

2026年 1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.32

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



新年度の挨拶

2020年11月に開設したあいポートは今年で6年目となりました。新規相談者数は開設当初から5年間で約1200名と多くの方が相談され、その多様なニーズや困りごとに合わせ30種類以上の社会参加プログラムを行なってきました。

また発達障がいの普及啓発では専門家による講演だけでなく、当事者体験談といった、当事者自身の声を届けていくことも取り組んできました。その他にも、発達障がい当事者のニーズ、困りごと、必要な支援の実態を把握するために当事者や家族に向けアンケートを実施し、報告書の発行を通じて普及啓発に努めてまいりました。

ニーズや困りごとに合わせた社会参加プログラムの開設や当事者自身の声による啓発活動が実現できたことは、開設当初より目標としていた「当事者とともにつくるセンター」が少しずつ形になってきた成果だと感じております。6年目はこれまでの活動を基盤としつつ、当事者や地域の関係機関と連携し、「発達障がいの理解」や「支援の輪」を広げてまいりたいと思います。本年もどうぞよろしくお願ひいたします。

※なお昨年実施しました親亡き後支援に関するアンケート調査結果は1月中にあいポートホームページに掲載予定です。

あいポートセンター長、職員一同

熟慮断行(阿部)

もっと事務作業の手際をよくしたいと思います!(勝亦)

何かしら新しいことに挑戦する(岡本)

整理整頓(市村)

心にゆとりをもつ(坪内)

食べ過ぎないこと!(國仲)

さあ、皆で! 毎日が大冒険!(佐藤)

平穏無事(奥川)



障がい者週間の報告

あいポートは、2025年12月6日(土)に開催された板橋区の障がい者週間記念行事の展示に参加いたしました。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たほか、区内の障がい福祉事業所や特別支援学校などの展示、販売等の催しが賑やかに行われました。

あいポートとして、『発達障がい者の親・祖父母における親亡き後の不安と必要な福祉サービスに関するアンケート調査』のポスターを作成し展示を行いました。

以下のプログラムで制作された作品を募集し、展示も行いました。

【3D デザイン自主勉強会・アートの時間・布コラージュワークショップ】

利用者の皆様へ

展示作品にご協力いただいた利用者の皆様、素敵なお品をたくさんお寄せいただき、本当にありがとうございました!

～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◆

2026年1月 休館日のため休止

2026年2月7日

「睡眠に関する困りごとと工夫
～睡眠の質と時間管理～」

仕事面・生活面がうまく回せず睡眠時間が十分に確保できない、就寝前にスマホを見すぎてしまうなど睡眠に関する困りごととその工夫について意見交換します。

◆報告◆

10月 「仕事選びに関する困りごとや工夫」

- ・障がいについてクローズにするかオープンにするか。クローズはハードルが上がる。オープンだと仕事の選択肢が狭まる。オープンだと就労支援機関が入ってくれる。
- ・仕事をしていく上の困りごとが、障がいからくるのか性格からくるのか切り分けて整理することも必要だと思った。
- ・ハローワークの発達障害サポーターという専門の担当者に相談した。就労移行支援を利用して障害者雇用で就職した。支援機関を積極的に利用した方がいい。

11月 「お金との付き合い方についての困りごとや工夫」

- ・計算、レシート管理も苦手。買い物依存でクレジットカードでお金を使いすぎてしまう。
- ・仕事のストレスからゲームにはまって車1台分くらい使ったことがある。
- ・クレジットカードではなく、現金払いやPASMOにチャージして、使える限度額を決めるようにしている。
- ・収支を把握するためにクラウド上でスマホからもエクセルにアクセスできるようにして、使ったらすぐに入力して記録している。

イラストサークルより《ソフト導入のお知らせ》

PC のイラストソフト CLIP STUDIO PAINT PRO と板タブレットの準備ができました。ひとまず3台限定ですが、イラストソフトを試してみたい、練習したいなど、興味のある方はぜひお試しください。

【日時】第1火曜日15:30～17:00

【場所】あいポート交流室・個別支援室

【その他】プログラム参加は事前申込制です。PC の利用は当日担当職員にお声掛けください。

ミドル世代活動交流会の紹介

★ 2024年からスタートしたミドル世代活動交流会は3年目に突入しました。広報誌の発送準備やココロネキッズのおもちや清掃などの活動やボードゲームやカードゲームを通して交流を楽しんでいます。ミドル世代の交流に興味がある方はぜひお気軽にご参加ください。

★ 【次回】2026年2月21日(土)10:30～12:00

★ 【場所】交流室

★ 【定員】10名程度

★ 【その他】事前申し込み制です。

【参加者の声】

- ・職場や家以外に人と交流できる場があってうれしい。
- ・世代を気にせず交流できて良い!!昭和の話も気にせずできる。
- ・最近嫌なことがあったが、忘れて過ごすことができた。

あいポート家族学習会

◆報告◆

テーマ「楽しくコミュニケーションを学ぶ」

2025年度第5回目家族学習会は、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、「コミュニケーションの大切さを痛感しました。また非日常的な演劇体験はこころの開放につながるような気がしています。今後も参加したいと思っています」や「楽しかったです。我が子も演劇部プログラムに参加するようになり、子どものころは『笑わない子』と言われることが多かったです、プログラムを通じて笑うことが多くなったと思います」などの感想をいただきました。

2025年度家族学習会は以上となります。2026年度家族学習会につきましては、広報誌やホームページ、メール（メーリングリストをご登録の方）にて今後お知らせいたします。

新規単発プログラムの紹介



軽作業体験

1月30日に新規プログラムを開催します。切手を切ったり、おもちゃを掃除したり、封筒のラベル貼りを行ったりと、少人数で集まって黙々と軽作業を行います。就労継続支援B型に通いたいけれど自信のない方向けの、不定期開催のプログラムです。

【日 時】 1月 30日(金) 14:00-16:00

※上記の時間であれば、いつ来ていつ帰っても構いません。



【場 所】 交流室

【定 員】 5名

【内 容】 切手の仕分けボランティアや封筒のラベル張りなどを行います。

【その他の】 事前申込制です。

子育て SST

「発達障がい者の親自身が子育てについて相談できるところがない」、「一般的な子育てのアドバイスが合わない」など子育てに関する困り事のニーズに応え、子育て SST を単発プログラムとして実施します。子育ての情報交換の場、子育てをしている利用者同士の交流の場として参加もOKです。

【日 時】 1月 24日(土) 14:00-16:30

【場 所】 交流室

【定 員】 10名程度

【対 象】 子育てをしているあいポート利用者

【その他の】 事前申込制です。



こどもがなかなか言うことを聞いてくれず、つい怒りすぎてしまう。どうしたらよいでしょうか



フリースペースのお知らせ



2023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、あいポート交流室・個別支援室を開放いたします。
今年度は、下記日程が最後となりますのでぜひご利用ください。

【日程】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。



『みつかーる板橋』みつかる!!!

ウェブサイトから簡単に、板橋区内の医療機関、介護事業所、障がい福祉サービス事業所、通いの場等の情報を一括的に検索できるシステムが運営されています!

区民などが誰でも閲覧できるサイトと、関係者のみが閲覧できるサイトの2階層で構成されています。

右の画像では、障害福祉サービスにおける『日中活動系サービス』を、あいポートを中心に検索してみました。

ぜひ一度アクセスしてみてはいかがでしょうか。

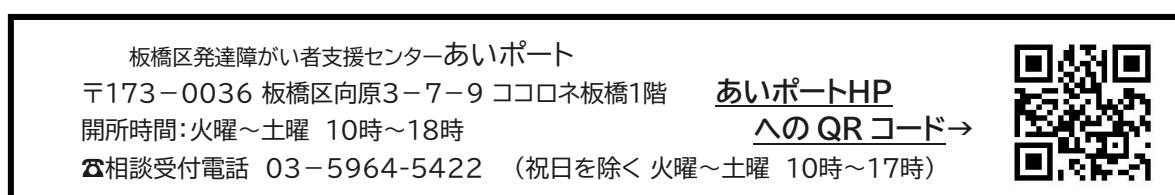


←QRコードからもお調べいただけます。

× 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 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
休	お休みです。年明けは1月6日（火）から！					
5 休	6 休	7 ・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 ・イラストサークル※① 15:30～17:00	8 ・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 休
12 祝・休	13 祝・休	14 ・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	15 ・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 ・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	17 ・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※②	18 休
19 休	20 休	21 ・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	22 ・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 ・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	24 ・金曜グループワーク 10:15～11:45 ・心身機能調整法※④ 11:30～12:30 ・子育てSST※⑤ 14:00～16:30 ・身体楽々パーソナルトレーニング※②	25 休
26 休	27 休	28 ・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	29 ・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 ・軽作業体験※⑤ 14:00～16:00	31 ・金曜グループワーク 10:15～11:45 ・身体楽々パーソナルトレーニング※②	

※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のため講師はいません。

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分の枠があります。

③ ヨガ教室・女性のための個別の時間は、女性が対象のプログラムです。

④ 心身機能調整法は、男性が対象のプログラムです。

⑤ 子育てSST・軽作業体験は、単発のプログラムです。

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
休						1 休
2 休	3 休	4 ・水曜グループワーク 10:15～11:45	5 ・アロマ教室 11:00～12:30	6 ・金曜グループワーク 10:15～11:45	7	8 休
9 休	10 休	11 ・水曜グループワーク 10:15～11:45	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	14 ・ヨガ教室※④ 11:00～12:00	15 休
16 休	17 休	18 ・水曜グループワーク 10:15～11:45	19 ・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	20 ・金曜グループワーク 10:15～11:45	21 ・ミドル世代活動交流会 10:30～12:00	22 休
23 祝・休(AM閉館) ※14時閉館です。 ・フリースペース※⑥ 14:00～17:00	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	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	28 ・心身機能調整法※⑤ 11:30～12:30	29 休

※① イラストサークルは、自由に行き来を描くプログラムのため講師はいません。

② ゲームクラブは、あいポートにあるSwitchやボートゲーム・カ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・女性のための個別の時間は、女性が対象のプログラムです。

⑤ 心身機能調整法は、男性が対象のプログラムです。

⑥ フリースペースはあいポート利用者が対象で、予約は不要です。