

自分の想いを再確認!

自身が今どんな想いを抱えているか、一度整理してみませんか?

あなたの想いに近いふきだしは何色ですか?

“ふきだし”の色は、中面、裏表紙の取組例と想いが近いものになっています。“ふきだし”の想いは、あくまでも例なので、参考にしながら、あなたの想いを支援者に伝えてみてくださいね。貴方に合った参加のシカタを見つけませんか?

外に出て何かしてみたい

やりがいや自信を取り戻したい

人と交流したい

前向きになれるきっかけを作りたい

家で黙々と作業できるならやってみたい

何ができるのか、何がしたいのかわからない

人が多いところは苦手で…

何からはじめたらよいかわからない

まずは情報収集から…

夜なら参加できる

しゃべらなくてもいいなら…

対面じゃなければ…

異性はちょっと苦手…

こんな活動に参加されています

材料集めに協力



- 本!? ペットボトルキャップ?
- 事業で使用する物の材料集めに協力してくれることも立派な参加です!
- 参加するって奥が深いなあ。

得意なことで自宅から参加



- ぼくの刺繍!?
- 刺繍が得意な人が自宅で作業してくれたよ!
- もらった嬉しいよなあ～

得意なことで挑戦!



- 何かつくっている?
- 水引検定を取った人が、水引のワークショップをしたんだ。
- 丁寧に教えてくれて好評でした!

役に立ちたい! やりがいを見つけない!



- 作業活動が明確で参加しやすいという声が多いな!
- きれいな花を植えるのいいねえ～

様々な参加支援を
本会Instagramで
紹介しています!

社会福祉法人
京都市下京区社会福祉協議会
〒600-8166
京都市下京区花屋町通室町西入乾町292 京都市下京総合福祉センター内
TEL.075-361-1881 FAX.075-361-1663

赤い羽根共同募金
このリーフレットは一部共同募金の助成金で発行しています。

自分の想いや考えを整理してみよう!



下京区社協
キャラクター
しもりゆうくん
かもがわさん

シモギョー流

参加のシカタ

“参加”って言われてもよくわからない…

最近、悩みを抱えて、人との交流や外出が億劫になっているしもりゆうくん。

色々な人が「参加してみよう!」と声を掛けてくれますが、しもりゆうくんにはしもりゆうくんの言い分がある模様…。対面で話すのは難しいとのことで、メッセージアプリを使って、しもりゆうくんの“想い”を聞いてみました。



しもりゆうくん
最近色々なことに悩んでいる



かもがわさん
しもりゆうくんの相談相手



事務局職員
社会福祉協議会で勤務。社会的孤立の課題を抱えた方の支援をしている。

色んな人に「〇〇」に参加してみない?って言われることが多いけど、全然イメージがわからない! そもそも参加したいのかもわからない!

「参加」と言っても、対面なのかオンラインなのか…、自分がどんな立場で参加するのか…、他の参加者はどういう属性の人なのか…、何をやる場所なのか…

確かに不安要素はたくさんあるな。

そういわれてみるとそうだね!

下京区社協で実施している「参加のシカタ」の場面や、自分と向き合うワーク的なものを参考にしてみない? ちょっとした関心や興味を見つけて、想いを実現できる「参加のシカタ」を一緒にさがそうよ!

“参加のシカタ”はいろいろ! 自分にあった方法を見つけよう!



自宅で参加

人が多いところが苦手、外に出たくない、人と会いたくない、活動日と都合が合わない… など色々理由があると思います。場に参加しなくても、参加できる方法もあります。



準備や片付けのお手伝いで参加

活動への参加は、事業実施の間だけ…と思いがちですが、人の少ない準備や片付けのお手伝いも立派な参加です。慣れるまではこのパターンの参加が多いです。



特技で参加

あなたの特技や、興味のあることで地域活動に参加できます!
特技や興味、好きなことを教えてもらえるとうれい



参加者の声

他者とのコミュニケーションをとることが苦手ですが、好きなこと・ものを通じて、人と交流できることは楽しかったです。体験を通じて、自分の好きなことを知ってもらえることは嬉しいです。

役に立ちたい! やりがいを見つけたい!

参加することに慣れてきて、もう少し積極的に関わってみたいと思ったときに、できること、出来ないことを一緒に考えながら挑戦しましょう!

参加者の声

自分も悩んでいましたが、最初の1歩を踏み出したことで、継続して参加できています。その後、ボランティアとして関わるようになりましたが、どんな活動をしたのか、何が楽しかったのかを、他者に伝えることを大切にしています。

