



ぷらねす通信

第7号
2023.3発行

ごあいさつ

気が付けばやわらかな春の陽の光が感じられるようになってきましたね。暖かさに励まされながらも、年度の締めくくりとともに、新しい環境に向け準備を整えるなど、気持ち的に落ち着かない日もあるのではないのでしょうか。そんな日々には少し疲れた時や、ほっとひと息つきたい時には、どうぞお気軽にお問い合わせください。支援室では、個別相談、居場所支援(ぷらねす)、家族会(ふぁみねす)等を通じて、皆さまが安心して日常生活を送るお手伝いができる場所のひとつでありたいと思っています。

港区発達障害者支援室 スタッフ一同

ふぁみねすミニ勉強会ご報告

2月4日(土)《家族のメンタルヘルス》をテーマにミニ勉強会を開催致しました。

今回は、ストレスやその対応法、ご家族自身の人生を大切にすることなどを話しました。勉強会後の茶話会でも、参加者同士ストレス解消法などについて共有することができました。

来年度のミニ勉強会の予定は決まり次第、ぷらねす通信やホームページ、SNSにてお知らせいたします。

企業向けセミナー開催しました

2月9日(木)に区内企業の人事・管理職、また発達障害に関心のある区民の方を対象とし、《発達障害のある従業員への配慮》をテーマとしたセミナーを開催致しました。

当日は、実際に発達障害の従業員の方と関わりのある方にもご参加いただき、「わかりやすかった」、「他の企業の工夫を知る機会もほしい」等さまざま感想、ご意見を頂戴しました。また、オンラインでの後日配信にも多くの方にお申込みいただきましてありがとうございます。

今後も、一緒に働く人など周囲の方にとっても必要な知識や配慮の工夫が得られるような情報発信を行っていきます。



お疲れ様です

今年度、当支援室で初めて実習生を受け入れました。ご報告を兼ね、実習生からのコメントを掲載させていただきます。

『ぷらねす(居場所支援)への参加や相談の陪席など、様々な経験をさせていただきました。成人支援の様子について見させていただくことは初めてだったため、非常に勉強になりました。支援室での実習の経験を、今後の学習や自身の研究にも活かしていきたいと思えます。』

支援室一同、今後のご活躍を応援しています！

家族のメンタルヘルス

2023.2.4(土)
港区発達障害者支援室 ふぁみねす(家族会)勉強会

本日の流れ

- ・ 家族が感じる悩み
- ・ ストレスとは
- ・ ストレスとうまく付き合うために

4月・5月・6月の予定

居場所支援は、火・水曜日 13:30~16:30 & 第3土曜日 13:00~15:00
家族会は、第1土曜日 13:00~15:00

ぷらねす
(居場所支援)

【4月】4日(火) 5日(水) 11日(火) 12日(水) 15日(土) 18日(火) 19日(水) 25日(火) 26日(水)
【5月】2日(水) 9日(火) 10日(水) 16日(火) 17日(水) 20日(土) 23日(火) 24日(水) 30日(火) 31日(水)
【6月】6日(火) 7日(水) 13日(火) 14日(水) 17日(土) 20日(火) 21日(水) 27日(火) 28日(水)

ふぁみねす
(家族会)

【4月】1日(土) 茶話会
【5月】6日(土) 茶話会
【6月】3日(土) ミニ勉強会+茶話会 ※テーマは決まり次第お知らせいたします

今月の一句

「だいじょうぶ」
「頑張り」よりも
ほっとする

お問い合わせ 港区発達障害者支援室
港区芝1-8-23 港区立障害保健福祉センター
(ヒューマンぷらざ) 3階
電話 03-5439-8077
受付時間 月~金、第1・第3土曜日
午前9時~午後5時

