

最初に来たころはどんな場所で何をするのか不安もあり緊張しましたが、挨拶から始まり多少でも人と話すようになり、通うようになりました。

始めはカフェMOMOで簡単な接客や洗い物をさせてもらい、少ししてから、



他のプログラムで畑作業や釣り、ハイキング、軽作業、SSTなど、色々なプログラムに出るようになり、職場見学や体験実習などもさ

せてもらい規則正しい生活が送れるようになりました。基本的に人見知りが激しく、社交的ではないので限られた人としか話さないですが、色々話をしたりご飯を食べに行ったり、引きこもっている時にはしなかった事をするようになりました。あまり表情には出さないですが結構楽しんでいきます。

これからの目標としてはバイトでもいいので仕事ができるようにしたいです。

自分的には前向きに生きようと思うようになります、あすてっぷ

M・H



あすてっぷ

2015年を振り返って

現在PC講座でがんばっているメンバーさんに、今年の振り返りをしてもらいました。



5月 あすてっぷ入門。この日からパソコン講座開始。天気は晴れ。当分はタイピングの練習でした。

6月 タイピング練習。慣れないことをやっていたので大変でした。普段通りの打ち方に切り替え。早打ちをやりました。緊張して体がカチカチに！

7月 初めてのレイアウトに挑戦しました。初めてのことをやると緊張と発見がありました。下旬にはチラシ作りを任せられ、自分なりにやりたいことを考えて、それを元にチラシ作りを始めました。※7月からパソコン以外のことにも参加をするようになりました。体が慣れてきたのかも。

8月 チラシ作りを本格的に開始。内容はカラオケパーティーに決定しました。下旬にはカラオケパーティーのチラシ作り一通り完成して見直しやら細かい部分の修正とかやりました。

9月 履歴書の作成をしました。履歴書という文字だけで硬くなりました。職歴やら学歴やら思い出しながらゆっくりと打っていききました。

10月 普段通りに打っていき、でも早くを意識してタイプミスをしたり…。十一月自分で何をやるか考えていたときに思いついたデジタル絵自分で命色を開始！

とまあ、パソコンはこんな感じです。タイピングとレイアウトがものすごく印象的で自分自身も以前よりはいろいろ発見でき、覚えることも多かったけど、リラックスして取り組めました！

パソコン以外では主に軽作業に出発しています！こちらも初めて参加した7月からずっとやっていることとで、その日その日ですることが違ったり、主に石

けんの包装作業でしたが、元々仕事では工場系ばかりだったので、軽作業にはすぐ馴染めて楽しくやっています！

11月 初めての参加した7月からずっとやっていることとで、その日その日ですることが違ったり、主に石けんの包装作業でしたが、元々仕事では工場系ばかりだったので、軽作業にはすぐ馴染めて楽しくやっています！

T・Hより





あすてっぶ通信

第4号
 発行者
 ひきこもり支援センター
 あすてっぶ
 岡山市北区表町
 3-7-27
 平成27年12月

あすてっぶ開所時間
 月～金
 9:00～17:00
 (祝祭日は休み)

みなさん、こんにちは！あすてっぶです。あすてっぶとは、岡山市ひきこもり地域支援センターからの委託を受け、現在ひきこもり状態にある人が、それぞれの夢や希望に向かって一歩踏み出すための場所です。やりたいこと、学びたいこと、挑戦したいこと、たくさん「〜たい」を応援します。

収穫祭をしました！

あすてっぶの畑で採れた野菜を使って収穫祭をしました。豚汁・おにぎり・枝豆・大学いも・さつまいものパウンドケーキとアイスクリームという盛沢山の内容！



お料理を普段からしてる人も、お料理の経験が少ない人も苦手な人もみんな一緒に協力しながら作りました。

みんなで作った野菜を使って、みんなで料理して食べるのはまた格別です。普段会わないメンバーどうしの交流もあり、有意義な時間となりました。

活動紹介



秋野菜を収穫した後の畑の土づくりを終え、冬野菜の定植を始めました。少し前に種から植えた白菜の苗はすくすくと育ち、ポラントピアさんの指導の下これから来る冬に備えてしっかりと植えつけました。

ハイキング

あすてっぶでは、毎月ハイキングに出かけています。岡山市内の里山がほとんどですが、今回はちょっと遠出して吉永町の八塔寺山まで行って来ました。女性メンバーは初参加でしたが、ペース配分をしながらなんとか登りきりました。山の上でのみんなの清々しい表情がとても印象的でした。



忘年会



語り、有意義な時間となりました。

十二月吉日、あすてっぶの忘年会を開催しました。メンバーさんよりの「家族以外と外食する機会がない」「世間の人と同じように宴会がしてみたい。」等の意見が聞かれ、エビス水産高屋店にて行いました。一年間を振り返り、それぞれ来年に向けての思いを

体験実習に行ってきました！

今回の職場体験実習は、岡山市南区藤田にあるレタス農家さんで行いました。この寒い時期から植え始めるレタスは葉が引き締まりシャキシャキと甘みのある美味しいレタスとしてブランド化されています。今回は、そのレタスの小さな苗を一つ一つ畑に植えていく作業をさせていただきました。マルチ穴に一つ植えては風に倒れないように土を盛る、そんな作業を延々続けました。とても大変でしたが、農業という食に関わる仕事の大切さを学ばせていただきました。



【編集後記】

今年一年、あすてっぶの活動にご協力いただいた皆様、ありがとうございました。今後ともあすてっぶの活動を、とっさ温かく見守ってください。

(メンバーKさん)

風が強くて大変ですが、農家の方のお話しがきけて良かったです。

