

新センター長あいさつ

この度、新センター長として着任いたしました大島みどりと申します。この場をお借りして少し自己紹介させていただきます。私は精神障がい、発達障がいの方々と支援を通じて向き合ってきました。かれこれ17年ほどになりますが、その間様々な個性をもった方々と出会うことができ、自分自身の視野が広がり、心の成長をさせていただいたと思っています。

現在、兼任させていただいております事業所は発達障がいの方々を対象とする多機能型施設【生活訓練（自立訓練）と就労移行支援事業】です。約10年前に立ち上げた時は、まだ「発達障がい」という言葉の認知度はあまり高くはなかったように感じます。多くの方々とお話しする中で、発達障がいの方が安心して集える場所、そして少し自信をつけて飛び立てる場所が地域にあれば…と考えていました。幸い今は発達障がいという言葉の認知度があがりました。一般向けの書籍がたくさんありますし、芸能人でご自身に発達障がいがあると公表される方もいます。既にみなさまご存じのとおりです。今はこの流れをうけ、さらに広げ深める段階にきているのではないのでしょうか。

さて、私が初めて「あいポート」に来た時に、とても温かな空気に包まれる感覚がありました。まず私自身がファンになった「あいポート」。これからはセンター長として「あいポート」をみなさまと一緒に、さらに育てていけるよう努めてまいります。今後ともご指導のほど、どうぞよろしくお願いいたします。

退職のあいさつ

この3年半、「寝ても覚めてもあいポート」の生活でした。事業が軌道にのり、私の年齢もあり、センター長の責務を交代します。職員は雰囲気が出た者同士でチームワークは最良です。

私の職業生活の第一歩は、親の会が開設した作業所でした。障がい者支援は未整備で、障がい児を生んだ母親の苦労は長く続く時代でした。他害の激しい我が子に苦労した母親が高齢になり、自分も難病になりました。最後にお会いした時に、我が子のことを、「人生の苦労を共にした同志」と言っていました。この言葉が心に残り、若くて未熟な私を育ててくれた、今は亡きたくさんの母親に背中を押されて、あいポートの開設、いまだに未整備な大人の発達障がいの仕事を引き受けました。

情熱は伝播すると言いますが、板橋区の親の会（IJの会）の皆様の、わが子のためはみんなのため、という利他的なエネルギーに魅了されました。そして、利用者の皆様の、策略のない、真っすぐな人柄に、どれだけ助けられたことでしょうか。苦しむ我が子に寄り添い続ける人、うまくいかない人生に実直に向き合う人、お金の換算できない人間の営みは、社会の主流である価値観を変えていくと信じています。今後はスーパーバイザーとしてバックアップします。

前センター長 小山伸子

開設以来、精神科医の石山淳一先生にご担当いただいた医学相談も終了となります。困難ケースの相談、職員のメンタルヘルスを支えていただいたことに感謝いたします。

職員紹介

4月に生活介護・短期入所から異動してきた職員を紹介します。

坪内です。皆さんと一緒にプログラムを行い、いろいろなことについて話せていけたらと思っています!!

★はまっていること…カメラを持っていろんなところに出かけることです。

★苦手なこと…人前に立つこと、絵を描くことが苦手です。

発達障がい当事者シンポジウム動画配信のお知らせ

「自分は発達障がいかもしれない」と悩んでいる人、相談に行くことをためらって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撮影いたしました。

【動画内容】

1. あいポートの事業説明

2. 当事者シンポジウム【本人】

(発達障がいの診断を受けた後の変化・診断を知った後の変化、職場・友人がしてくれたことで良かったこと、当事者からのメッセージなど)

3. 当事者シンポジウム【家族】

(障がいを理解することの難しさ、生活の安定と親の役割、悩んでいる家族へメッセージ)

【配信期間】2023年4月2日～6月30日 ※世界自閉症啓発デーに合わせ、配信を開始します。

【申込み方法】

方法①：QRコードからフォーム入力



方法②：当センターホームページの「お知らせ」欄リンクからフォーム入力



世界自閉症啓発デーの展示報告

自閉症啓発デーに合わせ、今年も有志の土曜クラブメンバーと一緒に、あいポート内の作品展示を行いました。展示したのは、アートの時間や布コラージュのプログラムで完成した利用者さんの作品です。そのほか、土曜クラブメンバーが作成してくれた啓発ポスターや絵も展示しました。飾りつけには、グループワークメンバーで作った折り紙も使っています。また、昨年好評だった外のライトアップも引き続き行いました。

展示やライトアップの様子は、ホームページにも掲載しています。どうぞチェックしてみてください！

家族学習会報告&お知らせ

◆報告◆

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

第7回は東京家政大学子ども学部特任教授の新井豊吉先生を講師にお招きし、本テーマについてご講義いただきました。発達障がいの特性に合わせたコミュニケーションの工夫とは？関わり方とは？…事例映像を交えながらわかりやすくお話しいただきました。参加者からは「改めて我が子の障害について再学習しました」や「可視化やコミュニケーションの具体的な内容をこの先いかして子供と向き合いたいと思いました。」などご感想をいただきました。

◆お知らせ◆

2023年度 第1回 家族学習会：テーマ「コミュニケーションの力をつける①」

【日時】2023年5月27日(土) 14:00～16:00(13:30受付開始)

【講師】清水有香先生

【内容】講義・SST体験等

【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)

～発達障がい理解を深める～

メンバー情報交換会

◆実施報告◆

2/4(土) 参加者8名

テーマ: SNS との付き合い方

- ・オープンチャットで知り合いができた。ネットはリアルな付き合いより話しやすい。
- ・知らない人と繋がれる。一方勧誘やネットワークセールスには気をつけないといけない。
- ・ネット上に趣味の友達ができた。イベントの告知を知れて行動範囲が広がった。
- ・SNS の情報が入ると集中力が落ちる。

3/4(土) 参加者8名

テーマ: 雑談についての困りごと、対処法

- ・大人数だと話せないが、相づちや質問をすることで場を整える役割になることを意識している。
- ・仲良くなって関係を作りたいが、どうやって話をすればいいかわからない。
- ・話すのは好きだが要点がつかめなかったり、伝えたいことをうまく表現できない。→先に結論から話すと良いかもしれない。

◆お知らせ◆

5/6(土)

【特性に対してどのような配慮があると良いか】

どんな配慮があれば気持ちが楽になるか、働けそうか、どれくらいの配慮ならしてもらえるのか、実際にしてもらって嬉しかった配慮など、自分も周囲の人にとってもより良い方法について話し合います。

6/3(土)

【人との距離の取り方についての困りごと、対処法】

友人や職場、近所の人、家族など関係性によって関わりの頻度や話す話題が変わってきます。

どのくらいの距離感が適切なのか、困っていることや実践していることについて共有します。

◆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。成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。

利用者学習会の実施報告

3/10(金)に利用者学習会「就労移行支援について知ろう」を実施しました。当日は利用者10名の参加があり、区内の5か所の就労移行支援事業所(チャレンジド板橋区役所前、プロデュース道、まえの福祉作業所、fllビジネススクール、ヒューマングロー板橋)の職員の方にお越しいただき、各事業所のプログラムや特色についてお話しいただきました。

質疑応答では「長く働くために必要な力とは?」という質問に、それぞれの職員の方から『職場で怒らない』『給料が入ったら〇〇しようとか、働くモチベーションがある』『休みを楽しめる』『睡眠がきちんと取れている』『行動のコントロールができています』といった回答をいただきました。

アンケートでは「それぞれの事業所で特徴・特色・雰囲気が違うんだなと思いました」「自分一人でパンフレットやチラシを見るより口頭で伝わって頭によく入りました」といった感想をもらいました。

都内には数多くの事業所がありますが、“家からの通いやすさ”も大事な要素となると思います。今回の利用者学習会では身近な区内の事業所について知ることができました。

今回参加いただいた事業所のパンフレットは、あいポートの社会資源情報の棚に置いてあるのでぜひご覧ください。就労移行支援の利用を考えている方は担当に相談してみてください。

カフェねねねからのお知らせ

カフェねねねでは『感覚過敏研究所』の監修・協力のもと、クワイエットアワー*を実施中です。店内の照明やBGMを通常より落として営業しています。どなたでもご利用いただけます。誰もが心地よく過ごせるように、ご理解・ご協力をお願いします。





営業時間: 月～金曜日(祝日は除く) 11:30～15:00

クワイエットアワーを実施している時間帯: 毎週木曜日 11:00～12:00

*クワイエットアワーとは?

感覚過敏の方が落ち着いて滞在できるように配慮された時間帯やキャンペーンデーのことを言います。

グループワークからの報告
～メンバーの声紹介～

-  → ゲームや室内で体を動かす遊びなど、楽しい時間を過ごせています。(Nさん)
-  → ゲームや外出、イベントなど毎週、人として有意義な時間をすごせています。(Tさん)
-  → 他人との接点がありませんでした中で、少人数と一緒に活動することができ、自分に対して程よい負荷になっていると思います。(Hさん)
-  → 就労準備プログラムに参加してみて毎回悩んでいる事や工夫している事がきけて共感を感じる時安心します。(Sさん)

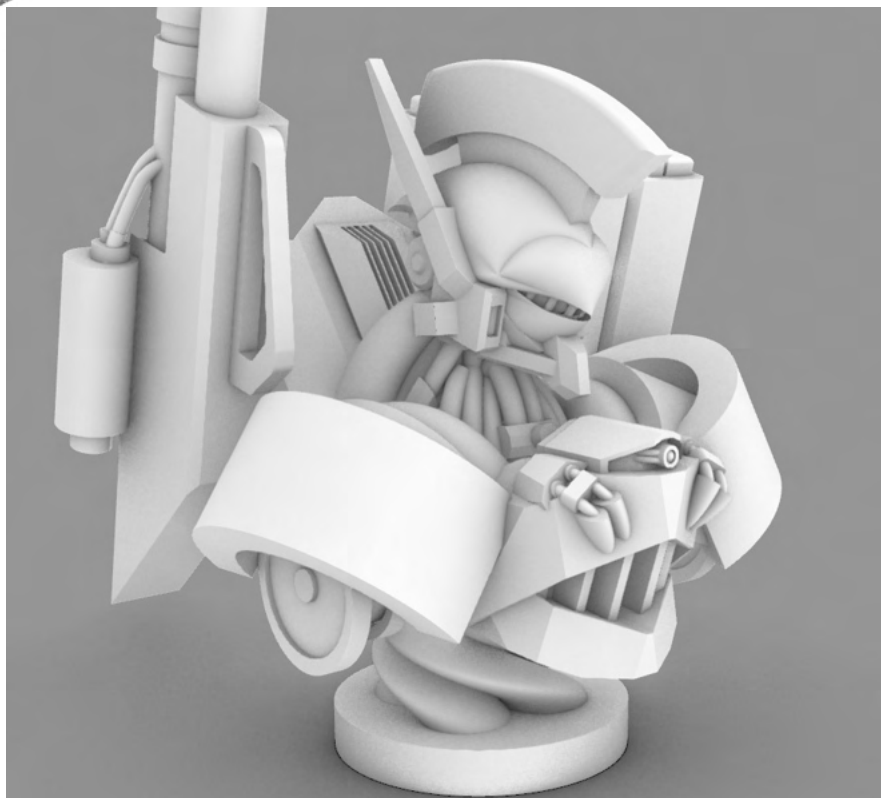
3D デザイン自主勉強会

作品紹介

【Iさんコメント】

適当に作っていく延長で、アイデアが湧いてきてロボットを作成した。

頭と胴体のバランスをとるのが難しかった。頭部の修正に伴って首の接合部を修正するのが大変だった。



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。

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
〒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 5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 休	2 ・火曜グループワーク※① 14:00～15:30	3 祝・休	4 祝・休	5 祝・休	6 ・音楽の時間 14:00～15:00 ・メンバー情報交換会 14:00～15:30	7 休
8 休	9 ・火曜グループワーク※① 14:00～15:30	10 ・水曜グループワーク 10:15～11:45 ・3D自主勉強会 14:00～16:00	11 ・木曜グループワーク 14:00～15:30	12 ・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 ※④ 14:00～16:00	13 ・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	14 休
15 休	16 ・火曜グループワーク※① 14:00～15:30	17 ・水曜グループワーク 10:15～11:45 ・3D自主勉強会 14:00～16:00	18 ・木曜グループワーク 14:00～15:30	19 ・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	20 ・パソコン学習会 10:30～12:00 ・土曜クラブ 14:00～16:00	21 休
22 休	23 ・火曜グループワーク※① 14:00～15:30	24 ・水曜グループワーク 10:15～11:45 ・3D自主勉強会 14:00～16:00	25 ・木曜グループワーク 14:00～15:30	26 ・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	27 ・心身機能調整法 ※⑤ 11:30～12:30 ・3D自主勉強会 ・家族学習会 ※⑥ 14:00～16:00 ・身体楽々パーソナルトレーニング※③	28 休
29 休	30 ・火曜グループワーク※① 14:00～15:30	31 ・水曜グループワーク 10:15～11:45 ・3D自主勉強会 14:00～16:00				

※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 女性のためのプログラムです。

※⑤ 男性のためのプログラムです。

※⑥ あいポート利用者の家族とIJの会会員が対象です。

あいポート 6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 ・パソコン学習会 10:30~12:00 ・木曜グループワーク 14:00~15:30	2 ・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	3 ・音楽の時間 14:00~15:00 ・メンバー情報交換会 14:00~15:30	4 休
5 休	6 ・火曜グループワーク※① 14:00~15:30	7 ・水曜グループワーク 10:15~11:45 ・3D自主勉強会 14:00~16:00	8 ・木曜グループワーク 14:00~15:30	9 ・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 ※④ 14:00~16:00	10 ・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	11 休
12 休	13 ・火曜グループワーク※① 14:00~15:30	14 ・水曜グループワーク 10:15~11:45 ・3D自主勉強会 14:00~16:00	15 ・木曜グループワーク 14:00~15:30	16 ・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	17 ・パソコン学習会 10:30~12:00 ・土曜クラブ 14:00~16:00	18 休
19 休	20 ・火曜グループワーク※① 14:00~15:30	21 ・水曜グループワーク 10:15~11:45 ・3D自主勉強会 14:00~16:00	22 ・木曜グループワーク 14:00~15:30	23 ・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	24 ・心身機能調整法 ※⑤ 11:30~12:30 ・3D自主勉強会 ・SST 14:00~16:00 ・身体楽々パーソナルトレーニング※③	25 休
26 休	27 ・火曜グループワーク※① 14:00~15:30	28 ・水曜グループワーク 10:15~11:45 ・3D自主勉強会 14:00~16:00	29 ・木曜グループワーク 14:00~15:30	30 ・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 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 女性のためのプログラムです。

※⑤ 男性のためのプログラムです。