

「休む」アイデアアンケート

(アンケート) 発達障害・精神障害のある人の「休む」についてのアイデア

(回答期間) 2025年8月24日～9月30日 (予定)

凸凹ライフデザインでは現在、フランスベッド・ホームケア財団助成事業として「休む」をテーマとした発達障害・精神障害の理解啓発冊子を作成しています。そこで、発達障害や精神障害のある人の「休む」の工夫や考え方、楽しみ方を冊子に掲載してみんなで共有し、お互いのヒントにできると良い!との思いから、アンケートを行います。

結果は、個人情報に配慮した形で冊子に掲載し、シェアできるようにします。
**みなさんの日ごろの休み方や、工夫していること、
「こんなことがあればもっと休める」という希望を、ぜひお寄せください!**



ご回答はQRコードから
(Google Form)

(背景)

発達障害や精神障害のある人にとって、「休む」は大事なテーマです。障害の特性によって、疲れやすかったり、また自分の体調が悪いことに気付きにくかったりすることもあります。でも、しっかり「休む」ことで、調子を保って自分らしい生活を送ることにつながったり、大きく調子を崩さずに乗り切ったりできる感覚のある人も多くいます。

一方で、自分にとってじっくりくる休み方を会得するのはなかなか難しいことでもあります。休むことで焦ってしまったり、休みを楽しんだ一方身体が疲れてしまったり、どのようなタイミングで休んだら良いかつかみにくかったりもする私たち障害者は、どのように自分の「休む」と向き合っているのか。皆で共有し、うまく休めず困っていたり、もっとしっかり休めたらいいなと思っている仲間のヒントになることがあれば良いと考えました。

(目的)

さまざまな「休む」に関する私たちの関心事の中から、このアンケートでは、まずはみんなの休み方の経験やアイデアを持ち寄って共有し、「そんな休み方もあるのかも」と発見をしたり、「自分も少し取り入れてみよう」と、休む時のヒントにしたりできると良いと考えて行います。

(個人情報保護について)

このアンケートへの回答内容に含まれる個人情報は、特定非営利活動法人凸凹ライフデザイン内でパスワードのかかったファイル、鍵付きの棚で管理します。集計と分析の終了後、データを適切に破棄します。回答内のメールアドレスへは、今後、冊子が完成した際の案内をお送りします。案内が不要の方は最後の自由記述欄にてお知らせください。

(負担と利益)

このアンケートへの回答には、約10分～15分程度かかります。このアンケートに回答することで直接の謝礼などはありません。回答の結果を冊子に掲載して発行することで、多くの障害当事者のヒントになったり、または冊子を読むことで、自分以外の当事者の休み方を知ることができる可能性があります。

(実施・問合せ)

特定非営利活動法人凸凹ライフデザイン (理事長 相良真央)

2025休む作成プロジェクト

ホームページ: <https://unevennp.wixsite.com/decoboco>

メール: uneven.npo@gmail.com

