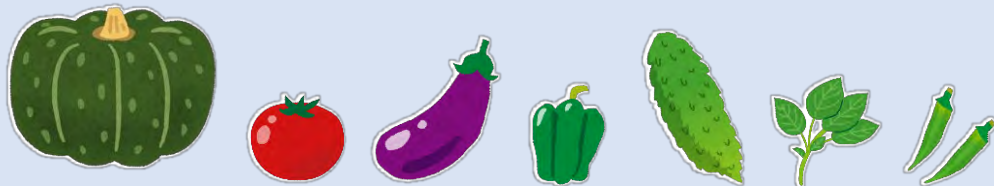




6月下旬から「梅雨明け」となり、朝から強い日差しを浴びる「**夏本番**」となりました。

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っていますが、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**を感じる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が、「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。



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！



### ①つながっている感(関係性)

社会とつながっていると感ずること。例えば…

- 他者に大切にされていると感ずること
  - 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ずること 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「わたしてできるんだ」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

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、子供も感ず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?



## とおりゃんせサードプレイス避難経路

