「みっけ」を見ていたら、昔見た映画を思い出しました。

ロシアの農村の小学校の先生と生徒が主人公です。映画の最後に戦争が始まり、先生は徴兵され、子どもたちもバラバラになり、学校は閉鎖される、という最後の日に、先生が子どもたちに、ドストエフスキーの本の一節を読んで聞かせます。

「幸福な子ども時代の思い出があれば、人はその後の辛く苦しい人生を何とか生き抜くことができる」

みっけの1日

はじまりのわ(出席+一言・連絡・プラン) ⇒活動⇒お昼ごはん⇒学校づくりの時間

⇒おわりのわ(今日のナンバー1、My Pain、連絡、ありがタイム+気持ち)

センター長 小山伸子

親なき後プロジェクト始動報告

4月26日(土)第一回リモートミーティングを行いました。親なき後の課題やアンケート調査の設問について検討しました。「神経研究所では晴和病院とは別経営で生活支援センターを設立し、親なき後一人でやっていくための自立訓練施設を開設した。期限、費用負担はある。親と過ごす有料老人ホームを設立し、ニーズがあるか検証したい」「I」の会ではサ高住障害者版が話題になっている」「あいポート利用者の親なき後情報交換会では、葬式、介護、孤独感に関するコメントが多かった」など、超高齢社会における親子の暮らし方や支援のあり方を考えることができました。アンバランスな成長で自立に時間がかかる発達障がいならでの課題を深めていきます。次回は7月運営委員会で意見交換します。

プログラム紹介とお知らせ

演劇部

演劇部では、秋田雨雀・土方与志記念青年劇場より講師の方を2名お迎えし、演劇プログラムを行っております。

活動は、参加者それぞれが、ニックネームや好きなキャラクターの名前などその日に呼ばれたい名前を自由に選ぶことからスタートします。自己紹介の時間を経て、和やかな雰囲気の中で演劇部のプログラムが進んでいきます。前半は、演劇の基礎的な手法を用いたゲームなどのプログラムが中心で、初心者の方でも楽しく参加できる内容です。

現在後半は、『ヒーローたちの出発』という台本を用いて読み合わせを行っています。この物語は、怪獣退治に向かおうとする主人公たちが、「家の鍵を閉め忘れたかもしれない」といった些細なことを思い出し、出発をためらう様子を、ユーモアを交えて描いた作品です。演劇部では、「人を傷つけたり、自分がケガしない限り、この場は何をしても良い」を前提に、どんな表現にもチャレンジできます。見学だけの参加も歓迎です。皆様のご参加をお待ちしています。

【日程】毎月第2土曜日

【時間】14:00~16:00

【場所】多目的スペース

【定員】20名程度 ※事前申込み制です。



SST

☆SST(社会生活スキルトレーニング)とは？

社会(ソーシャル)の中で暮らしていくためのスキルを訓練(トレーニング)することで「出来ること」を増やし、より生活しやすくなることを目的とした心理療法です。この先起こり得る場面を想定して、対処法のアイデアを出し合っ、ロールプレイを通して予行練習(リハーサル)をします。主に就労している方を対象に、業務上での課題についてリハーサルを行います。

【日程】偶数月の第4土曜日

【時間】14:00~16:30

【場所】多目的スペース

【定員】10名程度 ※事前申込み制です。



ゲームクラブ

7月4日 「任天堂 Switch 大乱闘スマッシュブラザーズ」(※初心者の方も参加できますが、少し難しいと感じるかもしれません。見学や、少し体験して見るだけの参加もできます。)

8月1日 「ニムト」と「くるりんパニック」

参加者 Yさんのコメント

ゲームクラブに参加して、皆と楽しむ心や思い出の心を感じています。続けて参加したいです。

【日程】毎月第1金曜

【時間】14:00~15:30

【場所】交流室

アロマ教室からお知らせ

8月のアロマ教室は都合により休止いたします。7月と9月は通常通り第1木曜の14時からです。

【日程】毎月第1木曜

【時間】11:00~12:30

【場所】交流室

【定員】10名※事前申込制です。



「アートの時間」の講師(沖杉 春野)が復帰いたしました。5月はモチーフにたくさんのパンを用意しました。今後もいろいろなモチーフを準備して実施いたします。

○講師より一言○

2023年の秋よりお休みをいただいていたのですが、また講師を務めさせていただけることになりました。

皆さんと一緒に絵を描けることが楽しみです!気が向いたら、いつでも遊びに来てくださいね。(沖杉 春野)

【日程】毎月第3金曜

【時間】14:00~15:30

【場所】交流室

【定員】12名※事前申込制です。



あいポート利用者・家族向け学習会のお知らせ

「こどもから大人までの発達障がいと医療」というテーマをもとにあいポート利用者とその家族を対象に学習会の開催を予定しています。

【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 子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 ココロネットワークスカフェ

【定員】30名(利用者・家族合わせて) ※先着順

【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)



～発達障がいの理解を深める～ テーマ別情報交換会

◆実施報告～当日参加者のコメント紹介～◆

4月「うまく話せない事に関する困りごとや工夫」

・電話対応が苦手。相手の話を聞きながらメモを取ることができない。名前や要点を聞き漏らしてしまう。

・話そうとしても頭の中でまとまらない。会話を続けるのが難しく、止まり、気まずい雰囲気になってしまう。

仕事での会話で委縮してしまう。報連相や会議ではセリフが飛んだり、話が長くなったり、間ができてしまう。

・話についていけない。考えながら話をすることができず、頭が真っ白になる。自分が言いたいことはまとめるなど準備をしている。

※5月は祝日のため休止でした。

◆開催予定のお知らせ◆

7月5日「依存との付き合い方～人、モノ、行動～」

家族や友人を頼りすぎて迷惑をかけてしまう、わかっちゃいるけどやめられないなど、依存に関する困りごとや工夫していることなどについて共有します。

8月2日「自分にとっての大事な要素5選～自分の価値観と

他人の価値観～」

簡単なワークをします。自分が大事にしたいと思っていることをそれぞれ話して、自分と他人の価値観の違いを共有します。発達障がいならではの共通点や、同じ障がいがあっても一人一人違っていることなど、共有します。

当日やることについて不安のある方は、事前に説明しますので情報交換会の担当職員にお声掛けください。



ココロネまつりのご報告

あいポートがあるココロネ板橋で、5月23日(金)にココロネまつりが開催されました。ココロネ板橋の他の事業所と一緒に、あいポートも参加し、バザー部門を担当しました。あいポートやココロネ板橋の事業所の利用者とその家族のご協力もあり、多くのバザー備品のご寄付をいただき、当日は大盛況でした。あいポートの利用者も有志でココロネまつりのボランティアスタッフとして参加しました。次年度もココロネまつりを開催し、ボランティアスタッフも募集いたしますので、ご興味のある方はぜひご参加ください。

(ボランティアスタッフとして参加した利用者感想)

- ・事前準備の仕分け・値付けを行ったが、楽しく準備することが出来た。当日は、陳列、呼び込み、接客を行ったが、服はあまり売れず苦戦した。それ以外の物は、売れて嬉しかった。次回もバザーがあるなら服をどうするか考えないとけないと思いました。(Wさん)
- ・あいポートは、バザーを担当することになり、当日は、たくさんのお客様に来て頂きました。おもちゃや雑貨、服等たくさんの商品が売れ、お祭りもとてもにぎわいました。来年のお祭りも、とても楽しみです。(Sさん)
- ・ボランティアに初めて参加して、貴重な体験でした。お年寄りも若い方も来て、にぎやかで楽しかったです。洋服をどう並べたらいいか考えたり、ぬいぐるみのディスプレイを工夫したら売れたのでうれしかったです。(Yさん)
- ・たくさんのお客さんと触れ合えて良い経験になった。自分もバザーで良い商品と出会えて良かった。(Tさん)
- ・ココロネ祭りボランティアに参加して、お金よりも人と交流して支え合える機会が創れました。(Yさん)



新職員紹介

- ・はまっていること・・・ドラマ、アニメ、バラエティーと見たいテレビ番組がたくさんあって、録画したものをCMをとばしたり、倍速で時間短縮して見えています。
- ・苦手なこと・・・SNSやITのこと、スマホアプリの活用や操作方法などが苦手です。
- ・ひとつのこと・・・何十年かぶりでの電車通勤で身体がまだついていけないのですが、仕事も通勤も早くなれるようにしていきたいです。

(市村 研一)



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。

<p>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)</p>	<p>あいポートHP へのQRコード→</p>	
---	-----------------------------	--

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 ・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 ・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 休	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 ・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 14:00～16:00 ・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 休	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 祝・休	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 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 ・利用者・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	27 休
28	29 休	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 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 あいポート利用者とその家族が対象です。

あいポート 8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 ・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	2 ・音楽の時間 14:00~15:00 ・テーマ別情報交換会 14:00~15:30	3 休
4 休	5 ・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	6 ・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	7 ・木曜グループワーク 14:00~15:30	8 ・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	9 ・ヨガ教室※④ 11:00~12:00 ・演劇部 14:00~16:00 ・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	10 休
11 祝・休(AM閉館) ・フリースペース※⑥ 14:00~17:00 (14時間館)	12 ・火曜グループワーク 13:30~15:00	13 ・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	14 ・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	15 ・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 14:00~15:30	16 ・ミドル世代活動交流会※⑦ 10:30~12:00 ・土曜クラブ 14:00~16:00	17 休
18 休	19 ・火曜グループワーク 13:30~15:00	20 ・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	21 ・木曜グループワーク 14:00~15:30	22 ・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	23 ・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	24 休
25 休	26 ・火曜グループワーク 13:30~15:00	27 ・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	28 ・木曜グループワーク 14:00~15:30	29 ・金曜グループワーク 10:15~11:45	30	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 ミドル世代活動交流会は、概ね40歳以上の方が対象です。

※ 今月のアロマ教室はお休みとなっています。