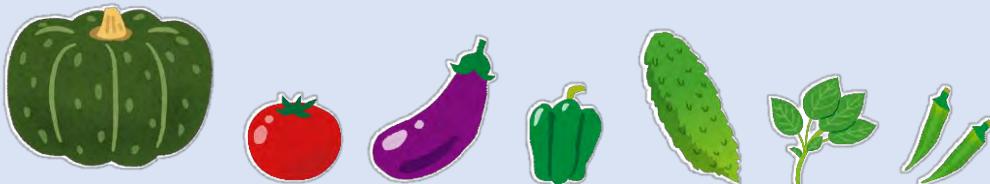


# かわとおりやんせ通信

6月下旬から「梅雨明け」となり、朝から強い日差しを浴びる「**夏本番**」となりました。

事業所では、外でのお散歩、外遊びなどの活動が制限されてしまいますが、室内でいろいろな工夫をしながら、ワクワク楽しめるプログラムを考え、実践していきます。

なんとなく身体がだるい、あまり食欲がない、ちょっと熱っぽいなど、**夏バテ**を感じの方も多くなってくるかと思いますが、夏バテしないような**基本的な体力作りが大切です**。ご自宅でも夏野菜など栄養たっぷりの食材を使って、ご家族の夏バテを予防してくださいね。



カボチャ、トマト、ナス、ピーマン、ゴーヤ、モロヘイヤ、オクラなど

**熱中症で救急搬送されたひとの話が連日報道されます。**熱中症対策には**水分補給が重要です**。「これくらい私は大丈夫」と思いつつ活動していらっしゃるかもしれません、「のどが渴いたな」「お水が飲みたいな」と感じる前に、しっかりと**水分補給**を行ってくださいね。



NPO法人あかねの和  
令和7年 7月10日発行

7月号

やる気ってなにから生まれるの?  
**3つしかないやる気の正体!** 子どもだけではなく  
大人も一緒に!



## ①つながっている感(関係性)

社会とつながっていると感じること。例えば…

- 他者に大切にされていると感じること
- 仲間として受け入れられていること
- 自分が他者のために何かを与えたり、貢献したりしていると感じること など  
子どもにとって最初の「**社会**」とは家族であり、他者とは「**親**」です

## ②できる感(有能感)

環境に対し効果的に働きかける能力のこと

「好奇心」や「わたしができるんだ」という自分の力を信じる気持ち

### 簡単に損なわれてしまう有能感

- 課題が難しすぎる
- 否定的なフィードバック
- 対人関係での個人批判や社会的比較

} ※一度損なわれると  
簡単には復活しない

## ③決めている感(自立性)

経験や行動を自己の意思に基づき自ら行動を調整しようとするこ

自分が「やりたい!」「これが好き!」と思うことを、自分で決めて実行できているかが  
重要!

この3つのやる気は**子ども自身がそう感じていることが大事**で、  
正解は決まっていません。

また、親が感じられていない状態だと、子供も感じることが  
できにくくなります。

ぜひ「私はどうかな?」と、一度振り返る時間をつくってみては  
いかがでしょうか?



# とおりやんせサードプレイス避難経路

