



新年の挨拶

開設3年が過ぎ、たくさんのご相談、ご支援をいただいたことに感謝いたします。

開設直後から相談が殺到して、てんてこまいになり、たくさんの困難に右往左往し、板橋区全域の交通網や自転車での近道を覚え、医療機関を巡り、プログラムを次々増やしたり変更したり、大忙しの日々でした。

どんなときでも、職員を助けてくれる応援団がたくさんいることが、あいポートを支えています。困ったとき、誰の知恵を借りようか、誰に助けてもらおうか、となれば、開設当時からの利用者さんや、IJの会、運営委員、スーパーバイザー、講師、区役所、同じ法人の職員と、たくさんの方の名前があがります。職員だけでなく、みんなで一緒に作り上げた居場所だから、ニーズにかなっているのだと思います。

今年は、利用者アンケート・聞き取り調査の結果を冊子で発行し、HPで公開します。あいポートを今後どのように充実させていくか、利用者懇談会を開催し、意見をいただいています。またスーパーバイザーの内山先生に助言をいただきながら、運営委員会の中に調査部会を設けて、委員とともに、アンケート・聞き取り調査の結果をまとめ、検討して、今後に役立てます。

この、小さな居場所が安定して継続できるように、今後もお力添えを、よろしく願いいたします。

あいポートセンター長・職員一同



発達障がいを考える コラム 「いつでも今日が、一番楽しい日」

私が愛してやまない漫画、「よつばと」をご紹介します。ちょっと変わった5歳の女の子、よつばの日常生活を描いた漫画です。シングルの父親と、その友達と、隣の家の住人くらいしか登場しない、狭い世界の、何も事件が起きない、変化に乏しいお話なのに、20年以上続いている人気作です。

よつばは、自由奔放で、自分の興味にまっすぐです。世界の色々なことに驚き、まっすぐな瞳で、問いかけるように、大人を見つめます。保育園にも幼稚園にも通っていないし、狭い世界で、限られた大人とつきあい、好きなことだけしているのに、たぶん、成長しています。まあ、漫画だから、永遠に5歳だし。よつばが主人公だから、登場人物はみんな、よつばの味方です。よつばの独特の感覚や行動を、当たり前を受け止める人しかいない世界です。

漫画だし、おとぎ話だけど、ここには人が育つために大事なことが詰まっている、と思うのです。驚きに満ちた毎日や何かに夢中になること、大人が評価する人ではなく味方であることが大事だ、と思わせる説得力があります。

「いつでも今日が、一番楽しい日」、これがこの漫画のキャッチフレーズです。

先日、東京都自閉症協会が運営する世田谷区の「みつけばハウス」公開日に見学に行きました。ここは、よつばの世界のような、発達障がい者の居場所です。私は常時テンションが低い、生真面目な人間なので、行くたびに、「えーっ、これはありますか？」と仰天するのですが、何だか楽しいそうです。多彩なプログラムはあいポートと同じです。

過去がどうであろうと、未来がどうなろうと、自分を拒絶していると思える世界、辛い思い出しかない世界、苦手な刺激に満ちている世界になって、出ていけなくていいから。ほんのひととき、楽しいと思える時間をあげたい、と私が切に願っている、ひきこもり中の人たちがいます。狭い世界は少数派が多数派になることができるし、あなたが主人公になるかもしれないし、あなたに似た人が見つかるかもしれないし、そこにいる人はみんな、あなたの味方かもしれません。

センター長 小山伸子

「発達障がいの人が思春期に抱えやすい困難について」動画配信のお知らせ

2023年11月3日(祝)に講演会を行いました。発達障がいの人たちは思春期にどういった困難が多いのか、発達障がいの特性と思春期に多い困難についてお話いただきました。児童期のうちに備えておけることはどのようなことなのか?思春期で困難に直面した時にどうしたらよいのか?児童・思春期精神科医の立場からお話いただきました。

※当日行った質疑応答の部分は含みません。

【配信期間】2023年12月1日～2024年5月31日(予定)

【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)

【申込方法】(以下の①～②のいずれかでお申込み下さい)

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。



家族学習会報告&お知らせ

◆報告◆

第3回 家族学習会:テーマ「コミュニケーションの力をつける②」

今回の家族学習会は、あいポートプログラムの演劇部の講師でもある青年劇場の岡本先生をお招きし、演劇部の体験を行ないました。参加した皆様から、「体を動かし楽しく過ごせ、リフレッシュになった」、「子どもの頃に体験したかった。学校で取り入れていくと友達と関わるきっかけにしていけそう」などの感想をいただきました。

◆お知らせ◆

第4回 家族学習会:テーマ「家族体験談」

【内容】家族体験談とグループ交流会

【日時】2024年1月27日(土)14:00～16:00(13:30受付開始)

【講師】板橋区発達障害児者親の会(IJの会)の会員の方

【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・問合せ】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)

支援者向け勉強会報告

11月16日にIJの会主催の勉強会「調布市における障害者施策の展開～居場所づくりおよび地域生活支援拠点等の整備を中心に～」が行われました。板橋区議会議員の方々を始め、区内の教育・福祉事業所や行政職員等40名以上の参加があり、調布市社会福祉事業団の山本雅章先生に調布市の障がい者施策とそれがどのように実現していったのかについてお話いただきました。障がいの重さに関わらず相談先と居場所があることが大事なこと、自立支援協議会等を通して行政と事業所が一体となって障がい者施策の充実を図る必要性についてお話しされ、それぞれの立場から感じている課題や疑問について、質疑応答も活発に行われました。山本先生の講義は実践的でわかりやすく、非常に勉強になりました。あいポートとしても、利用者の方々を通して地域課題を考えていきたいと思っています。

12/2利用者学習会報告と動画配信告知

12/2にマール相談支援事務所の内海さんにお越しいただき、「地域で自立していくために～グループホームと一人暮らしの違い～」というテーマでお話いただきました。12名の参加があり、質疑応答ではたくさんの意見が出ました。アンケートでは「グループホームの利用を検討する上で必要なスキルや予備知識を知ることができました」、「一人暮らしすることへの不安が少し解消されて自信になった気がします」といった感想があがりました。

また後日動画配信を行います。準備ができ次第チラシを交流室に配架します。ホームページにもアップしますのでご確認ください。

◆実施報告◆

10/7(土)テーマ「孤独を感じたときの対処法」参加者:16名

- ・会話に入れないと孤独を感じる。
- ・一人が辛いと感じない。自由で気楽、行きたいところに行ける。その代わりに自己責任となる。
- ・人間は孤独なので関りをもつ努力をしている。距離感を間違えたり失敗することもある。同じ感覚を持った人と繋がれるといい。

11/4(土)「“眠り”に関する困りごと、工夫」参加者:9名

- ・寝不足だと特性が強くなってしまふ。
- ・寝ても寝ても寝た気がしない。
- ・仮眠をとると夜寝れなくなってしまうかもと思う。
- ・”仮眠をとるべきかどうか、どう判断しているか”
- ・変な夢を見る。日中セロトニンが出るようにして、夜にメラトニンが出るようにするといいらしい。

～発達障がいの理解を深める～ メンバー情報交換会

◆お知らせ◆

1/6(土)テーマ

「発達障がいの困りごとと必要な支援

～あいポートの今後について～

発達障がいとはどのような困難さがあり、どのような支援が必要なのか意見交換します。今回の情報交換会は皆さんの意見をまとめ、発達障がいの普及啓発のためにHPや冊子に掲載します。

2/3(土)テーマ

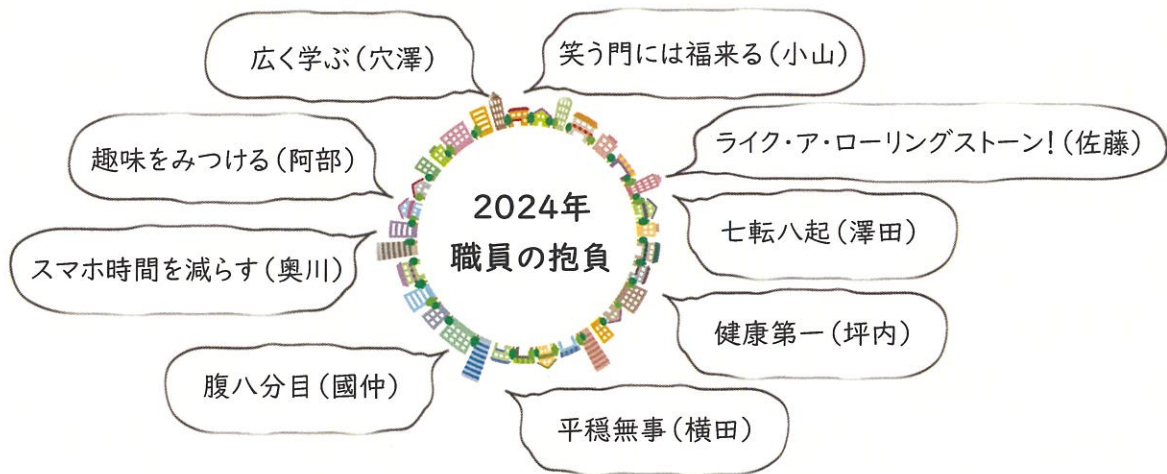
「利用して良かった発達障がい者が

使える制度やサービス(体験談)」

障害者手帳や福祉サービス、相談先、障がい者向けに限らない世の中の制度やサービスなど、自分が利用して良かったと感じたものの体験談を発表します。

◆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。



利用者作品紹介ページのお知らせ

あいポートのホームページに、利用者の方の作品を掲載するページを追加しました。

建物内にはすでに作品紹介の掲示板がありますが、一部の作品をホームページでもご覧いただけます。

まだあいポートを利用していない方にも、作品を見てもらうことでプログラムをイメージしてもらえらるような良い機会になるといいなと思います。

現在、掲載の対象としているのは「アートの時間」、「布コラージュアートワークショップ」、「3Dデザイン自主勉強会」のプログラム内で完成した作品です。

ホームページにご自身の作品を載せても良いという方は、それぞれのプログラムで職員にお声かけください。

その他、ホーム画面に外観・内観の写真を入れるなど、ところどころ変更した部分があります。

ホームページを見たことがある方も、まだ見たことがない方も是非この機会にチェックしてみてください!

アロマ教室の時間変更のお知らせ & アロマ教室紹介

●2024年の3月より、アロマ教室の時間を変更します。●

(変更前) 第1金曜日 13:00 ~ 14:30 → (変更後) 第1木曜日 11:00 ~ 12:30

午前から始まりますが、引き続きゆったりとした居心地の良い空間にしたいと思います。

アロマ教室について、講師の大波さんから改めてご案内していただきました。まだ参加されたことのない方も、ご興味あればお気軽に職員にお声かけください。 ↓ ↓ ↓

はじめまして。アロマ教室の講師を担当させて頂いている大波美耶と申します。

小さな頃から自然や植物が好きで、ある時「植物と人を繋ぎたい」という想いからアロマ(精油)へ興味を持ちました。

その後学びを深め、IFA 国際アロマセラピスト、AEAJ 認定アロマインストラクターの資格を取りました。精油とは様々な環境に育つ植物の芳香成分を凝縮したエッセンスの事です。世界中の植物が生き残りをかけて創造したエッセンスの効能は様々です。活力を出したり、休息を促したり…。心や体が揺らいだ時に精油を用いるとゆっくりと心身を調整してくれます。西洋医学でばしっと治療するのも素敵ですが、自然療法でゆっくりと調子を整えるのも心地がよいものです。

数ある精油から自分に合ったものを見つけるには自分の内側を丁寧に見つめる必要があります。

その作業を含めアロマの魅力だと感じています。

アロマ教室では毎月、好きな精油を使って季節に合わせたクラフト(ハンドクリームやルームスプレーなど)を作りお持ち帰り頂いています。

クラスの雰囲気はとても穏やかです。ご参加下さる方の年齢も性別も様々です。ぜひ気負わずご参加下さいませ。

アロマの時間が忙しい日々の中で「本来の自分」を再確認し、ほっとする場所になれば幸いです。

～ココロネ板橋(相談支援事業)よりお知らせ～

ココロネ板橋で相談支援事業を開始し、皆さまの支えにより、2年目を迎える事ができました。

本年もどうぞよろしくお願い致します。

就労継続支援B型・A型事業所、就労移行支援事業所、グループホームなど障害福祉サービスを利用したい方はご相談ください。あいポート利用者の方は、まず担当職員にご相談ください。

ココロネ板橋相談支援事業所は、あいポート利用者以外も利用可能です。関係機関からのご案内もお待ちしております。

★あいポート利用者専用 連絡先 03-5964-5422 ★ココロネ板橋(相談支援事業) 連絡先 03-5964-5477

あいポートではイベントや講演会情報、あいポートだよりの発行のお知らせなどをメーリングリストでも発信しております。登録ご希望の方は、右のQRコードのGoogleフォームよりお申し込みください。

メーリングリスト登録用GoogleフォームへのQRコード→



@i_port_itabashi



あいポートの公式X(旧Twitter)アカウントです。発信専用アカウントのため、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。

← X(旧Twitter)へのQRコード

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 1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	2	3	4	5 ・金曜グループワーク※② 10:15~11:45	6	7
1/3までお休みです。			・木曜グループワーク 14:00~15:30	・アロマ教室 13:00~14:30 ・身体楽マパーソナルトレーニング※③	・音楽の時間 14:00~15:00 ・メンバー情報交換会(利用者懇談会)※⑦ 14:00~15:30	休
8	9	10 ・水曜グループワーク 10:15~11:45	11	12 ・金曜グループワーク※② 10:15~11:45	13	14
祝・休	・火曜グループワーク※① 14:00~15:30	・3Dデザイン自主勉強会 14:00~16:00	・木曜グループワーク 14:00~15:30	・女性のための個別の時間※④ 14:00~16:00	・ヨガ教室※④ 11:00~12:00 ・演劇部 ・3Dデザイン自主勉強会 14:00~16:00 ・身体楽マパーソナルトレーニング※③	休
15	16	17 ・水曜グループワーク 10:15~11:45	18	19 ・金曜グループワーク※② 10:15~11:45	20	21
休	・火曜グループワーク※① 14:00~15:30	・3Dデザイン自主勉強会 14:00~16:00	・木曜グループワーク 14:00~15:30	・アートの時間 14:00~15:30 ・身体楽マパーソナルトレーニング※③	・土曜クラブ 14:00~16:00	休
22	23	24 ・水曜グループワーク 10:15~11:45	25	26 ・金曜グループワーク※② 10:15~11:45	27	28
休	・火曜グループワーク※① 14:00~15:30	・3Dデザイン自主勉強会 14:00~16:00	・木曜グループワーク 14:00~15:30	・布コラージュアート 14:00~15:30 ・身体楽マパーソナルトレーニング※③	・心身機能調整法※⑤ 11:30~12:30 ・3Dデザイン自主勉強会 ・家族学習会※⑥ 14:00~16:00 ・身体楽マパーソナルトレーニング※③	休
29	30	31 ・水曜グループワーク 10:15~11:45				
休	・火曜グループワーク※① 14:00~15:30	・3Dデザイン自主勉強会 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 身体楽マ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。

※⑦ 詳しくは、広報誌 3面をご覧ください。

あいポート 2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	2 ・金曜グループワーク※② 10:15~11:45	3	4 休
			・木曜グループワーク 14:00~15:30	・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	・音楽の時間 14:00~15:00 ・メンバー情報交換会 14:00~15:30	
5	6	7	8	9	10	11
休	・火曜グループワーク※① 14:00~15:30	・水曜グループワーク 10:15~11:45 ・3Dデザイン自主勉強会 14:00~16:00	・木曜グループワーク 14:00~15:30	・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	・ヨガ教室※④ 11:00~12:00 ・演劇部 ・3Dデザイン自主勉強会 14:00~16:00 ・身体楽々パーソナルトレーニング※③	祝・休
12	13	14	15	16	17	18
祝・休	・火曜グループワーク※① 14:00~15:30	・水曜グループワーク 10:15~11:45 ・3Dデザイン自主勉強会 14:00~16:00	・木曜グループワーク 14:00~15:30	・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	・土曜クラブ 14:00~16:00	休
19	20	21	22	23	24	25
休	・火曜グループワーク※① 14:00~15:30	・水曜グループワーク 10:15~11:45 ・3Dデザイン自主勉強会 14:00~16:00	・木曜グループワーク 14:00~15:30	祝・休	・心身機能調整法※⑤ 11:30~12:30 ・3Dデザイン自主勉強会 ・SST 14:00~16:00 ・身体楽々パーソナルトレーニング※③	休
26	27	28	29			
休	・火曜グループワーク※① 14:00~15:30	・水曜グループワーク 10:15~11:45 ・3Dデザイン自主勉強会 14:00~16:00	・木曜グループワーク 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。