

Movement and Progress

小さな

少しずつ

自立支援

自分で目標を決め、自分で挑戦するプロジェクト

小さな小さな目標を、ひとつひとつクリアしていく
これこそが自分を変える、外に出ていく大きな力となります
長時間続けることも、苦しい思いをすることも、
そして誰かに勝つ必要もありません
わずかな運動を通じて、前に進むきっかけ作りをサポートします

チャレンジのはじめかた

1 種目を選ぶ

チャレンジする種目を選んでください

例えば

- ①ウォーキング
- ②ジョギング
- ③自転車
- ④水泳
- ⑤ストレッチ
- ⑥その他

2 目標を決める

種目に応じて小さな目標を決めてみよう

例えば

- ①3km散歩してみる
 - ②1km走れるようになる
 - ③5km自転車で走ろう
 - ④100m泳いでみよう
- etc.etc...

3 挑戦してみる

少しずつ達成できたら具体的に挑戦してみよう

例えば

- ①〇〇まで歩いて帰ってこよう
 - ②〇〇大会に出てみよう
 - ③〇〇山に行ってみよう
- etc.etc...

無理しない!

自分だけのペースで!

何より楽しみながら!

目標の選び方からその実現に向けてサポート
一歩一歩いっしょに進んでいきましょう



<p>タイトル</p>	<p>Movement and Progress</p> <p>～自分で目標を決め、自分で挑戦するプロジェクト～</p>
<p>立案者の 思い</p>	<p>講座全体を通じて感じたことは、今の現代社会の「つながりの希薄さ」でした。不登校、ひきこもり、そして障がいをもった方々、認知症の方々が外の世界(社会)でいかに自分らしく輝いていくためにはどのような支援が必要なのかということを考えるようになり、この狛江という地域で人同士のつながりを作り上げ、そのような方々が過ごしやすい状況を作り出すために、今の自分にどのようなことができるのか…ということを探索していました。</p> <p>自分は現在、狛江市陸上競技協会の理事を担当しており、かつ狛江市トライアスロン連合の次期会長の就任が予定されています。自分自身、これまで人間関係の構築、社会の中での立ち居振る舞いについて、多くの壁にぶち当たり、厳しい精神状態に追いやられることが多々ありました。その葛藤の中で、数年前にトライアスロンを勧められる機会に出会い、少しでも自分を変えるきっかけになればと考え思い切って飛び込んでみました。結果は、最初のうちは惨敗で自信をなくしたりもしましたが、少しずつ少しずつ目標を設定して行動を重ねていくうちに、ひとつひとつ目標を達成していくことができました。その目標を達成していくことができた一番の要因は、地域の仲間によるサポートでした。仲間の思いやりを受け止めて頑張れる、つながりがあるから楽しめる。これなしでは目標を達成することはできませんでした。結果、今でも社会の中で辛く苦しい瞬間はありますが、このサポートとつながりが、何よりひとつひとつクリアできたことが自分にとって大きな自信となっていることは疑いようがありません。</p> <p>多くの社会に出ることが困難な方に対して、就労支援であったり社会参画だったり大きなサポートはできませんが、自分が培ってきた経験を糧に、また今回の福祉カレッジで学んだことも大いに活用しながら、少しでも自信を持ってもらう、社会に目を向けるきっかけとなる一助になればと考えています。</p> <p>誰に気兼ねすることもなく集いあい、支えあい、助け合える地域になってほしいと思います。狛江市にはそのベースがすでに作り上げられていることを実感しています。</p>