

あいポートだより

あいポート開設のご挨拶

センター長 小山伸子

大人の発達障がいは診断を受ける人が増加していますが、いまだに社会的な理解や支援が不十分です。障がいに気がつかないまま苦労を重ねて、精神状態の悪化や家族との不和、生活困窮など、生活が破綻してから初めて支援につながることも少なくありません。長期ひきこもりや治りにくい精神疾患の中にも、発達障がいの特性のある人が多いのではないかとされています。

板橋区は発達障がいに特化した家族会が長年活動し、行政や関係者と課題を共有している先進的な地域です。センターが、発達障がい疑いの人も対象とする区民相談であることが、医療や福祉につながらないまま困窮している人を支援につなげる役割を果たすことができると考えています。

準備段階からたくさんの関係者の応援をいただき、開設を迎えることができました。常勤職4人の体制ですが、当事者と共につくるセンターとして、板橋区の中に支援の輪ができるように、職員一同力をつくします。

今後ともどうぞよろしくお願いいたします。

ここから始まる板橋区の大人の発達障害者支援

板橋区発達障害児者親の会(IJの会)代表 鈴木正子

「板橋区発達障がい者支援センター」の設立は、関係者が長年望んできました。その願いが結実してできたセンターです。IJの会では、これまで10年近く、区の行政や区内の福祉関係者の参加のもと発達障害の勉強会を続けてきました。その中で、大人の発達障害者の支援の主に2つの問題が浮かび上がってきました。

1つ目は、支援を受けていない、あるいは自覚のないまま大人になって苦労している人たちが地域に多くいることがわかってきたことです。

2つ目は、IJの会の会員の子どもの青年期・成人期において抱える問題についてのケースです。成長しても発達障害の特性は持ち続けるため、周囲の理解が欠けた場合、困難に陥ることです。たとえば、発達障害についての理解がないことからくる就職先での差別の問題、進学先や就職先で親元を離れて身近な支援がなくなったとたんに直面する諸問題、さらに発達障害にメンタルヘルスなど重複する問題がでてきた場合、支援がほとんどなく入院せざるを得なくなったり、退院しても支援がないなどの問題です。2015年、板橋区に「発達障がい者支援センター」の設置が決定し、勉強会では「板橋モデル」に向けて、当事者や多くの支援者を講師に迎えて、より具体化を追求することになりました。2017年に運営事業者が決定してからは、課題やビジョンを話し合い、先駆事例の視察を行い、このたびセンター開設が実現することになりました。今後、「センターを中心に関係機関が連携する」という区のビジョンのもと、生きにくさを抱えている当事者の人権が広く守られることを期待しています。

支援者向け研修動画の配信

「発達障害児・者の理解と支援 -ASDを中心として-」

・講師:福井大学准教授 新井 豊吉 氏

・配信日:11月18日~1月4日(予定)

・動画 URL の申込み QRコードから →→→

メール申込み info_i-port@cocorone.space 件名「あいポート研修動画希望」

本文「お名前」「メールアドレス」「ご所属(ある方)」をご記載下さい。



今号のお知らせ

- ・スタッフ紹介
- ・あいポート事業説明
- ・第1回家族学習会
- ・プログラムの紹介
- ・11月、12月のカレンダー



スタッフ紹介



今はまっていることは中国の王朝ドラマです。この時代に生まれたら反抗的な奴婢として酷い目にあったらと思うと今の自分が幸運に思えます。苦手なことは、じっとしていることです。みなさまとお会いできることを楽しみにしています。

小山

葛岡(くずおか)と申します。コーヒーを淹れることと器材を揃えることが私の日々の楽しみです。

センターの利用を考えている方やご家族、地域の支援機関の方とこれからお会いできることを楽しみにしています。

最近感動したもの: 神田伯山の講談、Sia『Alibe feat. 土屋太鳳』、ハイパーハードボイルドグルメリポート、ヴァイオレットエヴァーガーデン、風の谷のナウシカ(漫画)、石垣牛の赤身肉の味
苦手なこと: 集団行動 奥川

はまっているもの: 井上涼のびじゅチューン。絶妙に間の抜けた歌声と独特な世界観で肩の力が抜けます。

苦手なこと: 人前での発表
少しでも心落ち着けるような時間と空間を、みなさまと共有できたらと思います。

穴澤

「毎日が大冒険 勇気と知恵とで掴み取れ! 人生は大冒険 明日という名のお宝を!」怒髪天 「タイムオブヨアライフ 思いを馳せれば心高鳴る 君が人生の時」浜田省吾 こうした歌や言葉が私の心を支えてくれています。

「NO MUSIC! NO LIFE!」 佐藤



あいポート事業紹介



対象: 板橋区内在住で、おおむね16歳以上の発達障がいがある・発達障がいの疑いのある方、その家族、関係機関など

相談支援を中心とした4つの事業を実施します

【相談支援】

日常生活・対人関係の困りごと、ひきこもり、福祉サービスの利用などの相談に応じます。社会参加訓練など、ニーズに合ったご利用方法を一緒に考えます。必要に応じて担当職員が面接・同行・訪問などを行い、継続的に支援します。学校・支援機関の相談も受け付け、連携します。(予約制)

社会参加訓練・家族支援は、相談支援を利用している方が併用できます。

【普及啓発】

発達障がいの理解が広まるよう情報発信を行うとともに、区民のみなさんに学びの機会を提供します。

- ・講演会
- ・支援者向け研修
- ・コンサート
- ・広報誌、ホームページ など

【家族支援】

家族のニーズに応じた家族学習会(月1回程度)を行います。

また、日頃の悩みなどを情報交換する機会を提供します。

【社会参加訓練】

利用には登録が必要です。

- ・グループワーク
- ・選択制プログラム
- ・個別支援室

※詳細は3ページ



第1回 家族学習会のお知らせ 『佐藤 PT(理学療法士)の楽になる体の使い方講座』

ご家族同士の情報交換と学びの機会をつくるため、あいポートでは定期的に家族学習会を実施します。

日常生活での助けになる健康に関する情報も得られます。日頃の疲れを少しでも解消する機会になればと思います。

■日時: 12月12日(土) 14:00 ~ 16:00 ■会場: あいポート

■対象: 当センターの相談を利用している方のご家族

■内容: 前半 ミニ講義および体を使った簡単なプログラム
後半 情報交換会

佐藤 PT は、利用者向けプログラム「身体(からだ)楽々(らくらく)パーソナルトレーニング」の担当スタッフです。
当日は、プログラムのご紹介もします。

社会参加訓練のご紹介

スタッフと相談しながら、組み合わせて利用することができます。

(利用には登録が必要です。見学、体験は登録不要です。)

◆ 個別支援室 ◆

集団参加に自信のない方が、安心して利用できる場所です。障がいの自己理解、生活リズムの改善、就労準備等を目的に、自分のペースで個別作業をします。



◆ 選択制プログラム ◆

希望するプログラムを選んで参加することができます。申込制のものもあります(4面カレンダー参照)

パソコン教室

Word や Excel の使い方について、講師の先生をお呼びして学びます。MOS 試験の対策講座も予定しています。

定員 6名程度

日時 第2・4木曜日／第3土曜日 10:00～11:30

からだ

身体楽々パーソナルトレーニング

身体の不調を抱えながら生活していませんか?姿勢のチェックや、習慣になっている動作の見直しを行うと、身体の不安全感の解消につながる場合があります。理学療法士と一緒に運動をしながら、一人一人に合わせたプログラムを提案します。お一人ずつ個別に行うプログラムです。

定員 1回につき1人ずつ

日時 第2・4土曜日 10:00～/11:00～/12:00～

ストレッチ呼吸法(太極拳)

動きがゆったりとしている太極拳は、初心者にも取り組みやすく、とても入門しやすい健康運動です。また、人と比べない、競わないことが特徴です。

定員 8名程度

日時 金曜日 13:30～14:30(月1～2回)

土曜クラブ

皆さんのアイデアを聞きながら毎回様々なテーマを企画し、日頃困っていることや知りたいことについて情報交換のできる場です。

定員 特になし 日時 土曜日 14:00～16:00(月1～2回)

◆ グループワーク ◆

ひきこもりがちな生活から外出する第一歩、人との交流に慣れるためのプログラムです。スポーツ、ゲーム、SST、音楽、外出など内容はみんなで話し合って決めていきます。

定員 10名 日時 毎週水曜日 10:00～11:30 利用年限 3年

3D デザイン教室・自主勉強会

パソコンで Rhinoceros(ライノセラス)というソフトを使って、3D デザインを学びませんか?スキルを身に付けて就労に活きたり、新しい余暇活動として学んだり、目的は自由です。テキストを使って個別に学ぶ3D 自主勉強会と、専門家の講義を受けられる3D デザイン教室があります。

《3D 自主勉強会》

定員 4名

日時 毎週木曜日／第2・4土曜日 14:00～16:00

《3D デザイン教室》

実施開始時期は希望状況を見てお知らせします。

Rhinoceros(ライノセラス)とは?

3次元モデリングツールです。建築、車、シューズなど、さまざまな業界のデザインツールとして使用されています。

音楽の時間

講師のピアノ伴奏に合わせて、みんなで歌を歌いましょう♪ 曲のリクエストもできます。

定員 10名 日時 第1土曜日 14:00～15:00

第3金曜日 13:30～14:30

講師挨拶

「初めまして!『音楽の時間』を担当させて頂く、菊池リカです。皆さまと一緒に、つくっていききたいと思います。」

11月のプログラム予定

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|---------|----------|----------------------------------|-------------------------|-------------------------------|--|---------|
| 2 休 | 3 祝・休 | 4 | 5 | 6 | 7 事業説明会 ※ 13:30～ | 8 休 |
| 9 休 | 10 | 11 | 12 事業説明会 ※ 13:30～ | 13 | 14 からだ 身体楽々パーソナルトレーニング 10:00～、11:00～、12:00～ | 15 休 |
| 16 休 | 17 | 18 | 19 | 20 音楽の時間 13:30～14:30 | 21 パソコン教室体験説明会 10:00～11:30 | 22 休 |
| 23 休 | 24 | 25 3Dデザイン自主勉強会 14:00～16:00 | 26 | 27 ストレッチ呼吸法 13:30～14:30 | 28 からだ 身体楽々パーソナルトレーニング 10:00～、11:00～、12:00～ 3Dデザイン自主勉強会 14:00～16:00 | 29 休 |

12月のプログラム予定

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|---------|--------------------|--|-----------------------------|-------------------------------|--|---------|
| 休 | 1 | 2 グループワーク 10:00～11:30 3Dデザイン自主勉強会 14:00～16:00 | 3 | 4 | 5 音楽の時間 14:00～15:00 | 6 休 |
| 7 休 | 8 | 9 グループワーク 10:00～11:30 3Dデザイン自主勉強会 14:00～16:00 | 10 パソコン教室 10:00～11:30 | 11 ストレッチ呼吸法 13:30～14:30 | 12 からだ 身体楽々パーソナルトレーニング 10:00～、11:00～、12:00～ 家族学習会 14:00～16:00 3Dデザイン自主勉強会 14:00～16:00 | 13 休 |
| 14 休 | 15 | 16 グループワーク 10:00～11:30 3Dデザイン自主勉強会 14:00～16:00 | 17 | 18 音楽の時間 13:30～14:30 | 19 パソコン教室 10:00～11:30 土曜クラブ 14:00～16:00 | 20 休 |
| 21 休 | 22 | 23 グループワーク 10:00～11:30 3Dデザイン自主勉強会 14:00～16:00 | 24 パソコン教室 10:00～11:30 | 25 | 26 からだ 身体楽々パーソナルトレーニング 10:00～、11:00～、12:00～ SST 14:00～16:00 3Dデザイン自主勉強会 14:00～16:00 | 27 休 |
| 28 休 | 29 休 (～1月4日) | 30 休 (～1月4日) | 31 休 (～1月4日) | | | |

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(火曜～土曜 10時～17時)

ストレッチ呼吸法は申込み不要です。それ以外のプログラムはスタッフまでお申し込みください。

※ 事業説明会(11/7,11/12)

あいポートの施設見学や、利用方法の説明を行います。
初回相談の申込みも受付けます。