# でこぼこお便り

みんなちがって みんないい

VOL.21

発行　2026.5.吉日
倉敷発達障がい者支援センター

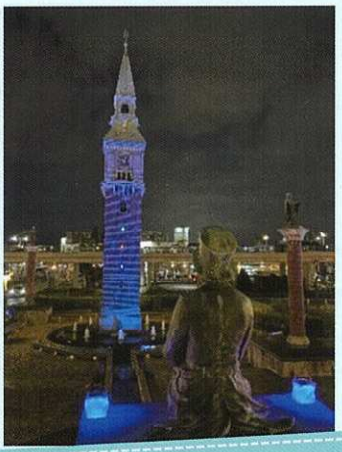
## 新年度のごあいさつ

新年度を迎え、皆さまにおかれましては、いかがお過ごしでしょうか？
春の訪れとともに、新たな環境や生活が始まった方も多いことと思います。新年度は期待が膨らむ一方で、環境の変化による戸惑いや疲れが出やすい時期でもあります。ご無理のないよう、それぞれのペースを大切にお過ごしください。

さて、本年度は4月2日の「**世界自閉症啓発デー**」の取り組みからスタートいたしました。
当日は、発達障がいや自閉スペクトラム症への理解を深めていただくことを目的に、倉敷市では、図書館での啓発展示をはじめ、資料配布やブルーライトアップなどを実施いたしました。
こうした活動や日々の支援の積み重ねを大切にしながら、皆さまが安心して生活できるよう、引き続き努めてまいります。
お気づきの点やご不安なことがございましたら、どうぞお気軽にご相談ください。
本年度も何卒よろしくお願い申し上げます。

## 世界自閉症啓発デー2026　inくらしき

▲倉敷駅北口にて、当事者や地域のボランティア、各支援団体から30名以上が参加し、啓発チラシ・グッズを配布。



▶夜には倉敷駅北口アンデルセン広場の時計塔を**ブルー**にライトアップ。

ブルーとは…
「癒やし」や「希望」などを表す自閉症のシンボルカラー

活動で使用した
ブルーのジャンパーベストは **株式会社モリ・フロッキー**さん
啓発グッズを入れるサコッシュは **NPO 法人 nui** さん
ご協力によるものです。

## 倉敷市内全図書館　発達障がい関連図書特設展示

市内7か所の図書館では4月2日～8日の**発達障害啓発週間**に合わせて、工夫を凝らした展示が行われました。

船穂図書館職員さんコメント

展示している本が棚からなくなるくらい、手に取って席で読まれたり借りていかれる方が年々増えており、関心の高まりを実感しています。

種類を増やしてというリクエストもいただきます。そういった関心の高まりに寄与できることは嬉しいですし、しっかりお応えしていきたいと思うので図書館に気軽に足を運んでいただきたいです。

船穂図書館の展示の様子

**開催告知**

## R8年度 親のかたり場（前期）～ペアレントメンターさんといっしょ～

□内　容…成人期の発達特性に困り感を抱える子どもを持つ親の情報交換会
□日　時…Ｒ８年７月４日(土) 10:00～12:00
□場　所…くらしき健康福祉プラザ 301 研修室
□対象者…成人期の発達特性に困り感を抱える子どもを持つ親
□申　込…電話・メールにて「氏名・電話番号・メールアドレス」をお知らせください

※裏面センター連絡先参照
お待ちしております

**開催告知**

## R8年度発達ボランティア養成講座　①②③回連続講座

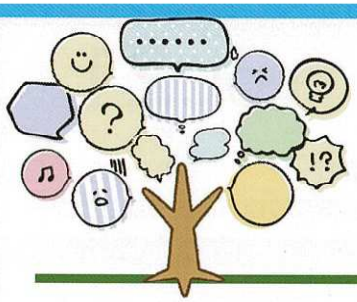
□内　容…発達障がい支援に関心を持つ市民に向けた講座（ボランティア活動の情報提供）
□日　時…Ｒ８年８月１９日(水) 13:30～15:30　①
　　９月　２日(水) 10:00～12:00　②
　　９月１６日(水) 10:00～12:00　③
□場　所…くらしき健康福祉プラザ
□対象者…発達障がい（主に自閉症児者）支援に関心を持つ支援者
□申　込…電話・メールにて「氏名・電話番号・メールアドレス」をお知らせください

※裏面センター連絡先参照
お待ちしております

昨年度も多くのボランティアの皆さんにご協力いただき、ありがとうございました。
イベント・支援活動など、まだまだご活躍いただける場がたくさんあります。
「参加してみたい」、「何ができるか知りたい」という方はぜひセンターまでお気軽にお問い合わせください。

Instagram
@hsiencenter2023
倉敷発達障がい者支援センター

Check
凸凹お便り
バックナンバー公開中
当センターのインスタグラム
プロフィールのリンクから
アクセス
mega.nz/folder/



ご利用者さんの

# つぶやき

Case 16　「しっくりめやす族」

このコーナーでは、当センターをご利用の発達障がい当事者やその周りの方々を動物に見立てて、様々なエピソードを紹介しています。

しっくりめやす族

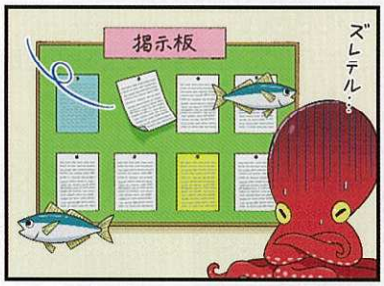
## いろいろな『ちょうど』

「こうじゃなきゃならない」という自分なりの感覚やこだわりを持っている人たちがいます。
「こだわり」と聞くと「完璧主義」をイメージしがちですが少し違います。
誰かに押しつけたいわけでも、合わせてほしいわけでも、100点満点を目指しているわけでもありません。
ただ、自分だけの「しっくりする基準」があるのです。

### 満タン の ちょうど

「コップは満杯(8割)にするもの」という感覚が強く、つい少量でいい時も満タンにしてしまい、飲みすぎてしまう。

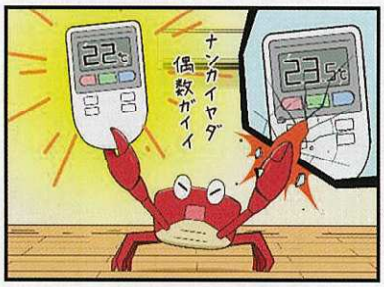
少しでいい時は小さいコップにすることで調整できるように




### まっすぐ の ちょうど

病院などの掲示物がずれていると気持ち悪さを感じ、整えたくなってしまう。
しかし、自分のテリトリーではない、公共の場ではぐっとこらえる。

自分の部屋では気にならない




### 数字 の ちょうど

エアコンの温度設定は偶数でないと気持ちが悪い。
特に「23．5度」のような端数や奇数には違和感を覚える。

理想は「22度」
自分で調整していい場所なら変える





## ひとこと　編集後記

今まで頑なに拒んできた揚げ物料理ができるようになりました。カヌレから茶わん蒸しまで作る私ですがどうも怖くて。。。
ちなみに初めて作ったのは新玉ねぎのかき揚げ。
食べたかったんです(^^♪

「ご利用者さんのつぶやき」 **編集会議サポート:ごまにゃさん**

ちょっとしたことだけど気になることが多くて、疲れることや静かに我慢することが多いです。
仲間はいますかね？

「ご利用者さんのつぶやき」 **エピソード提供:たこさん**

今回も描かせていただきありがとうございます。

編集部より)
少しの情報から的確に描いてくださりありがとうございます！

「ご利用者さんのつぶやき」 **イラスト:じと芽さん**

私のこだわり？　ゲームで、たくさん手に入って貴重ではないという条件のアイテムの場合、下一桁の数字が「6」、「9」になるのを避けてアイテム数を調整してしまうときがあります。下一桁にきたときのしっくり度
7>8>4>>5、3>2、1>0>>>>>>>9>6
ちなみに好きな数字「3」です。

「ご利用者さんのつぶやき」 **編集サポート:ばななさん**

センターでは発達凸凹を実感している、もしくは理解のある方々の活動を募集しています。皆様の特技、素敵な趣味等をぜひ教えてください。
また、「発達障がい」に関する研修会、勉強会、親の会、当事者の会などを当センターのホームページおよびこの広報紙に掲載させていただきますので、広報されたい方はご連絡ください。
多くの方とともに紙面を作っていければと思います。

＜お問い合わせ＞
社会福祉法人クムレ
倉敷発達障がい者支援センター（担当：森・小川）
〒710-0002　倉敷市生坂 836-1
ＴＥＬ　086(464)0015
ＦＡＸ　086(464)3980
E-mail　h-siencenter@cumre.or.jp
ホームページ　https://cumre.or.jp/service/kurashiki-handicap
HP　Instagram