



ぷらねす通信

第9号
2023.7発行

ごあいさつ

じめじめした梅雨が明け、初夏の爽やかな陽ざしが心地よくなりました。セミの鳴き声や青々とした木々に季節の移ろいを感じます。日本は四季の変化を楽しむことができる反面、気温や湿度などの変化に対応しなければならず、少し大変なところもありますね。体の不調は、なかなかやる気が起きないなどメンタル面に影響することがあります。特に夏は熱中症のリスクがありますので、涼しい時間帯の適度な運動やこまめな水分補給を心がけましょう。あえて“休日”を設けることも大切です。それでも疲れてしまった時は、いつでもお気軽にご相談ください。

港区発達障害者支援室 スタッフ一同

ふあみねすのご報告

6月は「基礎から学ぶ発達障害」をテーマにミニ勉強会を行いました。今年度の初回でしたが『テーマに関心があり、より理解を深めたい』という方々がご参加くださいました。勉強会後には『特性を再認識できた』、『特性だけでなく、メンタルヘルスの視点も知ることができた』などのお声をいただきました。

7月のふあみねすは茶話会です。スタッフと参加者がゆっくりお話できればと思います。

次回のミニ勉強会(8月)は、「発達障害と家族」をテーマに、付き合い方のテクニックや相手を知るためのポイントを考えます。参加希望の方は、電話にてお問い合わせください。

学校向けセミナー開催のお知らせ

10月に都内の高校、大学、専門学校等の教職員の方を対象としたセミナーを開催致します。昨年度の学校向けセミナーでは「発達障害のある学生への支援～地域の福祉・就労・医療等 関係機関との連携～」をテーマに実施し、多くの方にご参加、ご視聴いただきました。今年度も会場参加と後日配信を予定しております。日時、テーマなどの詳細が決まり次第ホームページ、Twitter、Facebook、チラシ、メールでお知らせいたします。メールでのお知らせをご希望の方は、ホームページにてメルマガ登録受付中です。

※写真は昨年のセミナーの様子です。



第1土 ぷらねす (家族会) 13:00～15:00

8月 勉強会「発達障害と家族」

9月 茶話会

10月 勉強会「家族のメンタルヘルス」

火・水 ぷらねす (居場所支援) 13:30～16:30

第3土 ぷらねす (居場所支援) 13:00～15:00

関係機関の
皆さまへ

ご相談者の希望に応じて、当支援室のソーシャルワーカーまたは心理職から情報共有や面談への同席などをお願いすることがあります。関係機関の皆様と連携を図りながらより良い支援をしていきたいと考えております。よろしくお願いいたします。

8月

月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

9月

月	火	水	木	金	土	日
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

10月

月	火	水	木	金	土	日
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23 30	24 31	25	26	27	28	29

今月の一句

行動の
原動力は
好きなこと



誰も好きなことが一番モチベーションアップにつながります。好きなことのためなら早起きだって不思議と苦じゃない

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

