

# 2025年 11月号 あいポートだより

板橋区発達障がい者支援センター あいポート

隔月発行 広報誌 **Vol.31**

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



## あいポートという「居場所」

発達障がい者の親亡き後の支援を検討するために、あいポートや板橋区発達障害児者親の会(IJの会)など発達障がい者の家族にご協力いただきアンケートを実施しました。回答率は7割を超え、99名の方に回答いただきました。親亡き後に必要な支援と思うサービスに関する設問では「居場所や既存の相談機関の充実」が8割でした。このことは昨年度発行した116人の利用者アンケート報告書とも一致する結果です。本アンケートの詳細結果についてはあいポートホームページに掲載予定です。

「発達障がいは自己理解を深めていくことが大切」と言われています。あいポートが考えている「居場所」は自己理解を深める場所、仲間と出会う、交流することだけを目的としたところではありません。好きな活動に黙々と取り組んだり、体を動かしてストレスを発散したり、生活や仕事のことなど今後について相談をする場にしたりと様々な「居場所」になってよいと思っています。今通っている、これから利用する発達障がいのみなさんにとって居心地の良い「居場所」になれるよう、ご本人や家族、関係機関のお力添えをいただきながら、一緒にあいポートを育んでいきたいと思っております。今後ともどうぞよろしくお願ひします。

9月から阿部貴史がセンター長となりました。今後とも変わらぬご支援ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

センター長 阿部貴史

## 発達障がい者の親亡き後支援シンポジウムのお知らせ

今年度、あいポートでは親亡き後の支援を考えるため、発達障がいの親、祖父母を対象にアンケート調査を行いました。アンケート調査を受けて、10月より発達障がい者の親亡き後支援シンポジウムの動画配信を行います。発達障がいの人たちは親亡き後にどのような課題を抱えており、発達障がい者の親はどのように不安に感じているのか。また、それを解消するためのサービスは何かを考えるシンポジウムとなっております。ぜひご視聴ください。

【シンポジスト】 加藤進昌氏（公益財団法人神経研究所附属晴和病院院長理事長）  
鈴木正子氏（板橋区発達障害児者親の会(IJの会)代表）  
今井忠氏（日本自閉症協会副会長、東京都自閉症協会副理事長）



【配信期間】 2026年3月末まで

【申込み】 右のQRコードからお申込みください。

## 活動報告

9月19日に、成増と三園のおとしより相談センターのお招きにより、小地域会議に参加させて頂きました。

地域で生活する方々の困りごとの意見交換と、さまざまな工夫などを聞くことができ、有意義な時間を過ごす事ができました。板橋区で安心して暮らせるように、他機関との交流が不可欠だと改めて深く感じる機会となりました。

## ◆報告◆

### 8月 「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～

※自分の価値観を客観視するなどを目的に自分の生活や人生にとって大事にしていることについて話しました。

#### 【参加者の大事な要素5選の紹介】

義理、人情、恋愛、友情、家族、人とのつながり、健康、お金、自他尊重、おたがいさま、感謝、笑顔、肯定すること、信頼、自信、成果、冷静さ、刺激、知的好奇心、学び、猪突猛進、趣味、社会貢献など

### 9月 障がい特性の理解や配慮を得るための困りごとや工夫

・配慮を得るために自己理解が必要だけど自分のことがよくわからない。理解してもらえる環境に変える。

・職業センターで案内されたナビゲーションブック(※)を作るだけでもいいと感じる。

・ジョブコーチに会社との間に入ってもらっている。

・「障がい」を理由にしたときに“それって自分の可能性をそこで止めちゃってるんじゃないの”と言われたときに、たしかにそういう節もあるなと思って難しいなと思った。

・今回のテーマは自分の中で一番生きづらさにつながっているテーマだった。

※「ナビゲーションブック」主に発達障害者向けに JEED(独立行政法人高齢・障害・求職者雇用支援機構)が開発した、障害特性、職業上の課題、配慮してほしいこと等をまとめたためのツール。

～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◆

11月1日

「お金との付き合い方についての困りごとと工夫」

好きなことややりたいことにお金を使いすぎてしまう、衝動買い・無駄遣いをしてしまう、お金の管理や計算が苦手など、お金との付き合い方についての困りごとや工夫について情報交換をします。

12月6日

「コミュニケーションに関する困りごとや工夫」

話がまとまらない、緊張する場面でうまく話せなくなる、相手の意図や指示がよくわからない、なぜか相手が怒っているなど、職場、家族、友人関係などでのコミュニケーションの困りごとについてメンバー同士で共有します。

## ◆報告◆

### テーマ「子どもから大人までの発達障がいと医療」

板橋区子ども発達支援センター前所長、児童精神科医の米山明先生をお招きし、「子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ご講演いただきました。参加者からは「服薬について詳しい話も聞いて勉強になったとともに薬へのハードルが下がりました」、「海外での事例も紹介され、広い視野で発達障がいの事情を知ることができました」など感想をいただきました。次頁に本講演の動画配信のお知らせもありますので、ぜひご視聴ください。

## ◆報告◆

### テーマ「わが子とのコミュニケーション」

今回は SST 普及協会認定講師の清水先生をお招きし、ワークショップ形式で学習会を行ないました。前半は SST やコミュニケーションについての座学、後半は参加者からテーマ(片付けを本人に頼む)を出してもらい、アイディアを出し合うミニワークを行ないました。参加者からは「SST を学び、毎日の行動を一度考えることができた」、「片付けについて、具体的に考え、他の方の意見も知ることができた」など感想をいただきました。

#### ◇お知らせ◇

##### 【テーマ】「楽しくコミュニケーションを学ぶ」

【日時】2025年11月29日(土)14:00~16:00(13:30受付開始)

【講師】岡本有紀先生(青年劇場 女優)

【内容】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)

【申込み】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)

※あいポートを利用する方のご家族が参加できます。

# あいポート フリースペース OPEN

一昨年度行なったアンケート調査で、あいポートの交流室をフリースペースとして開放して欲しいという希望がありました。その声を受けて、今年度は4回の開放を予定しており、残り2回となりました。  
下記の通り、あいポート交流室・個別支援室をご利用いただけます。

- 日 程 ■ 2025年11月3日(月・祝) 14:00~17:00  
2026年2月23日(月・祝) 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  
※社会参加訓練登録は必要ありません
- 申 込 方 法 ■ 当日直接お越しください  
※事前申し込みは必要ありません

## 利用者からのコメント



・各々がゆったり過ごせるのが、私はいいなと思いました。交流もできて楽しいです。(Fさん)



・フリースペースは、読書をしたり勉強をしたり少し静かに過ごしている人が多いです。(Hさん)



・フリースペースは、とても良かったです。とても入りやすいです。(Hさん)



・テーマも目的もありませんが、束縛も強制もありませんのでどなたでもフリーに過ごしに来てください(Sさん)



・フリースペースは、絵を描いたり、パソコン・スマホでネットを観たり、本を読んだり、創作したりと利用者さんが各々過ごしています。比較的まつり利用できると思います(Sさん)

## 動画配信「こどもから大人までの 発達障がいと医療」の告知

【内 容】ライフステージごとの課題と医療との関わり、医療でできること、診断や薬についてなど。

※2025年7月26日(土)の講演を録画したものです。質疑応答部分は含まれません。

【講 師】米山明先生(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)

【配信期間】2026年1月末まで

【申込み】右のQRコードからお申込みください。



## 障がい者週間について

12月6日(土)に行われる板橋区の障がい者週間記念行事の展示にあいポートも参加します。当日は、ふれあいコンサート、ダンス交流会、パラスポーツ体験コーナーなどのイベントが行われるほか、区内の障がい福祉事業所や特別支援学校などの展示、販売等の催しも行われますので、ぜひ足をお運びください。  
あいポートとしては、3D デザイン自主勉強会、アート、布カラージュワークショップ、イラストその他プログラムから作品を募集し展示します。

【日時】2025年12月6日(土) 10:00~16:00

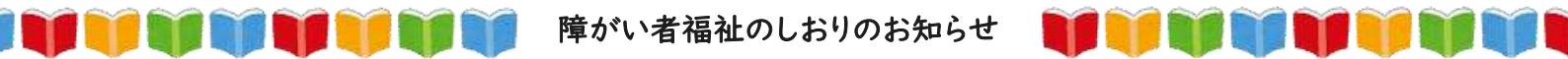
【会場】板橋区立グリーンホール1階、2階、5階、6階、7階

～障がい者週間とは～

1975年12月9日に「障害者の権利宣言」が国連総会で採択されました。1981年には国際障害者年を記念して、国際障害者年推進本部が12月9日を「障害者の日」とすることに決定しました。その後、1993年11月に心身障害者対策基本法が障害者基本法に改められた際に、12月9日を「障害者の日」とすることが法律にも規定されました。その後、2004年6月の障害者基本法の改正により、国民の間に広く障がい者の福祉についての関心と理解を深めるとともに、障がい者が社会、経済、文化その他あらゆる分野の活動に積極的に参加する意欲を高めることを目的として、従来の12月9日の「障害者の日」に代わるものとして設定されました。



### 障がい者福祉のしおりのお知らせ



障がいのある方が利用できるサービスや制度を案内する「障がい者福祉のしおり」が、9月に板橋区福祉部障がい政策課より発行されました。しおりに掲載されている区のサービスや制度は、板橋区のホームページからもご覧いただけます。掲載内容は令和7年9月現在の情報であり発行日以降に変更となる場合がありますのでご注意ください。



### 【配布場所】

障がい政策課、障がいサービス課(各地域支援係を含む)、各福祉課、各区民事務所、各健康福祉センターで配布しております。配布場所での入手が困難で、郵送を希望される方は障がい政策課計画推進係までご連絡ください。

### 【発行先】

福祉部 障がい政策課 計画推進係

〒173-8501 東京都板橋区板橋二丁目66番1号



× やってます

@i\_port\_itabashi

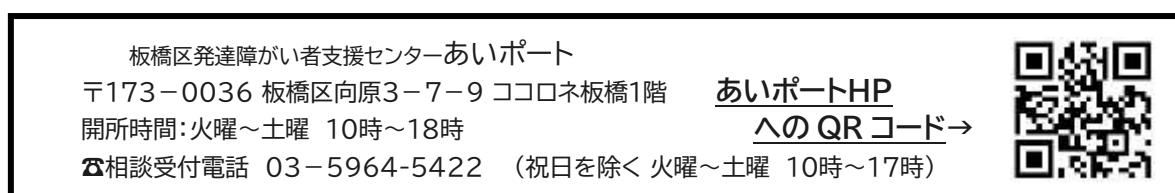


板橋区発達障がい者支援センターあいポートの公式アカウントです。

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おりません。



## あいポート 11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
					・音楽の時間 14:00~15:00 ・テーマ別情報交換会 14:00~15:30	休
3 祝・休(AM閉館) ※14時開館です。 ・フリー入館料※⑦ 14:00~17:00	4 ・水曜グループワーク 10:15~11:45 ・火曜グループワーク 13:30~15:00 ・行ストサーカス① 15:30~17:00	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 ・ゲーマークラブ※② 14:00~15:30 ・身体楽々パーソナルトレーニング※③	8 ・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	9 休
10 休	11 ・火曜グループワーク 13:30~15:00	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※③	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※④ 14:00~16:00	15 ・ミドル世代活動交流会 10:30~12:00 ・土曜ヨガ 14:00~16:00	16 休
17 休	18 ・火曜グループワーク 13:30~15:00	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※③	22 ・心身機能調整法※⑤ 11:30~12:30 ・身体楽々パーソナルトレーニング※③	23 祝・休
24 祝・休	25 ・火曜グループワーク 13:30~15:00	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 ・布ヨガ・ヨガ 14:00~15:30 ・身体楽々パーソナルトレーニング※③	29 ・家族学習会※⑥ 14:00~16:00	30 休

※① 行ストサーカスは、自由に行ストを描くプログラムのため講師はいません。

② ゲーマークラブは、あいポートにあるSwitchやポーツゲーム・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分の枠があります。

④ ヨガ教室は、女性のためのプログラムです。

⑤ 心身機能調整法は、男性のためのプログラムです。

⑥ 家族学習会は、あいポート利用者の家族が対象です。

⑦ フリー入館料はあいポート利用者が対象で、予約は不要です。

## あいポート 12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 ・火曜グループワーク 13:30~15:00 ・行ストサークル※① 15:30~17:00	3 ・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	4 ・アロマ教室 11:00~12:30 ・木曜グループワーク 14:00~15:30	5 ・金曜グループワーク 10:15~11:45 ・ゲームクラフト※② 14:00~15:30 ・身体楽々パーソナルトレーニング※③	6 ・音楽の時間 14:00~15:00 ・テーマ別情報交換会 14:00~15:30	7 休
8 休	9 ・火曜グループワーク 13:30~15:00	10 ・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	11 ・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	12 ・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	13 ・幼教室※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	14 休
15 休	16 ・火曜グループワーク 13:30~15:00	17 ・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	18 ・木曜グループワーク 14:00~15:30	19 ・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	20 ・土曜クラフト 14:00~16:00	21 休
22 休	23 ・火曜グループワーク 13:30~15:00	24 ・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	25 ・木曜グループワーク 14:00~15:30	26 ・金曜グループワーク 10:15~11:45 ・布ヨーラージュアート 14:00~15:30 ・身体楽々パーソナルトレーニング※③	27 ・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	28 休
29	30	31				
					R7.12.29~R8.1.5お休みです。年明けは1月6日（火）から！	

※① 行ストサークルは、自由に行ストを描くプログラムのため講師はいません。

② ゲームクラフトは、あいポートにあるSwitchやポットゲーム・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分の枠があります。

④ ヨガ教室は、女性のためのプログラムです。

⑤ 心身機能調整法は、男性のためのプログラムです。