

- 会費  
入会金 正会員 2,000円  
賛助会員 1,000円  
年会費 正会員 4,000円  
賛助会員 3,000円  
※会員は各事業の参加費の割引があります。
- ゆうちょ  
銀行口座  
記号 10070 番号 90144531  
特定非営利活動法人 I am OK の会
- 問合せ先  
I am OK の会のメールアドレス  
oknokai2004@yahoo.co.jp
- ホーム  
ページ  
http://iamok.seesaa.net/
- JDDnet  
JDDnet (日本発達障害ネットワーク)  
のエリア会員として、全国の発達障害者の  
団体とネットワークでつながっています。
- 理事  
林田道子  
(理事長・臨床発達心理士・短大非常勤講師)  
波多野由紀子  
(副理事長・保健師・看護師・精神保健福祉士)  
都築公子  
(社会福祉法人はなみずき会 理事長)  
内藤明美  
(社会福祉士 ボランティア・コーディネーター)  
新津律子  
(埼玉医科大学短期大学専任講師・看護師)  
林田廣伸  
(共立女子大学教授)  
檜谷照子  
(保健師・看護師)
- 監事  
天沼道代
- 協力機関  
練馬区社会福祉協議会  
関町ボランティア・市民活動コーナー  
☎03-3929-1467  
(月・火・木～土 9:00～17:00)

## I am OK の歌

作詞：波多野由紀子

作曲：林田廣伸

1. You are OK  
He is OK  
Everything is OK  
I am OK  
わすれていませんか 夢を語った日  
わすれていませんか 心ときめく日  
わすれていませんか わが子を抱いた日  
わすれていませんか トゥルルル～

今は、きっと疲れているから  
何でも暗く見えてしまう

時に身を任せゆっくり過ごそう  
きっと自分を取り戻せる

2. You are OK  
She is OK  
Everything is OK  
I am OK  
わすれていませんか 夢中で駆けた日  
わすれていませんか ころころ決めた日  
わすれていませんか ママと呼ばれた日  
わすれていませんか トゥルルル～

今は、先が見えないでいるから  
何でも不安に感じてしまう

仲間に来て話してみよう  
きっと気持ちが楽になる

You are OK  
We are OK  
Everything is OK  
I am OK

I am OK の歌は、I am OK の会ホームページで聴くことができます。  
是非、皆さんで歌ってください。

特定非営利活動法人 地域発達支援グループ  
発達に課題を抱える子どもを支援する会



※旧 I am OK の会 (練馬軽度発達障害の子どもを支援する会)

ユニークな子どもの発達に寄り添って、  
子どもと大人の自己肯定感を支えます。

●「I am OK の会」ロゴマークについて

ロゴマークのペンギン、ネコ、ヘビ、クマは発達障害児のユニークな多様性を表しています。キュウリのような子は「OKくん」といい、愛のハートが注入されています。また、「I am OK の会」の基調色は「若草色」で、常に新鮮で前向きな気持ちを表しています。

ホームページ：http://iamok.seesaa.net/

メールアドレス：oknokai2004@yahoo.co.jp

## I am OK の会は、

練馬区社会福祉協議会の協力を得て、2004年10月にスタートし、2009年12月にNPO法人となりました。主にADHD、アスペルガー障害、高機能自閉症や学習障害などの発達障害児・者、およびその家族を支援することを目的とした団体です。

「コミュニケーションがとりにくい」「こだわりが強い」「好き嫌いがはげしい」「じっとしていられない」「動き方がヘン」「急な変化に弱い」「学校集団になじめない」などの不安を持つ子どもたち。発達障害児は園で、学校で、みんなと同じようにできなくて困っています。またはっきりとした自覚はなくても、その場で「居心地の悪さ」を感じています。長じては「生きづらさ」を抱えています。

発達障害の特性をもつ彼らは、いじめや排除、心ない声かけ、失敗体験を重ねた結果、自分に自信が持てずいます。その苦しい体験は、問題行動を誘発したり、不登校やひきこもりなどの二次的障害を引き起こすこともあります。一方、親側は、見えづらいう障害であるために、子どものもつ特性を受け入れることができず、親自身も精神的に追いつめられることが少なくありません。発達障害はまわりの理解を得ることがむずかしく、誤解も多く、その結果、親も子どもも孤立する傾向にあるのです。

I am OK の会は彼らの「困り感」を理解することに努め、彼らの持つプラスの個性に注目します。「親も子ども自身を肯定的に受け止め、持つ力を自ら発揮できるように支援すること」を会の活動目標としました。

同時に地域の方、子どもたちに直接関わる方々の、発達障害啓発事業にも力を入れます。ユニークな個性の子どもたちを、大らかに理解し、支援しようとする地域社会であれば、子どもは安心し、「自分を好き」でいられます。親も子ども「I am OK」と元気で暮らせます。

I am OK の会は地域の特性と資源を生かしながら、関係機関とネットワークでつながり、子どもが育つ環境づくりをテーマに、活動を続けていきます。

## I am OK の会 7 つの活動

### < 定例会 > 2004年より

月に一度 親たちが集い、情報交換します。安心できる場であり、相互に助け合うために気持ちを分かち合う場です。作業療法士、研究者のミニ講座も行います。学生、支援者の方も参加されます。毎月第4月曜日 10:00~13:00 (12月と8月は除く) 関町リサイクルセンター3階 (西武新宿線武蔵関駅より徒歩4分)

### < スポーツ教室 > 2007年より

不器用で、運動が苦手な子どものための教室。4歳~小学生対象。親子で参加。感覚統合の考え方を取り入れた体操、ボール、なわとび、マット運動など、身体を動かす楽しさを実感してもらいます。体操指導者のほか専門家のアドバイスもあります。毎月第3土曜日 10:00~11:30 関町福祉園 参加費：会員一回500円

### < 寺子屋事業 > 2010年より

小・中・高生を対象とした、4~6人で行うグループワーク。ソーシャルスキルトレーニング(SST)のほか、料理や手仕事などを通しての仲間作りや、手作りの教材をつかった眼球運動のトレーニング(ビジョントレーニング)も実施。臨床心理士、作業療法士、自閉症スペクトラム支援士が担当。毎週土曜日 OK の会相談室 ※屋外型グループワークセラピーも始めました。

### < 相談事業 > 2010年より

子育て相談、発達相談をお受けします。発達障害児を持つ先輩保護者が担当。専門相談は別途受け付け。(WISC-IVなど発達検査もあり) 毎週金曜日 10:00~16:00 「ほのぼの館・関OKの会相談室」練馬区関町北3-27-1-101 武蔵関駅より徒歩6分、電話は金・土曜のみ 03-5903-8381 ※毎月第四金曜日には乳幼児の親子を対象にした「読み聞かせ会」を10時半から実施。 ※「ほのぼの館・関」は練馬区の相談情報ひろば事業の一施設。金・土曜日はI am OK の会が担当しています。

### < 自然体験事業 >

親子・家族を対象に、農園体験(野菜の収穫など)、川遊びを企画、実施しています。自然の中で仲間とともに楽しめます。不足しがちな生活体験の機会を作ります。(年2~3回実施 入間市仏子のNPO法人の協力あり)

### < 講演会 > 啓発活動

発達障害啓発事業として講演会・学習会を開催します。区立施設を利用して、「就労支援」、「学習支援」、「思春期の発達障害」などのテーマで実施してきました。

### < OKプラネット OKソックス事業 >

くつ下のネットショップの運営 <http://iamok.cart.fc2.com/> 発達障害を持ち、いずれ就労する青少年のためのプレ・ジョブ・トライアルの場、「OKプラネット」を開店させました。PC作業の得意な子なら体験できるように、ネットショップ形式です。就労支援事業として、彼らと共にPC領域の仕事の開発を目指します。