

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37才女性で、障害年金を受給しながら一人暮らしをしています。

日々の困り感としては、**集団の場所**（自分だけが浮いてしまっている感じがして、馴染めず何をしたらよいかわからずその場にいられない）や**隙間時間を含む一人時間**（誰とも接点を持ってない孤立感と焦燥感が募り、「自分で何をして過ごすか!? 決め、手掛けることや手掛けたとしても持続させることができない」）**がとても苦手**なため、個人ボランティアさんと「**体や手先を動かして一緒にできる余暇**」をしながら日々過ごしていますが、ボランティアさんを増員したいので募集します（**傾聴のみ・既存のグループへの参加は考えていません。集団に慣れるためにもボランティアさんと一緒に参加していくは考えていきたいです。**）

希望条件：

- ① ご相談の上、ベースとなる活動日時を決めて活動出来る方（ご都合が悪い場合はその都度調整致します）。
- ② **活動内容だけに特化するのではなく、活動内容を通して「共に時間を過ごすことに重点をおいて、内容が完成しても継続してくださる予定の方」**を希望しています。

活動内容：

ボランティアさんの**得意とすること**を通じて、**自分の生活に繋げていけるよう**を相談の上決め（木でポストを作る→片付けも含めて家の廃材を使う→ボランティアさんに教えてもらい手伝ってもらいながら作る）。 ※ 現在はマンツーマンをベースとして、ボランティアさん数名と私、又その中に社協職員が入ってくれた地域もあります。

日時・場所：

ボランティアさんが移動しやすく、相談の上決めた内容（活動内容→活動回数及び一回辺りの時間）が出来ると**公共オープンスペースの開館時間内（祭日や夜間含む全日）**の中で**現地集合解散**にてお願いしています。

費用：

極力、障害者付き添い割引が適用する施設を探しますが、ボランティアさんの実費については**自己負担**（加入希望の場合ボランティア保険料・交通費含む）をお願いしています。



木村 香月

090-8177-8384（ショートメールでも大丈夫です。）

少しでも関心を持っていただけた方はご連絡ください。

活動内容・活動目標

活動内容としては、**経過の流れが目で確認**(目標を決める・計画を立て必要に応じて材料の**買い物同行のお願い**〈気が散って色んなものを買わない、相談しながら落ち着いて買い物ができる〉・**振り返り**(失敗しても投げ出さずに工夫して最後までやり遂げる**持続性が持てる**)**でき達成感が持て自信に繋がる**ようなものを選びたいです。

そして、日課として「人と一緒に作業する時間」・「一人で過ごす時間」のメリハリを持ち、一人時間も落ち着いて過ごせる精神力を培っていききたいです。

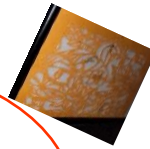


スポーツ

自然散策(トレッキングも。現在は中型犬も同伴。)・水泳や水中ウォーキング・バドミントン・卓球をやっていました。今後は**スポーツ施設で作ってもらったメニューを一緒にやりたいです。**



左ボランティア 右 私



モノづくり

DIY・切り絵・パッチワーク・カーテン縫い・リサイクル工作 etc をしていました。また**編み物・陶芸**(ボランティアさん障害施設でのワークショップを見つけてきてくれて一緒に参加しました)もやってみたいです。



生活支援(対面又はリモートを通じて)

生活導線を含み、**整理整頓・掃除**(一番苦手)を一緒に行い、**置き忘れや紛失を減らしたい**です。

- ① **薪割り**→火起こし→料理の一連(刈払機やチェーンソーなどの使い方も含め)を覚え、**生活としてルーティンして**いきたいです。(活動場所としては、バーベキュー場・役所に許可をとって空き地や河川敷で練習をしていました。現在はコンビニが中心の外食オンリーです)。庭で野菜づくりもしていました。今後は自宅にある**薪ストーブ**を使えるようになりたいです。
- ② **洗濯**(手洗い)。対面又は**電話やリモートを通じて**、**干し終わるまで精神的に持続できる**よう、又**上手く汚れが落とせない**のでアドバイスをもらいながら**作業が終わるまで話せる人を希望**しています。

※ **上記内容**、及び(提案をしてもらいながら)**その他の活動への挑戦**や「**日々の活動・様々な思いなどをブログやホームページで公開していき**たい」ので、**プログラミングから教えてくださる方**、現在は上記以外の活動として**大正琴**もしています。