



センター長交代のお知らせ

4月に就任した大島みどりセンター長は、一身上の都合により、7月末にて退職しました。8月より前センター長小山伸子が復帰しました。今後ともよろしくお願いいたします。



発達障がいを考えるコラム ～「音のある世界で生きる」～

東京カテドラル聖マリア大聖堂で、ドイツのボーカルグループ「amarcord」のアカペラ合唱を聞きました。天井の高い異次元の大聖堂に、美しい歌声が響き、過敏な私の耳もうっとりしました。人工の音がない原始の時代、人間の声はどんな役割を果たしたのかと想像しました。

人間の声は人を感動させる一方で、言葉と裏腹に、恫喝、疑い、嫌悪などの感情を乗せて、人を怯えさせることがあります。聴覚過敏の人たちは、音の大きさだけでなく、人間の声の質や声に乗る感情にも敏感です。あいポートは防音機能のない狭い空間ですが、壁の一部に防音シートを張るなど、余分な音を防ぐ工夫をしています。あいポートの空間に響く声、職員の声が、余分な感情を乗せない、静かで、人を安心させる声であることは、環境整備の一つだと思います。

センター長 小山伸子



0才からのジャズコンサート

ニューヨーク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コンサートです。オフィスヨコタ主催、ココロネ板橋共催で、あいポートの利用者がスタッフとして参加予定です。どうぞお越しください。

【出演】クニ三上トリオ

【日時】2023年10月4日(水)

午前の部10:30開演／午後の部15:00開演

【会場】成増アクトホール(板橋区成増3-11-3 成増アクト 4F)

【申込み】大人1700円(中学生以上) 子ども300円(0才~小学生)

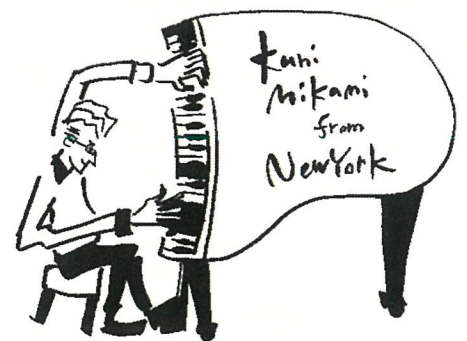
チケットぴあ(Pコード249-447)からお申込み下さい。

※チケットぴあのご利用が難しい方はココロネ板橋(03-5964-5477)にご連絡ください。

※全自由席、シート席あり、椅子席あり。

※車いすでの来場も可能です。お気軽にご参加ください。

※あいポートの利用者スタッフ募集については2面(次のページ)をご覧ください。



チケットぴあ QRコード



0才からのジャズコンサート イベントボランティア募集のお知らせ

今年もオフィスヨコタ主催の「0才からのジャズコンサート」が成増アクトホールにて開催されます。あいポートは前日・当日のイベントボランティアとして協力します。あいポート利用者の方でボランティアに興味がある方は、あいポートスタッフまでお声かけ下さい。ボランティア参加の皆様には、コンサートを無料で鑑賞できる特典付きです!!

イベント名:0才からのジャズコンサート

ボランティア日時(どちらかだけでも大丈夫です):

【前日】2023年10月3日(火) 18:30~20:00 ※終了時間が早まることもあります。

【当日】2023年10月4日(水) 9:30~17:00

会場:成増アクトホール(板橋区成増3-11-3 成増アクト 4F)

内容:会場準備、受付、チケット確認、会場案内、授乳室案内、片付けなど

※当日、昼食は出ませんので各自でご用意ください。

※当日2回公演の内、1回は会場内でコンサートをご覧になれます。

※チケット購入については1面(前ページ)をご覧ください。

アーカイブ配信

あいポート主催 発達障がいの理解を深める連続講演会①

「発達障がいの人が生きやすい環境をつくるために」ご報告と動画配信のお知らせ

7月22日に講演会「発達障がいの人が生きやすい環境をつくるために」が行われ、会場・オンライン合わせると90名以上の方にご参加いただきました。発達障がいの定義や法律・制度の最近の動向、発達障がいをはじめとする障がい児の各ライフステージの困り感とその支援、そして医療的支援について全国療育相談センター センター長の米山明先生よりわかりやすくお話しいただきました。参加者からは「医療～施策の発達障害に関する最新の動向を知ることができた」など感想をいただきました。

★質疑応答を除く講義部分について動画配信を行います。

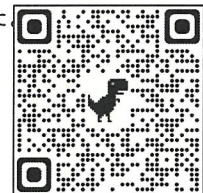
【配信期間】2023年8月16日~2024年2月29日

【講師】米山 明先生(全国療育相談センター センター長)

【申し込み方法】(以下の①~②のいずれかでお申し込み下さい)

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。



ハイブリッド

(会場とオンライン参加)

あいポート主催

発達障がいの理解を深める連続講演会②のお知らせ

あいポート主催講演会の第2回目は、なります子どものこころのケアセンターのセンター長の森野百合子先生にご講演をお願いしております。発達障がいを抱える本人たちは思春期にどういった困難を抱えやすいのかを、発達障がいの特性を踏まえて、児童・思春期精神科医の立場からお話しいただく予定です。

【テーマ】発達障がいの人が思春期に抱える困難について(仮)

【日時】2023年11月3日(祝) 14:00~16:00 ※受付開始:13:30~

【講師】森野 百合子先生(なります子どものこころのケアセンター センター長)

【会場】ココロネ板橋(あいポート)

【申込み】9/13(水) 10:00受付開始



●会場参加→申込み受付開始日以降にお電話(03-5964-5422)でお申し込みください。

●オンライン参加→①QRコード、②当センターホームページお知らせ欄よりフォーム入力

※詳細は次号広報誌か、ホームページお知らせ欄(9月中旬に更新予定)でご確認ください。

～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◆

6/3(土) 参加者11名
 テーマ【人との距離の取り方についての困りごと、対処法】
 ・誰であっても敬語や“さん”づけで話したい。相手が急にタメロになると違和感がある。
 →タメロでもいいと思えるのはどんな状態なのか考えてみる。相手への信頼感と接する頻度かもしれない。
 ・家庭でのコミュニケーションに困っている。どう言ったら自分が意図していることが伝わるのかわからない。何か言うと怒らせてしまう。
 →自分はこう思ったけどどう思う?等話し方を工夫する。第三者を交えて話す。

7/1(土) 参加者13名
 テーマ【不安な気持ちとの付き合い方、対処法】
 ・やるべきことが間に合わなくなりそうだと、焦って不安になる。
 →完璧でなくてもとりあえず形だけ整える、予定より遅れていることを先に言う、焦りや不安の気持ちをリフレーミングする。
 ・人との交流で不安を感じる。「余計なことを言ってしまったかも」とか。先が見えない曖昧なことへの不安がある。
 →薬に頼る、「そういう日があってもいい」と考える。不安を“見えているもの、見えないこと”、“解決できること、できないこと”にわけて自分ではどうにもならないことは他のことでやりすごして解決できそうなことにだけ注力するといいのかな。

◆お知らせ◆

9/2(土) テーマ【発達障がいを学ぶのに役に立ったもの】(本、HP、テレビなど)
 特性の理解に役立った、勉強になった、誰かに発達障がいのことを知ってもらったときに参考になりそう、伝わりやすいかも、という本やテレビ番組、映画などの情報交換をします。
 10/7(土) テーマ【孤独を感じたときの対処法】
 一人が辛い、居場所がないと感じる、会社で孤立していると感じる、不安や寂しさが押し寄せて何も手につかないなどの困りごとに関する対処法を共有します。

◆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。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。



7/29利用者学習会の報告

今回は特定社会保険労務士の林良江先生にお越し頂き、「障害年金について」お話しいただきました。申請するためにどのような条件があるのか、働いていても受給できるのか?など制度内容について実際の申請用紙を見ながらわかりやすくお話しいただきました。質疑応答ではたくさん質問もできました。
 参加者の皆さんからは「障害年金の仕組みが勉強になった」「難しい言葉もわかりやすく教えていただいて良かった」といった感想をいただきました。今後も様々なテーマで学習会を企画していきます。



家族学習会の内容変更とお知らせ

前号(あいポートだより2023年7月号)でお知らせいたしました、第2回家族学習会のテーマを下記の通り変更いたしました(今回は第1土曜日の午前中の開催となります)。
 ●第2回 家族学習会:テーマ「地域での自立生活(グループホームや活用できる制度)について」
 【日時】2023年10月7日(土) 10:30 ~ 12:30 (10:15受付開始)
 【会場】あいポート(板橋区向原3-7-9 ココロネ板橋1階)
 【対象】当センターの相談を利用している方のご家族とIJの会員
 【講師】田尾有樹子氏(社会福祉法人巣立ち会 理事長)
 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)

巣立ち会の紹介
 精神障害・発達障害の方を対象にグループホーム、就労継続支援、就労移行支援、自立訓練など多くの事業を展開。





プログラム紹介 利用者の声



今回は、あいポートで行なっているプログラムのうち、演劇部、アロマ教室、ヨガ教室をピックアップして、実際に利用されている方の声を集めてみました。この他にもたくさんのプログラムがありますので、興味のあるプログラムがありましたら、担当のスタッフにお声がけください。

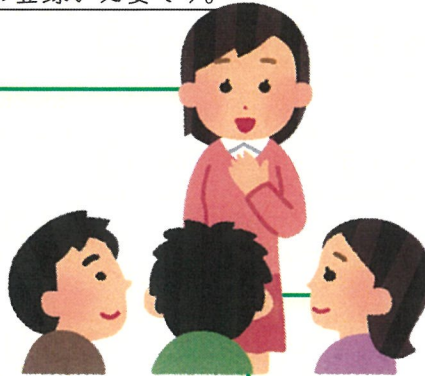
※利用には、あいポートの社会参加訓練事業の登録が必要です。

演劇部

- 講師：青年劇場
- 日時：毎月第2土曜日
- 時間：14:00～16:00

～ 利用者の声 ～

日常では体験することができない演劇活動ができることが楽しいです。レクリエーションが豊富で、本物の劇団員さんが講師をしてくれているのも魅力です。(Tさん)



ヨガ教室

- 講師：あやみ先生(ヨガインストラクター)
- 日時：毎月第2土曜日
- 時間：11:00～12:00

～ 利用者の声 ～

普段動かさない部分を動かすので、呼吸が整って身体が気持ちよくなります。(Sさん)



アロマ教室

- 講師：大波美耶先生(アロマセラピスト)
- 日時：毎月第1金曜日
- 時間：13:00～14:30

～ 利用者の声 ～

気持ちや体調、その時の気分に合わせて香りを調節するので、苦手だった香りが好きになったり、落ち着いたり、とても癒されます。(Oさん)

Twitter やってます
@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。

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

※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50分の枠です。

※④ 女性のためのプログラムです。

あいポート 10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 休	3 ・火曜グループワーク※① 14:00～15:30	4 ・水曜グループワーク 10:15～11:45 ・3D自主勉強会 14:00～16:00	5 ・パソコン学習会 10:30～12:00 ・木曜グループワーク 14:00～15:30	6 ・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	7 ・音楽の時間 14:00～15:00 ・家族学習会※⑥ 10:30～12:00	8 休
9 祝・休	10 ・火曜グループワーク※① 14:00～15:30	11 ・水曜グループワーク 10:15～11:45 ・3D自主勉強会 14:00～16:00	12 ・木曜グループワーク 14:00～15:30	13 ・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	14 ・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	15 休
16 休	17 ・火曜グループワーク※① 14:00～15:30	18 ・水曜グループワーク 10:15～11:45 ・3D自主勉強会 14:00～16:00	19 ・木曜グループワーク 14:00～15:30	20 ・金曜グループワーク※② 10:15～11:45 ・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	21 ・パソコン学習会 10:30～12:00 ・土曜クラブ 14:00～16:00	22 休
23 休	24 ・火曜グループワーク※① 14:00～15:30	25 ・水曜グループワーク 10:15～11:45 ・3D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※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	28 ・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	29 休
30 休	31 ・火曜グループワーク※① 14:00～15:30					

※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。