

「損得抜き的情熱」

世界的な登山家のドキュメンタリー映画「人生クライマー 山野井泰史と垂直の世界～」を見てから、「極端である」ことについて、考えています。山野井泰史はヒマラヤなどの高峰を、未踏のルート、無酸素、単独で挑戦する異次元のクライマーです。「登っていなければ生きていけない」、凍傷で手足の指を10本失ってからでも、登ることへの情熱は変わりません。好きを超えて、そうしなくてはならない純粋な熱情、損得で考えるなら、ばかげているとしても、やむにやまれぬ衝動です。情熱を傾ける対象によっては、世界を変える天才であり、山野井泰史も名だたるクライマーです。もし、それが、誰にも関心をもたれないような事であれば、得にならないことにエネルギーを注ぐ変人と思われるかもしれません。でも、私は、それがどのようなことであれ、損得抜き的情熱に心を奪われます。

発達障がいの支援者に必要な資質は、異なることへの寛大さ、自分が初めて遭遇するびっくり仰天な言動に、ワクワクする心、そして謙虚で繊細、名誉や損得に関心がなく、人を傷つけないだろうと思える人が、本人たちにとって、安心できる支援者だと思います。根気よく、忍耐強くつきあうこと、ただそばにいて耳を傾けることができるということが、相談という仕事の大事な部分だと思います。

あいポートは、区の独自事業として、国の障害者サービスの狭間を埋める役割を地域の中で果たしています。発達障がい疑いから支援できるため、受診もできない複雑な困難を抱える人とつながることができます。期限を定めず自立の過程を支えることができるので、特性を把握しながら、自分で人生を決める力をつけることができます。知的障がい者支援や教育になじめない、行く場のない人を一時的にでも支援することができます。大きな器で、他にない仕事ができ、地域の課題を明らかにすることができました。3年間で、700人近い区民のご相談をお受けしましたが、支援につながれない人がまだ、たくさんいる現状です。発達障がいの人たちは、社会の中で不利益を受けながらも、何とかやれる力と頑張りがあり、苦しさが見えにくいからこそ、支援を受けることが当たり前という理解が広がることを願っています。

センター長 小山伸子

利用者学習会『就労移行支援について知ろう』

今回は板橋区内の就労移行支援事業所の方(3~4か所程度)にお越しいただき、支援内容や事業所ごとの特色についてお話しいただきます。質疑応答の時間もあります。就労移行支援に興味があるけど見学に行くのは緊張してしまう。利用すると就労に向けて何をどのように手伝ってくれるのか?など就労移行支援について学べる機会になっています。すぐに利用を考えていなくてもOKです。ぜひお気軽にご参加ください。

【日時】2023年3月10日(金)16:00~17:00

【場所】カフェねね(板橋区向原3-7-9 ココロネ板橋1階)

【対象者】あいポート利用者

【申込み】参加ご希望の方はあいポートにある申込書にご記入いただくか、担当職員にお伝えください。



利用者学習会の報告&動画配信のお知らせ

1月7日に利用者学習会『生きづらさの理由はどこにあるのか?』を早稲田大学文化構想学部准教授 阿比留久美先生にお越しいただき実施しました。当日は18名の参加があり、質疑応答では予定時間を過ぎるほど多くの質問・意見が出ました。

参加者の皆様のアンケートでは「阿比留さんの柔軟で優しい観点が良かった」「“自分の価値を自分で決める”ことが自立になると思った」「周りに流されず、自分の幸せを見つけたり増やしていきながら生活していけたらいいなと思った」といった感想をいただきました。

QRコード

★質疑応答を除く講義部分について動画配信(約50分)を行います。

ご希望の方は

①右記QRコードを読み込み、Googleフォームに入力・送信。

②あいポートHPのお知らせにある申込みリンクからGoogleフォームに入力・送信。

上記のいずれかの方法でお申込みいただくと、動画のURLをお送りします。



家族学習会報告&お知らせ

◆報 告◆

◎第6回 家族学習会:テーマ「自分を大事にする」～アロマ教室体験・良い眠りとメンタルヘルス～

アロマセラピストの大波先生を講師に、家族向けプログラム体験として、アロマクラフト作り、セルフマッサージを行いました。また「自分を大事にする」ために日常生活の中でできること・心がけるとよいことなどワンポイントアドバイスもいただきました。アロマの香りと先生の柔らかな雰囲気にながら心が落ち着く時間を過ごすことができました。参加者からは「アロマの香りが気持ちや身体にこんなにも作用するなんて、奥が深いなと感じました」、「日常のバタバタな時にこそアロマの香りが必要だと改めて感じました」などの感想をいただきました。

◆お知らせ◆

第7回 家族学習会:テーマ「発達障がい者の特性に合わせたコミュニケーションの工夫と付き合い方」

【日時】2023年3月25日(土)14:00~16:00(13:30受付開始)

【講師】新井豊吉先生(東京家政大学子ども学部特任教授)

【内容】講義、質疑応答

【会場】あいポート(板橋区向原3-7-9 ココロネ板橋1階)

※あいポートを利用する方のご家族とIJの会会員が参加できます。

申込み方法: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)

当事者・家族シンポジウム動画配信予告

「人と同じようにすることが苦手」「自分は発達障がいかもしれない」と悩んでいる人やその家族に向けて、発達障がいのある本人と家族のリアルな声をお届けする動画を配信する予定です。視聴した本人や家族が、「相談に行こうかな」と一歩を踏み出せるきっかけとなれるよう、お話しいただく当事者と家族と話し合いながら企画しています。

動画配信は3月頃、チラシにて広報する予定です。



～発達障がいの理解を深める～

メンバー情報交換会

◆実施報告◆

12/3(土) 参加者8名

テーマ【障害者手帳の活用法と取得してからの変化】

・今は手帳は自認のために持っている。過去に戻りたい気持ちもあるが、今は発達障がいのある自分も認めるために持っている。

・障害者就労に就いた事。自分にとって配慮のある環境で働けることで、自分がここからここまではできるという気持ちにつながった。

・地方鉄道も割安になった事。西鉄半額、秩父鉄道、小田原城、熊本城や体育館、スキー場なども割安で行けるようになった。

1/7(土) 参加者8名

テーマ【物の管理についての困りごと、工夫】

・物を鞆いっぱい詰めて持ち運びをしてしまう。結果として肩こりや疲れやすさの原因になる。それでも本を持っていないと落ち着けない。→書類などは原本が必要なものの以外はスキャンして取っておいている。

・いつか使うと思って取っておいてしまうが、1年使わないor 思い出さないなら捨てる。捨てる分何かが入ってくるもの、と思う。

・無印良品板橋に資源回収の場所があり、CD や服など捨てるのがもったいないものはそこに持っていく。

◆お知らせ◆

3/4(土)【雑談についての困りごと、対処法】

職場の人や友人とのたわいのない雑談が苦手。どこまでが雑談なのか？話の流れを追うのが難しい。会話の糸口が見つからない。など雑談に関する困りごと、対処法について意見交換します

4/1(土)【健康管理で困ること、気をつけていること】

食にこだわりがあり栄養が偏りがち。様々な健康法があり情報が多すぎてどれが自分に合うのかわからない。身体を動かすことを習慣化するにはどうしたらいいか？といった、健康を維持するために気をつけていることや悩んでいることを共有します。

◆メンバー情報交換会とは…◆

発達障がいの特性で困っていることや対処法について情報交換する場です。大人になってから診断を受けたため発達障がいのことがまだよくわからない、自分以外の当事者の体験談を聞いてみたいという方が多く参加されています。

女性のための個別の時間

「ひきこもりがちだけれど、どこか行く場所がほしい」「人がいる空間に入りたいけれど、話すのは苦手」という方に向けて、自分の好きなことに安心して取り組めるプログラムを始めました。

各々が自分のペースで作業できる時間と空間を用意しています。グループワークの参加はまだハードルが高いと感じている方や、ふだん個別支援室を利用して、少しずつ集団に慣れていきたいと思っている方が対象です。

※女性向けのプログラムです。

【日時】 毎月第2金曜日 14:00～16:00

【場所】 交流室 および 個別支援室

【内容】 ものづくりや読書、パソコンなど、好きなこと

※羊毛フェルトやビーズなど、センターで数種類の手芸用品を用意しています。

◆ 詳細を知りたい方は、相談担当の職員にお声掛けください。

ヨガ教室実施日変更のお知らせ

4月からヨガ教室の実施日を第1土曜日→第2土曜日に変更します。時間はこれまで通り、11:00～12:00です。

毎年4月2日は国連の定めた「世界自閉症啓発デー」(World Autism Awareness Day)です。また、4月2日から4月8日を日本では発達障害啓発週間としています。全国の人々に自閉症だけでなく、ADHD・学習障害、その他の発達障害について理解してもらう期間として、毎年全国で取り組みが行われています。

期間中はあいポート内やカフェテラスのライトをシンボルカラーであるブルーに変更します。その他の企画については土曜クラブ参加メンバー(有志)とスタッフとで企画しているところです。期間中の様子についてはホームページなどでもお知らせいたしますので、どうぞ期待!!

世界自閉症啓発デーに関するQ&A(世界自閉症啓発デー日本実行委員会より)

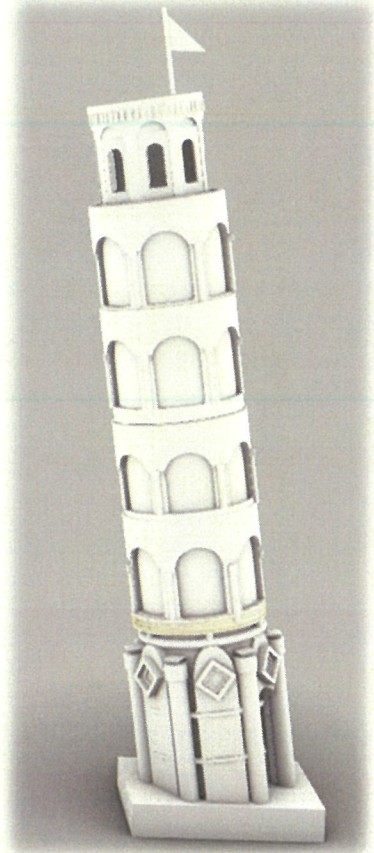
- Q.「世界自閉症啓発デー」は誰が決めたの?
 A. 2007年の国連総会で、カタール王国王妃の提案により毎年4月2日を「世界自閉症啓発デー」とすることが決議されました。
- Q.なぜブルーなの?
 A.「癒し」や「希望」などを表わすブルーを自閉症のシンボルカラーとしています。

3D デザイン自主勉強会

作品紹介

～制作者 H さんのコメント～

入口付近の様子が難しかったです。写真を見ながら上の部分や窓や柱がそれらしく見えるように工夫しました。斜めにしたのがわかりやすく土台をつけました。



Twitter 始めました
 @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のアカウントになります。

←Twitter 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
		1 ・水曜グループワーク 10:15~11:45 ・3D自主勉強会 14:00~16:00	2 ・パソコン学習会 10:30~12:00 ・木曜グループワーク 14:00~15:30	3 ・金曜グループワーク※② 10:15~11:45 ・アロマ教室 13:00~14:30 ・身体楽々パーソナルトレーニング※④	4 ・ヨガ教室※⑤ 11:00~12:00 ・音楽の時間 14:00~15:00 ・メンバー情報交換会 14:00~15:30	5 休
6	7 休	8 ・水曜グループワーク 10:15~11:45 ・3D自主勉強会 14:00~16:00	9 ・木曜グループワーク 14:00~15:30	10 ・金曜グループワーク※② 10:15~11:45 ・女性のための個別の時間※⑦ 14:00~15:30 ・利用者学習会 16:00~17:00	11 ・演劇部 ・3D自主勉強会 14:00~16:00 ・身体楽々パーソナルトレーニング※④	12 休
13	14 休	15 ・水曜グループワーク 10:15~11:45 ・3D自主勉強会 14:00~16:00	16 ・木曜グループワーク 14:00~15:30	17 ・金曜グループワーク※② 10:15~11:45 ・音楽の時間(ワークス合同) 13:30~14:30 ・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※④	18 ・パソコン学習会 10:30~12:00 ・土曜クラブ 14:00~16:00	19 休
20	21 休	22 ・水曜グループワーク 10:15~11:45 ・3D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※② 10:15~11:45 ・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※④	25 ・心身機能調整法※⑥ 11:30~12:30 ・3D自主勉強会 14:00~16:00 ・家族学習会※③ 14:00~16:00 ・身体楽々パーソナルトレーニング※④	26 休
27	28 休	29 ・水曜グループワーク 10:15~11:45 ・3D自主勉強会 14:00~16:00	30 ・木曜グループワーク 14:00~15:30	31 ・金曜グループワーク※② 10:15~11:45		

※① 火曜午後のグループワークは少人数制のグループです。

※② 金曜午前のグループワークは、就労準備を目的としたグループです。

※③ あいポート利用者の家族とIJの会員が対象です。

※④ 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人約50分の枠です。

※⑤ 女性向けのプログラムです。

※⑥ 男性向けのプログラムです。

※⑦ 個別支援室や交流室を使用した女性限定の個別プログラムです。

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
					1 ・音楽の時間 14:00~15:00 ・メンバー情報交換会 14:00~15:30	2 休
3 休	4 ・火曜グループワーク※① 14:00~15:30	5 ・水曜グループワーク 10:15~11:45 ・3D自主勉強会 14:00~16:00	6 ・パソコン学習会 10:30~12:00 ・木曜グループワーク 14:00~15:30	7 ・金曜グループワーク※② 10:15~11:45 ・アロマ教室 13:00~14:30 ・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 ・3D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※① 14:00~15:30	12 ・水曜グループワーク 10:15~11:45 ・3D自主勉強会 14:00~16:00	13 ・木曜グループワーク 14:00~15:30	14 ・金曜グループワーク※② 10:15~11:45 ・女性のための個別の時間※⑤ 14:00~15:30	15 ・パソコン学習会 10:30~12:00 ・土曜クラブ 14:00~16:00	16 休
17 休	18 ・火曜グループワーク※① 14:00~15:30	19 ・水曜グループワーク 10:15~11:45 ・3D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※② 10:15~11:45 ・音楽の時間(ワークス合同) 13:30~14:30 ・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※③	22 ・心身機能調整法※⑥ 11:30~12:30 ・3D自主勉強会 14:00~16:00 ・SST 14:00~16:00 ・身体楽々パーソナルトレーニング※③	23 休
24 休	25 ・火曜グループワーク※① 14:00~15:30	26 ・水曜グループワーク 10:15~11:45 ・3D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※② 10:15~11:45 ・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※③	29 祝・休	30 休

※① 火曜午後のグループワークは少人数制のグループです。

※② 金曜午前のグループワークは、就労準備を目的としたグループです。

※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人約50分の枠です。

※④ 女性向けのプログラムです。4月より第二土曜日に変更になりました。

※⑤ 個別支援室や交流室を使用した女性限定の個別プログラムです。

※⑥ 男性向けのプログラムです。