

余暇活動を通して一緒に

時間を

ボランティア募集

過ごす



連絡先

待ってるワン

少しでも関心を持ってくれた

方は下記まで連絡ください。

氏名: _____

電話: _____

メール又はショートメールにて

私は発達障害(自閉症スペクトラムと注意欠陥多動症)を持ち、障害年金で一人暮らしをしています。「集団の中に入ることや隙間時間を含む一人の時間に何をしたいかわからず、誰とも接点を持てない孤立感と、焦燥感」で日々物事が手に着かない状態に困ってます。

そこで、現在も「**体や手先を動かしながら一緒にできる余暇**」をボランティアさんと相談しながら行っていますが、もう少しボランティアさんを増やしたいので**定期的に活動できる方**を募集します。
(男女年齢問わず。傾聴のみ、団体グループの活動に参加することは希望していません。)

活動の流れ

連絡をもらったときに、初回日を決め活動の詳細を相談の上決めていきます。

活動内容: ボランティアさんの得意とすることや趣味の中から一緒にできることを相談し決めます(ものづくり・スポーツ・自然散策 etc)。

活動日時: 相談の上、頻度と1回あたりの時間を含め「定期的にお願い出来る曜日と時間」を決めます(祝日を含む全日中の活動場所の開館時間内をお願いしています)。

活動場所: 私は車で移動できるので、ボランティアさんが活動できるエリア内で、決めた活動ができる公共施設のオープンスペースetcを探し、その場所への現地集合解散をお願いしています。

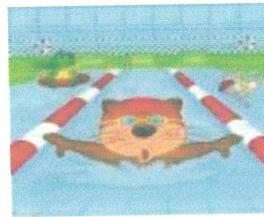
費用: 障害者手帳を持っているので、付き添い割引が適用される施設もありますが実費が発生した場合は、ボランティアさんの分のみ負担をお願いしています。
ボランティア保険に加入される場合にはその保険料。

※裏面に活動内容を記載しました(これは現在の一例です。ボランティアさんと相談しながら新たなことにも挑戦して行きたいです。)

一人で何かをしようとする、内容が出来る出来ないの以前に焦燥感だけが高ぶり最後まで持続できず、物だけ
を買い揃え身の回りが散乱している状態が一番困ってます。なので、家にあるものを使って「**体力づくりや生活に繋
がるもの作り etc**」を手伝ってもらい、**生活リズムができ一人でも落ち着いて過ごせる時間を増やしていきたい**です。

又活動を通して、「計画性」・「継続性及び持続性」を持ち、失敗しても工夫して**最後までやり遂げる**・「失敗し
た理由を一緒に**振り返**ることができる」ことを目標にしたいです。

現在はまだ自分に趣味が持ててないので、活動内容が「隙間時間などに、一人でもできる趣味にできたら
いいなあ…」と思っています。



1. スポーツ

バドミントン・卓球・マシンでの運動 etc

※ 今はスポーツ施設で作ってもらった**水中メニュー**をボランティアさんと一緒にやったり、またクロール
ができるようになりたいです。



2. もの作り

手芸・工作・DIY をしていました。今は**切り絵や木工**をやっています。

身辺整理と片付けを兼ね自宅にある端切れや木材の利用・ゴミ容器やパックを使って
実用品を作りたいです(新たに材料を買いボランティアさんが自分用として持ち帰る場合は材
料費の負担だけお願いしています)



3. リモート or 自宅にて

これは新たにやりたいことですが、リモートなどを通じて**自宅の生活導線や環境**を一緒に整えたり、又薪割りからの
調理(気持ちが落ち着いた状態で、現在はコンビニをメインとした外食なので栄養バランスを考えた自炊ができる。食
事まで一緒にしてもらえる場合は**食材のみ割り勘**でお願いしています)。**薪ストーブ**も使えるようになりたいです。**畑
づくり・庭作り etc**

☆活動必要なものは買い揃えるので、買い間違いのないよう買い物同行も含めてお願いします。

☆その他、一緒にトレッキングを含んだ**自然散策**や観光施設へ出掛け写真を撮っていました。(現在は犬もいるので
犬も同伴で)。

☆日常生活をブログなどでも公開していきたいのでやりかたを教えてください方を合わせて募集したいです。