



左 ボランティアさん
右 私



ポスト

私は発達障害(自閉症スペクトラム・注意欠陥多動症)を持つ38才女性で障害年金で一人暮らしをしています。日々困っていることは、「**集団行動**(周囲に馴染めず何をしたら良いかわからず浮いていて落ち着かない)・**一人時間の過ごし方がわからない**(焦燥感だけが募り落ち着かず物が手に着かず物が着かなくなっている)」ことです。そこで、応募してくれたボランティアさんとお喋りしながらやり方を調べる、又は教えてもらい「**手先や体を動かして出来る余暇**」を一緒に時間を過ごしていますが、ボランティアさんを増員したいので関心を持ってくださった方は下記まで連絡下さい。

* 傾聴のみ既存のグループ活動や居場所作りの中に一人で参加することは考えていません。

- 活動内容・時間** :
- ① 人数は、マンツーマン(地域によってボランティアさん複数と私・社協職員さんが活動に継続して直接介入してくれている)を基本とし、個別対応してくれる人を希望しています。
 - ② 内容は、ボランティアさんが趣味や普段していることを通じて、**自分の生活に繋がる内容**を行っています。Ex: 編み物(座布団カバー)→ボランティアさんに真を編んでもらう・私は表を編む etc. * 詳細は右記又は裏面を見てください。
 - ③ 頻度は、基本ボランティアさんのご都合で相談の上(ご都合が悪いときはその都度調整しますが、ペースとなる日時を決めて活動できる人を希望しています。時間は、活動内容が出来る公共オーブンスペースの**開館時間内**でお願いしています(土日祝・夜間も含む)。一回辺りの時間を決めます。



- 活動場所** : ボランティアさんが移動しやすいエリア内の屋内プール・レストハウスや公園やボランティアコア(etc)に現地集合解散でお願いいたします(私は車で移動できます)。
- 費用** : 障害者手帳(療育・精神)による付き添い割引が適用する施設もありますが、ボランティアさんに発生する**費用(交通費・施設利用料、任意になりますが、ボランティア保険を含む。もの作りによる材料費は私が負担します)**は自己負担でお願いしています。



コマと蓄蔵

今後はもの作りのパーツを折りたいです。

シルクフラワー作りました



日常生活において、「人と過ごす時間一人で過ごす時間のメリハリ」・「計画性・持続性・継続性」を培っていき、生活リズムを整えていく。又、失敗しても振り返りを繰り返しながら達成感が持てる日々と、自分に落ち付きが保てるようになりたいです。



● **健康維持を図れる。**

自然散策(もの作りの材料を採取)・トレッキングも含む(中型犬も一緒に)・スポーツ全般(メニューを相談して)行っています。



セメント



石畳

片付けも含め、無心になって完成させる集中力と達成感が持てる

リサイクル工作・手芸全般・木工(DIY 全般含む)・庭作り(ボランティアさんたちと私、その他で)、畑(社協職員さんとボランティアさんの三者で)薬器 etc しています(今後は裂織や陶芸もしてみたいです)。



麻タイヤ色塗り植木鉢

炭



理

● **生活スキルを継続的に出来る**

家事全般(ボランティアさん複数又はその他の人と家の片付け)。社協職員さんと**草刈り**や**車の掃除**をした(今後は折り紙や陶芸をやる予定です)。焦燥感が起きずに最後まで、側に人が居なくても持続できるよう、対面の他にもリモートも含め協力してくれる方(一日にやる内容を事前に相談で決め、始め～片付けまで)を募集しています。



手洗いにて

上記の活動を誰と人とも深める、又新たなことにも挑戦し、自分の生活をホームページやブログにアップしていきたいので、**ブログミングから一緒に関わってくれる人も合わせて募集しています。**

又、「活動内容特化」ではなく、**活動時間が本人にとって「人と繋がってる実感が持てる」ひとときとして理解してもらい、一つの目標が完成してもボランティアさんの時間が許す限り、新たな活動内容を相話し継続的に関わってもらえる**とありたいです。