

### 新年度のご挨拶

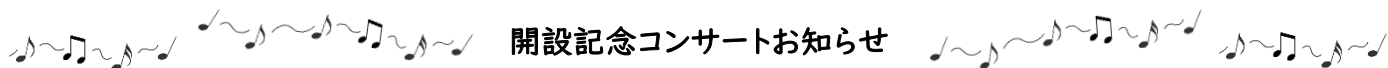
開設以来たくさんのご相談をいただき、板橋区内における発達障がいのある方々の困難な状況が明らかになっています。30代までの若い人たちが8割ですが、がんばってもうまくいかなことが長年続き、自分を責める人、外に出られなくなる人がたくさんいます。個別支援と集団参加を併用しながら気持ちの良い日が増えていくように支援します。人と一緒に時間を過ごすことも悪くない、と思っただけのように、プログラムを増やします。

\*\*\*\*\*

「・・・君たちは悪いことをしていないのに謝ってはいけないよ」「でも迷惑かけているよね」「迷惑は死語だ。昔文明が充分に発達していなかった時代には、役に立つ人間と役に立たない人間という区別があった。君たちはそういう考え方を引き継いではいけないよ」(多和田葉子著「献灯使」より)

ドイツ在住の作家による近未来小説の中の言葉です。大災害の後、鎖国した日本で老人は100才を超えても元気で死ぬことができず、放射能で骨が汚染され立つこともできない虚弱な曾孫の世話をしています。当たり前がでんぐり返る世界を、深刻なのにユーモアを交えて描いています。

あいポート センター長 小山伸子



### 開設記念コンサートお知らせ

板橋区発達障がい者支援センターあいポートの開設を記念し、オフィスヨコタとの共催による「0才からのジャズコンサート」を開催します。New York で活躍するピアニストによる赤ちゃんから大人まで楽しめる本格ジャズです。どうぞお越しください。

【出演】クニ三上 JAZZ ピアノトリオ

【日時】6月6日(日) 午前の部 10:30~/午後の部 14:00~

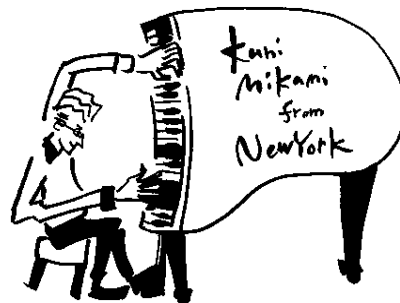
【会場】板橋区立グリーンホール1Fホール

【定員】各回100名

【チケット】大人1500円(中学生以上) 子ども300円(0才~小学生)

・詳しくはホームページお知らせページのチラシをご覧ください。

・あいポートの利用者はスタッフとして参加します。



### 発達障がいを理解するシンポジウム①

#### 「子どもの育ちを支える環境と思春期+大人の発達障がいの現状」

発達障がいの特性と環境について考えるシンポジウムの1回目です。今回は子どもの世界に詳しい新井豊吉さんをお呼びし、子ども、思春期、大人を通して、生きづらさと環境について考えます。

【日時】7月31日(土)14時~16時30分

【会場】板橋区立グリーンホール

※後日動画配信あり

【定員】70人

【進行】結城 俊哉 氏

(立教大学教授コミュニティ福祉学部教授)

#### 【講演】

➤ 新井 豊吉 氏

東京学芸大学大学院教育学研究科障害児教育専攻修了。特別支援学校に長く勤務した後、2020年度まで福井大学大学院教育学研究科准教授として勤務。公認心理師、臨床発達心理士スーパーバイザー。

➤ 小山 伸子 (板橋区発達障がい者支援センター あいポート)

### 支援者研修動画

## 「自閉スペクトラム症/障害(発達障害) ～精神医学、この多様性の世界～」

発達障がいの理解、服薬、二次障がいに焦点を当てた講義内容です。支援者向けの内容ですが、どなたでもご視聴いただけます。

講師:精神科医師 石山淳一 氏

配信期間:2021年9月末まで(予定)

お申込はこちらの QR コードから → →



### Rhinoceros デモンストレーション動画

あいポートのプログラム「3D デザイン自主勉強会」では Rhinoceros (ライノセラス) というソフトを使用しています。

専門家の講師によるデモンストレーションを行いましたので、その動画を配信いたします。この動画では Rhinoceros でどんなことができるかを学ぶことができます。

講師:株式会社アプリクラフト 中島淳雄 氏

配信期間:2021年9月末まで(予定)

お申込はこちらの QR コードから → →



※ QR コードが読み取れない場合はメールでお申込みください。

アドレス: info\_i-port@cocorone.space 件名:「支援者研修動画希望」「デモンストレーション動画希望」

本文に「お名前」「メールアドレス」をご記載下さい。

## 発達障がいの理解を深める メンバー情報交換会

### 第1回実施報告

成人になってから診断を受けた方など、発達障がいに関する情報を十分に得られずにいる方を主な対象とする情報交換のプログラムをスタートしました。発達障がいの特性により生活や仕事の場面で苦勞していること、またそれに対する対処法や工夫について、共感しあい新しい考え方を得られる場になればと思います。

下記の通り第1回をおこない、「発達障がいについて、安心して話せる場がなかったので参加できてよかったです。」などの感想をいただきました。

日時:3/31(水) 14:00~16:00 参加:11名

テーマ:「皆さんに聞きたいこと」(自分の特性で苦勞していること/工夫していること)

テーマの中で出たコメントの一部を紹介します。

- ・周囲の声を拾ってしまい、目の前の人との会話を聞き取れない時どうしていますか。
- ・自分の障がいとどのように付き合っていますか。
- ・身近な人への周囲の理解について、どうされているか意見を聞きたいです。
- ・ついストレートな物言いをしてしまうので気をつけています。皆さんはどうしていますか。

### 【次回以降の予定】

5月21日(金) 14:00~16:00

6月16日(水) 14:00~16:00

## 土曜クラブの報告

平日はどこかへ通っていたり、就労していたりする方などが集まる場として、月1回おこなっています。

2/27(土) 14:00-16:00 参加:11名 「テーマ別情報交換会」

テーマ①就労について      テーマ②私のストレス解消法      ※ 二つのグループに別れて情報交換をしました。

3/27(土) 14:00-16:00 参加:16名 「趣味の話」

ウォーミングアップは2グループに別れました。お花見散策グループは近所の桜道をのんびり歩き、室内ゲームグループは「トーキングゲーム」という質問カード(例:一日だけ魔法を使えらしたら?、好きなアーティストは?)に答えるゲームをしました。「趣味の話」では、自分の趣味を一人一つ、順番に紹介しました。一見似たような趣味であっても、よくよく聞くと興味のポイントが皆さんバラバラで魅力的な話ばかりでした。質問タイムもたくさん手が挙がり、興味津々の和やかな雰囲気、交流の場になったと思います。

## 5月のプログラム予定

月	火	水	木	金	土	日
26 休	27	28	29	30	1 パソコン教室 ※ 10:00～11:30 からだ 身体楽々パーソナルトレーニング 10:30～14:30 ※ 音楽の時間 14:00～15:00	2 休
3 休	4 祝・休	5 祝・休	6 グループワーク ※ 14:00～15:30	7 アロマ教室 ※ 13:00～14:30	8 からだ 身体楽々パーソナルトレーニング 10:30～14:30 3Dデザイン自主勉強会 14:00～16:00	9 休
10 休	11	12 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	13 パソコン教室 (ココロネットワークス合同) 10:00～11:30 グループワーク 14:00～15:30	14	15 パソコン教室 10:00～11:30 からだ 身体楽々パーソナルトレーニング 10:30～14:30	16 休
17 休	18	19 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	20 グループワーク 14:00～15:30	21 音楽の時間 (ココロネットワークス合同) 13:30～14:30 メンバー情報交換会 14:00～16:00	22 からだ 身体楽々パーソナルトレーニング 10:30～14:30 3Dデザイン自主勉強会 14:00～16:00 土曜クラブ 14:00～16:00	23 休
24 休	25	26 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	27 パソコン教室 (ココロネットワークス合同) 10:00～11:30 グループワーク 14:00～15:30	28 ストレッチ呼吸法 (ココロネットワークス合同) 13:30～14:30	29 からだ 身体楽々パーソナルトレーニング 10:30～14:30	30 休

※土曜日のパソコン教室が、5月から月2回になりました。毎月第1・3土曜日におこないます。

※身体楽々パーソナルトレーニングは、10:30～14:30の間で、おひとりの枠は約50分です。事前申込制です。

※木曜午後のグループワークは、女性のためのグループワークです。

※アロマ教室 5月から始まるプログラムです。詳細は以下をご覧ください。



### 新プログラム「アロマ教室」開始のお知らせ



専門の講師をお招きし、前半は美容や健康などに関する様々なテーマの講義をしていただきます。後半は実際に精油を使用してアロマスプレーやハンドクリームなどをつくります。日頃、緊張で心や体が疲れている方が少しでもリラックスできるような場にしたいと思っています。(このプログラムは申込制です。)

日程：毎月第1金曜日 13:00～14:30

講師：大波美耶さん

費用：毎回100円程度 ※作ったクラフトは持ち帰れます。

定員：10名

【第1回】 5月 7日(金) 13:00～14:30

講義テーマ 「安眠について」

★★クラフトは、アロマスプレーを作ります★★

## 6月のプログラム予定

月	火	水	木	金	土	日
31 休	1	2 グループワーク 10:00～11:30	3	4	5 パソコン教室 ※ 10:00～11:30 からだ 身体楽々パーソナルトレーニング 10:30～14:30 ※	6 開設記念 コンサート
		3Dデザイン自主勉強会 14:00～16:00	グループワーク ※ 14:00～15:30	アロマ教室 ※ 13:00～14:30	音楽の時間 14:00～15:00	
7 休	8	9 グループワーク 10:00～11:30	10 パソコン教室 (ココロネットワークス合同) 10:00～11:30	11	12 からだ 身体楽々パーソナルトレーニング 10:30～14:30	13 休
		3Dデザイン自主勉強会 14:00～16:00	グループワーク 14:00～15:30		3Dデザイン自主勉強会 14:00～16:00	
14 休	15	16 グループワーク 10:00～11:30	17	18	19 パソコン教室 10:00～11:30 からだ 身体楽々パーソナルトレーニング 10:30～14:30	20 休
		3Dデザイン自主勉強会 14:00～16:00 メンバー情報交換会 14:00～16:00	グループワーク 14:00～15:30	音楽の時間 (ココロネットワークス合同) 13:30～14:30	SST(ソーシャルスキルズトレーニング) 14:00～16:00	
21 休	22	23 グループワーク 10:00～11:30	24 パソコン教室 (ココロネットワークス合同) 10:00～11:30	25	26 からだ 身体楽々パーソナルトレーニング 10:30～14:30	27 休
		3Dデザイン自主勉強会 14:00～16:00	グループワーク 14:00～15:30	ストレッチ呼吸法 (ココロネットワークス合同) 13:30～14:30	3Dデザイン自主勉強会 14:00～16:00 土曜クラブ 14:00～16:00	
28 休	29	30 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	1	2	3	4 休

※土曜日のパソコン教室が、5月から月2回になりました。毎月第1・3土曜日におこないます。

※身体楽々パーソナルトレーニングは、10:30～14:30の間で、おひとりの枠は約50分です。事前申込制です。

※木曜午後のグループワークは、女性のためのグループワークです。

※アロマ教室 5月から始まるプログラムです。詳細は3ページをご覧ください。

★また今後、ゆるやかな運動のプログラムや、囲碁・将棋・オセロのプログラムを始めようと思っています。皆様のご意見をききながら内容をつくりましますので、興味のある方は相談担当にお気軽に聞いてください。

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)