



2026年 3月号 あいポートだより

隔月発行 広報誌 **Vol.33**HP <https://i-port.cocorone.space>

「親亡き後支援に関するアンケート調査報告書」完成のお知らせ

2025年7月に実施いたしました、発達障がい者の「親亡き後支援に関するアンケート調査」の報告書が完成しました。アンケートへのご回答や報告書作成にあたり、ご協力いただきました皆様には心より感謝申し上げます。

報告書は、あいポートのホームページ、または下記の QR コードからご覧いただけます(ダウンロードも可能です)。

また、今回の調査結果に基づき開催しました「発達障がい者の親亡き後支援シンポジウム」の動画も配信しております。報告書と併せてぜひご視聴ください。

今後も本人やご家族の声を広く社会に届け、支援と理解の輪が広がるよう、より一層尽力してまいります。

シンポジウム動画

親亡き後アンケート
調査報告書

センター長 阿部 貴史

世界自閉症啓発デーの取り組みと作品募集について

毎年4月2日は国連が定めた「世界自閉症啓発デー」です。4月2日から8日を、国内における「発達障害啓発週間」としています。

あいポートでは、作品展示会を行います。それに伴い作品募集をいたします。

集まった作品を…

- ①3月24日(火)~4月8日(水)までココロネ板橋の入口玄関エントランスに展示します!
- ②あいポートアカウントのXにて、1作品ずつ紹介します!
- ③見に来た方が誰でも、撮影してSNSで紹介することができます!

皆様の作品を
募集しています。

募集期間:2026年3月21日(土)まで

提出場所:ココロネ板橋1階あいポート職員まで、ご提出ください。

応募対象者:どなたでも応募できます。

【お問合せ】

あいポート

担当職員(奥川、坪内、岡本)

【応募条件】

- 青を基調とした作品(どんな青でもかまいません)
- おおむね A3サイズ以内まで(画像データ、詩や写真など絵以外の作品も OK)
- ひとり2作品まで

※提出の際に「管理表」に連絡先等、必要事項をご記入いただきます。

※作家名とタイトルを公開して良い方は管理表にご記入ください。

【注意事項】

・裏面にテープを貼るなどの展示方法により、一部破損する可能性があります。ご了承ください。

(希望の方は額に入れてお持ちください)

・4月9日(木)~4月末までの期間に作品を返却します。受付時間内にココロネ板橋まで引き取りに来てください。

受付時間:火曜から土曜/10:00~17:00(祝日は除く)

・作品の使用に不安がある方は個別にご相談ください。

【作品展示会】

どなたでもご覧になれます。1階エレベーターホールでは、ココロネ板橋の事業所の作品を展示しています。

空色のアトリエ

空色のアトリエは、2023年にいたばし総合ボランティアセンターに団体登録した大人の発達障がい者の当事者会です。あいポートの有志で結成しました。生きづらさや孤独を感じる当事者が、気兼ねなく集まり、互いの個性を尊重し合い安心できる「自分らしく振舞える」居場所づくりを目的としています。主な活動は月2回程度開催する交流会（フリースペース）、参加者が立案実施する企画会（テーマトーク・創作活動）、季節イベント、啓発活動などがあります。場所はいたばし総合ボランティアセンターや板橋区立大谷口地域センターなどで行っており、区内外からの参加もあり1回20~30名程度と賑わっています。最近では参加者からは本音を話せたり経験を共有できたりする場として好評の声を頂いています。予約不要で見学/体験無料できますので、興味のある方は一度空気を感じてみてもらえればと思います。団体の詳細情報は HP、X (@atelier_s_iro) にてご確認ください。



～発達障がいの理解を深める～ テーマ別情報交換会

報告

12月「コミュニケーションに関する困りごと」

・人の地雷を踏み、傷つくことを言ってしまう。仕事でパワハラと訴えられてしまうことがあると思うと心配。

・話が長いと会話がかみ合わなくなってしまう。最近服薬するようになってから話の内容がスッと入ってくるようになった。

・想定外のことが起きるとテンパってしまい、焦りと緊張で吃音が出てしまう。ひどいと電話口で言葉が出なくなってしまう。

・人との距離がうまく取れない。みんな自分と同じと思ってしまう。

※1月は実施していません。

3月7日「疲れやすさに関する困りごとや工夫」

・平日は仕事で週末は休むので精一杯だから趣味を楽しむ余裕がない、刺激に弱く職場にいただけで疲弊する、変わったことがあると負担が大きく疲れやすい、疲れに気づけず活動を続けた結果体調を崩す、常に疲れていて休まらないなど疲れやすさについて共有します。

4月4日「理解を得にくい特性についての困りごとや工夫」

発達障がいは少しずつ世間に知られるようになり、ネットや本で調べれば、発達障がいの特性について知ることができるようになってきました。けれども実生活では周囲から理解を得にくいこともまだまだあると思います。今回は周囲から理解を得にくい特性、気づかれにくい特性について共有します。



グループワーク

火曜はグループ活動が苦手な方向けに、毎回2~4名程度の少人数で活動しています。年始に定番の遊びのすごろくとして、Switch の桃太郎電鉄をしました。3月はあいポートで初めて、巷で人気のポーカーをして遊びます。

水曜では、毎週10名程度で、Switch やカードボードゲーム、サンシャインなどへの外出、クレープ作りなどの調理などを楽しんでいます。男性が多く、にぎやかな雰囲気です。

木曜は、朝に起きづらい方も参加しやすい、昼過ぎ開始のグループです。他に比べて穏やかでのんびりとした雰囲気かもしれません。ものづくりやゲーム、最近では神社に行ったり書道をしました！

金曜は就労準備を目的としてグループワークをしています。仕事に関すること、特性理解につながるテーマトークが中心です。最近では「怒りのコントロール」や「社会常識、暗黙のルール」などについてテーマトークをしました。他者を批判しない安心できる雰囲気ができています。

アロマ教室時間変更

毎月第1木曜11時~のアロマ教室ですが、都合により3月は3月12日(木)11時~に変更となります。

SST(ソーシャルスキルズトレーニング)の活動報告と告知

SSTは自分に合ったコミュニケーションスキルを獲得し、これからの生活に活かすことを目的としたプログラムです。この先起こり得る具体的な練習場面をつくり、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、業務上でのリハーサルを行ないます。

◎仕事の場面でのSSTの例 ※参加者同士で当日意見を出し合っ決めてます。

■ 仕事中余裕のない状況で声をかけられた時の受け答え

■ ミスをした時の報告の仕方

日時: 偶数月の第4土曜日、14時~16時半

講師: 清水 有香さん (SST 普及協会認定講師)

単発プログラムの報告

○軽作業

1月30日の軽作業体験では4名の方に参加いただき、封筒のラベル張り、おもちゃの清掃、切手の仕分けを行いました。皆さん黙々と集中して、軽作業を行いました。B型作業所などでは軽作業を行うこともあり、継続した作業に負担感がないかなど体験してみる機会になったかと思います。

○子育てSST

子育て中の「あいポート」利用者を対象に、子育てSSTを開催しました。当日は、参加者から募った「リアルな課題」をテーマに、解決に向けてメンバー全員でアイデアを出し合いました。後半はサロンのように、お茶を飲みながら日々の困りごとを共有したり、前半の続きをしたりと終始和やかな雰囲気に包まれたプログラムとなりました。参加者全員から2回目の開催希望がありました。2026年度も企画いたしますので、どうぞご期待ください!!

ココロネ祭りについて

2026年5月30日(土)に、あいポートがあるサポートハウスココロネ板橋で第3回ココロネまつりが開催されます。「人とのつながり」というテーマで、地域の支援機関が多数参加予定です。発達障がい者の当事者会空色のアトリエも参加します!!またあいポートは昨年同様バザーを担当することになりました。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。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ください。

【日にち】2026年5月30日(土)

【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。

【内容】バザー品販売、陳列、準備片付け

◆バザーの品物募集◆

バザーで販売する物品を募集しています。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。

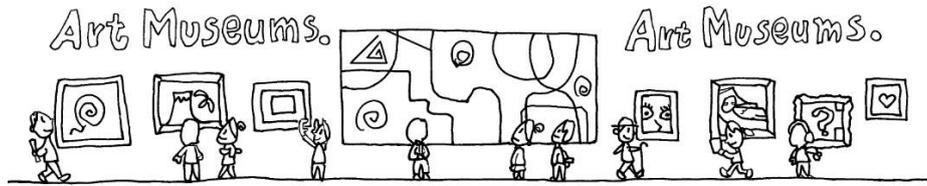
【募集期間】2026年3月2日(月)~4月30日(木)

【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 **中古可**: 衣類、おもちゃやぬいぐるみ

※汚れがないもの、遊べるものでお願いします。

あいポートミュージアム

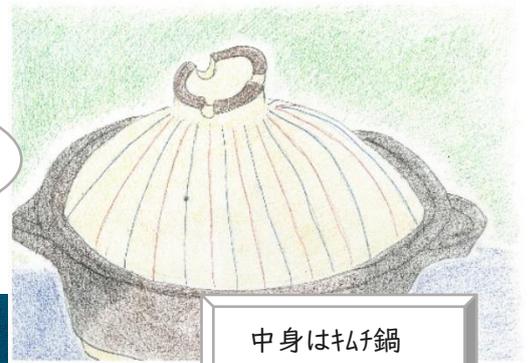


利用者の方の作品をご紹介します!
※実物はこの100倍ほど素晴らしい出来です。

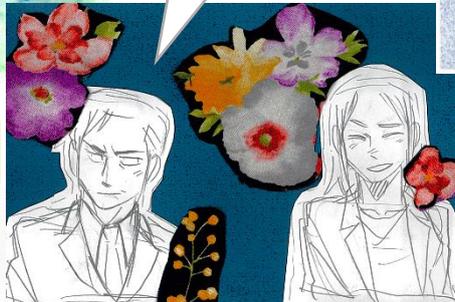


クリスマスのケーキ

布コラージュ作品!



中身は仏子鍋



白☆菜

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
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 ・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 ・身体楽々バンスナルトレーニング※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 ・アロマ教室 11:00～12:30 ・木曜グループワーク 14:00～15:30 ・身体楽々バンスナルトレーニング※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 14:00～16:00 ・3Dデザイン自主勉強会 14:00～16:00 ・身体楽々バンスナルトレーニング※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 休:春分の日	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 ・布コースジュアート 14:00～15:30 ・身体楽々バンスナルトレーニング※③	28 ・心身機能調整法※⑤ 11:30～12:30 ・身体楽々バンスナルトレーニング※③	29 休
30 休	31 ・火曜グループワーク 13:30～15:00					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やボードゲーム・カードゲームを行います。

③ 身体楽々バンス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。

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	
休		1 ・水曜グループワーク 10:15～11:45	2	3 ・金曜グループワーク 10:15～11:45	4	休	
		・3Dデザイン自主勉強会 14:00～16:00	・木曜グループワーク 14:00～15:30	・ゲームクラブ※② 14:00～15:30 ・身体楽々パワソナルトレーニング※③	・音楽の時間 14:00～15:00 ・テーマ別情報交換会 14:00～15:30		
休	6	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 ・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	9 ・木曜グループワーク 14:00～15:30 ・身体楽々パワソナルトレーニング※③	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※④ 14:00～16:00	11 ・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 ・身体楽々パワソナルトレーニング※③	休
	13	14 ・火曜グループワーク 13:30～15:00	15 ・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	16 ・アロマ教室 11:00～12:30 ・木曜グループワーク 14:00～15:30	17 ・金曜グループワーク 10:15～11:45 ・アートの時間 14:00～15:30 ・身体楽々パワソナルトレーニング※③	18 ・土曜クラブ 14:00～16:00	
休	20	21 ・火曜グループワーク 13:30～15:00	22 ・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	23 ・木曜グループワーク 14:00～15:30	24 ・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 ・身体楽々パワソナルトレーニング※③	25 ・心身機能調整法※⑤ 11:30～12:30 ・SST 14:00～16:30 ・身体楽々パワソナルトレーニング※③	休
	27	28 ・火曜グループワーク 13:30～15:00	29 休:昭和の日	30 ・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やボードゲーム・カードゲームを行います。

※③ 身体楽々パワ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。