

## 「目から鱗が落ちること」

「目から鱗が落ちる」とは、新約聖書からくることわざで、あるきっかけで、これまで見えなかったものが見えるようになる、ものごとの実態や本質がよく見えて視野が広がる、価値感が転換する、というような意味があるそうです。今回の利用者アンケート調査の本人意見は、私にとってまさに、目から鱗が落ちることでした。

発達障がい者は人の気持ちがわからないといわれるけれども、人の反応に敏感で、失敗を重ねることで、過剰に気を使い、体調不良になる人が多いことは理解しているつもりでした。不器用な人たちが効率化社会を生き抜くためには、自分を知ることが大事と考えていましたが、「特性を把握して対策をたてる」というわかりやすい支援方法になっていたかもしれません。だから今回、「アイデンティティ」という言葉が出てきて驚きました。「周りの友人の真似をして何とか生きてきたので、自分自身のアイデンティティのようなものが確立できなかった。」「人に合わせることに精一杯で物事の判断が難しい」という意見です。

特性把握というのは支援者目線かもしれない、対策というのは多数派に合わせて自分を見失うことかもしれないと気がつきました。今回、たくさんの自由記述から醸し出されているのは、「どう生きるのか」という人間としての根源的な悩みでした。

人類が、発祥の地アフリカから世界中に拡散する足取りをたどる旅「グレートジャーニー」に取り組んだ探検家・医師・人類学者関野吉晴さんのドキュメンタリー「縄文号とパクール号の航海」の再上映を見ました。

手作りの木造船で、風と手漕ぎで、3年かけて、インドネシアから日本に航海する旅を撮影しています。映画の中で関野さんが、「機能が悪い船で、ばかげていると言われるだろうけど、何か意味がある、見えてくるものがあると思うから」と言っていました。今の社会では生きづらい発達障がいについて考えることは、人類の問題を考えることだと思いました。発達障がい者が問題なのか、今の社会が問題なのか、今回の調査を通して、私の悩みはさらに深くなりました。

センター長 小山伸子

## あいポート講演会（動画配信）のお知らせ

あいポート利用者アンケート調査報告書「発達障がい者116人の意見」の発行を記念し、当事者シンポジウムの動画配信を行います。あいポートを利用している当事者の方々にテーマにもとづきながら体験談をお話いただきました。当事者自身が社会の生きづらさやその中で乗り切ってきた工夫、ご自身が安心できる環境について語る貴重な動画となっておりますので、ぜひご視聴ください。

【テーマ】当事者シンポジウム「私の生きづらさと生きる工夫」～わかりにくい障がいを本人から学ぶ～

【内容】動画2部構成

- ①あいポート利用者アンケート調査報告書「発達障がい者116人の意見」の報告
- ②当事者シンポジウム

- ・こども時代の困りごと、どう対応してきたか、こども時代を振り返ってあったらよかった支援や配慮
- ・今の困りごと、それに対する工夫や助かった支援や手助け等の実体験
- ・発達障がいの人の安心できる環境とは？

【配信期間】2024年10月21日～2025年4月30日

【申込み方法】方法①QRコードからフォーム入力

方法②当センターのホームページ「お知らせ」欄のリンクより入力





## 家族学習会 報告と案内

### ◆報告◆

◎2024年度 第3回 家族学習会:テーマ「子どもと向き合うコミュニケーション」

今回の家族学習会は SST 普及協会認定講師の清水先生を講師としてお招きし、ワークショップ形式で学習会を行いました。「親が SST を学ぶことが子どもと向き合う時に大事であると感じました。どうしても特性を考えずによかれと思ってしまうので、よいことをほめるということを大事にしていけたらいいなと思いました。」や「(ミニワークは)自分自身の事を認めてもらう事で楽しくお話しできたし、嬉しくなり心の栄養になった。子どもにも肯定的な質問を意識していきたい」等の感想をいただきました。

### ◆お知らせ◆

◎2024年度 第4回 家族学習会:テーマ「発達障がい当事者による体験談」

【日時】 2024年11月23日(土・祝) 14:00~16:00(13:30受付開始)

【講師】 あいポート利用者3名

【内容】 ライフヒストリー(こども時代のこと、発達障がいの診断を受けた経緯、あいポートにつながった経緯) / 現在の状況と今困っている事 / 家族にしてもらってうれしかったことなど

【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】 あいポートを利用している方のご家族

【申込み】 あいポートまでご連絡ください。電話番号:03-5964-5422(火曜~土曜日 10:00~17:00)

多くの方のご参加をお待ちしています!!!



## 家族情報交換会について

【日時】 2024年12月28日(土) 14:00~15:30

【内容】 家族としての悩みを共有し、発達障がいや、わが子の理解を深める

【対象】 あいポートを利用している方のご家族

【定員】 8名程度

【会場】 カフェねね (板橋区向原3-7-9 ココロネ板橋1階)

【申込み】 あいポートまでご連絡ください。電話番号:03-5964-5422(火曜~土曜日 10:00~17:00)



## 利用者学習会の報告

10月5日に東京家政大学の新井豊吉先生をお迎えして、発達障がいについて考える座談会を行いました。新井先生の自己紹介と発達障がいについての講義のあと、参加者の皆さんと学校時代に困っていたことや発達障がいについて考えていることなどについて話しました。

参加者の方からは「多様な考え方を目指していますが、今回でよりその考え方は発達障がいにおいて大切だと感じられました。」「話をして否定されない居場所はとても心地良かったです。」「参加者の質問を聞き、世間や身の周りの空気に対して悩んでいる方々は多くいるのだなと感じました。」といった感想をいただきました。

今後も発達障がいへの理解を深められるような学習会を企画していきます。

～発達障がいの理解を深める～

## テーマ別情報交換会

### ◆お知らせ◆

#### 11月2日(土)「自分の障がいとどう向き合うか」

発達障がいの診断を受けたときの気持ちや自分の特性、障がいについて感じていること、“困りごとに名前がついてホッとした”“自分の努力不足ではなかったとわかった”“診断はでたけどこれからどうしていけばいいかわからない”など、自分なりの発達障がいとの向き合い方、悩み、向き合い方のヒントになったことなどについて共有します。

#### 12月7日(土)「自分に足りない生活スキルと対策」

「お金の管理ができず、気付いたら使いすぎてしまう」「整理ができないけど、散らかっている部屋に帰ると気持ちが沈む」「いずれ一人暮らしを考えなきゃいけないけど、一人で生活できるか心配」など、生活スキルにまつわる困りごとと対策を共有します。

### ◆実施報告◆

#### 8月3日(土)「人間関係の困りごとと工夫」

- ・この場面では手伝った方がいいとか、周りが“それ当たり前じゃない?”と感じることに気づけず人の気持ちをおもんばかれない。
- ・プライベートでは地雷を踏んで喧嘩になってしまう。なるべく付き合う人を選ぶ。
- ・友人とのメールの仕方などで困る。状況に応じて対応するのが苦手で苦勞している。言葉をそのまま受け取ってしまう。
- ・相手が嫌がっているのにしつこくなってしまう。
- ・困りごとでストレスがたまるので、何も考えなくていいプログラムに参加して発散させている。悩みを発散させる場が必要。

#### 9月7日(土)「スケジュール管理の困りごとと工夫」

- ・スケジュール、すぐに忘れてしまう。恥を忍んで手の甲とか見えるところに書く。
- ・朝起きるのが苦手でアラームが鳴っても起きない。
- ・機械が苦手なのでスケジュールは手書きで管理している。頭と連動している感じで、書いているときに整理される。
- ・カーテンを開けて寝て、朝に太陽光が入って起きやすくする。

## あいポート 新プログラム活動報告&紹介

### 一般就労情報交換会

6月、9月と一般就労情報交換会を開催しました。テーマは「一般就労」ではありませんが、「気持ちの切り替え方」など日常生活にも関わることや趣味のことなど幅広い話題で情報交換が行われました。次回開催は12月14日です。

### 子育て情報交換会

今年度より子育て情報交換会がスタートしました。テーマは「発達障がいの特性による子育ての困りごと」でした。少人数でしたが、ざっくばらんに話し合い、特性による子育ての困りごとを共有し、お互いに共感し合う、和やかな情報交換会となりました。次回は11月30日です。興味がある方は相談担当までお声かけ下さい。

### 運動クラブ

運動クラブは、毎月第一土曜日に開催しています。年齢や体力に関わらず誰でもが楽しめるプログラムとなっています。個人戦やチーム戦、今までは卓球・ボッチャ・ドッチビーボーリングをしました。チーム戦では、勝つためにチームメンバーと話しながらゲームを展開し和気あいあいとした雰囲気で行っています!!

### イラストサークル

6月から毎月第一金曜の午後に開催しています。交流室と個別支援室で行い、平均8名くらいが参加しています。色鉛筆やコピックなどを使って、みなさん黙々と好きなイラストを描いています。作品はあいポートの通路の掲示板に貼り出して随時更新していますので、よろしければ来所の際にご覧ください。

## あいポート利用者アンケート調査報告書&普及版発行のお知らせ

1年かけて取り組んだ調査を「発達障がい者116人の意見」として報告書にまとめました。より多くの人に手に取ってご覧いただくために、短くまとめた普及版も作成しました。発達障がいのある人は、子ども時代から大人になるまで、どのようなことに困り、どのような工夫をして生活し、どのような支援を望んでいるのか。わかりにくい障がいについて本人ならではのリアルな意見から、多くを学ぶことができます。報告書の全文はあいポートのHPに掲載しています。ご希望の団体様には郵送でお送りします。個人の方には、あいポートまたは区役所障がい政策課にてお渡しすることができます。

## 「障がい者週間 ともに生き生きふれあい広場」

### あいポート参加について

12月8日(日)に行なわれる板橋区の障がい者週間記念行事の展示にあいポートも参加します。当日は、ふれあいコンサート、ダンス交流会、パラスポーツ体験コーナーなどのイベントが行われるほか、区内の障がい福祉事業所や特別支援学校などの展示、販売等の催しも行われますので、ぜひ足をお運びください。

あいポートとしては、3D デザイン自主勉強会、アート、布コラージュワークショップ、イラストその他プログラムから作品を募集し展示します。

【日時】2024年12月8日(日) 10:00~16:00

【会場】板橋区立グリーンホール1階、2階、5階、6階、7階

### ～障がい者週間とは～

1975年12月9日に「障害者の権利宣言」が国連総会で採択されました。1981年には国際障害者年を記念して、国際障害者年推進本部が12月9日を「障害者の日」とすることに決定しました。その後、1993年11月に心身障害者対策基本法が障害者基本法に改められた際に、12月9日を「障害者の日」とすることが法律にも規定されました。その後、2004年6月の障害者基本法の改正により、国民の間に広く障がい者の福祉についての関心と理解を深めるとともに、障がい者が社会、経済、文化その他あらゆる分野の活動に積極的に参加する意欲を高めることを目的として、従来の12月9日の「障害者の日」に代わるものとして設定されました。



### 情報コーナー



### 発達障害専門外来開設のお知らせ

足立区の大内病院が発達障害専門外来を開設しました。発達障害専門医である加藤進昌先生(公益財団法人神経研究所理事長)、太田晴久先生(昭和大学発達障害医療研究所所長)が担当医です。加藤先生はあいポート運営委員で、日ごろから助言をいただいています。今回の本人アンケート調査で提言された、「発達障がいを診断、フォローできる専門性のある精神科医療が増えること」という願いに応える開設です。

### ココロネ板橋 児童発達支援のお知らせ

ココロネ板橋の児童発達支援センターでは、ご利用のお子様を募集しております。

当施設は、お子さんをお預かりし、10名程度の集団の中で楽しく遊びながら、人とのつながりや気持ちのやり取り、体の動き、手先の使い方などの発達を支援しています。

【対象】2歳児(プレ年齢)~5歳児(年長児)で発達の気になるお子さん

【利用時間】平日(月~金)の10時~15時 ※週1日~5日、通所が可能です。

【特色】①週3日以上ご利用のお子様から送迎を行っております(送迎可能範囲はご相談ください)。

②自施設調理の給食があります(ペーストなどの形態、アレルギーについても対応可能です)。

③言語聴覚士や作業療法士、理学療法士が施設内に在籍しており、お子様の評価や活動場面に関わり、専門的な視点を持った活動にも取り組んでいます。

④併設する計画相談を、通所サービスをご利用のお子様は優先でご案内しております。

【連絡先】ココロネ板橋の代表番号03-5964-5477 (月曜~金曜日 9:00~17:00)

X 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。

←X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 11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 10:15~11:45 ・イラストサークル※① 14:00~15:30 ・身体楽々パーソナルトレーニング ※③	2 ・運動サークル※② 11:00~12:00 ・音楽の時間 14:00~15:00 ・テーマ別情報交換会 14:00~15:30	3  休
4 祝・休(AM閉館) ・フリースペース※⑨ 13:00~17:00 (13時開館)	5 ・火曜グループワーク 14:00~15:30	6 ・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	7 ・アロマ教室 11:00~12:30 ・木曜グループワーク 14:00~15:30	8 ・金曜グループワーク 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	10  休
11  休	12 ・火曜グループワーク 14:00~15:30	13 ・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	14 ・木曜グループワーク 14:00~15:30	15 ・金曜グループワーク 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 ・ミドル世代活動交流会※⑥ 10:30~12:00 ・土曜クラブ 14:00~16:00	17  休
18  休	19 ・火曜グループワーク 14:00~15:30	20 ・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	21 ・木曜グループワーク 14:00~15:30	22 ・金曜グループワーク 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 ・家族学習会※⑦ 14:00~16:00	24  休
25  休	26 ・火曜グループワーク 14:00~15:30	27 ・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	28 ・木曜グループワーク 14:00~15:30	29 ・金曜グループワーク 10:15~11:45	30 ・子育て情報交換会※⑧ 10:30~12:00	

※① イラストサークルは自由にイラストを描くプログラムです。講師はいません。

※② 運動サークルは体を動かして交流するプログラムです。

※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 ミドル世代活動交流会は、概ね40歳以上の方が対象です。

※⑦ あいポート利用者のご家族が対象です。

※⑧ 子育て情報交換会は、0歳~小学生のお子さんを育てている方が対象です。

※⑨ フリースペースはあいポート利用者が対象です。(予約は不要です。)

## あいポート 12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	3 休	4 ・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	5 ・アロマ教室 11:00~12:30 ・木曜グループワーク 14:00~15:30	6 ・金曜グループワーク 10:15~11:45 ・イラストサークル※① 14:00~15:30 ・身体楽々パーソナルトレーニング ※③	7 ・運動サークル※② 11:00~12:00 ・音楽の時間 14:00~15:00 ・テーマ別情報交換会 14:00~15:30	8 休	
9	10 休	11 ・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	12 ・木曜グループワーク 14:00~15:30	13 ・金曜グループワーク 10:15~11:45 ・女性のための個別の時間※④ 14:00~16:00	14 ・一般就労情報交換会 10:30~12:00 ・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	15 休	
16	17 休	18 ・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	19 ・木曜グループワーク 14:00~15:30	20 ・金曜グループワーク 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 ・土曜クラブ 14:00~16:00	22 休	
23	24 休	25 ・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	26 ・木曜グループワーク 14:00~15:30	27 ・金曜グループワーク 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 ・女性の情報交換会 10:30~12:00 ・心身機能調整法※⑤ 11:30~12:30 ・3Dデザイン自主勉強会 14:00~16:00 ・SST 14:00~16:30 ・家族情報交換会※⑥ 14:00~15:30 ・身体楽々パーソナルトレーニング ※③	29 	
30	31	<div style="border: 2px solid black; padding: 5px; display: inline-block; margin-bottom: 5px;">12/29から1/3はお休みです</div>					

※① イラストサークルは自由にイラストを描くプログラムです。講師はいません。

※② 運動サークルは体を動かして交流するプログラムです。

※③ 身体楽々パーソナルトレーニングは個別予約制の理学療法で、10:30~16:30の間で1人50分です。

※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 家族情報交換会はあいポート利用者のご家族が対象です。

☆2024年12月29日から2025年1月3日は閉館します。