

# かなでだより

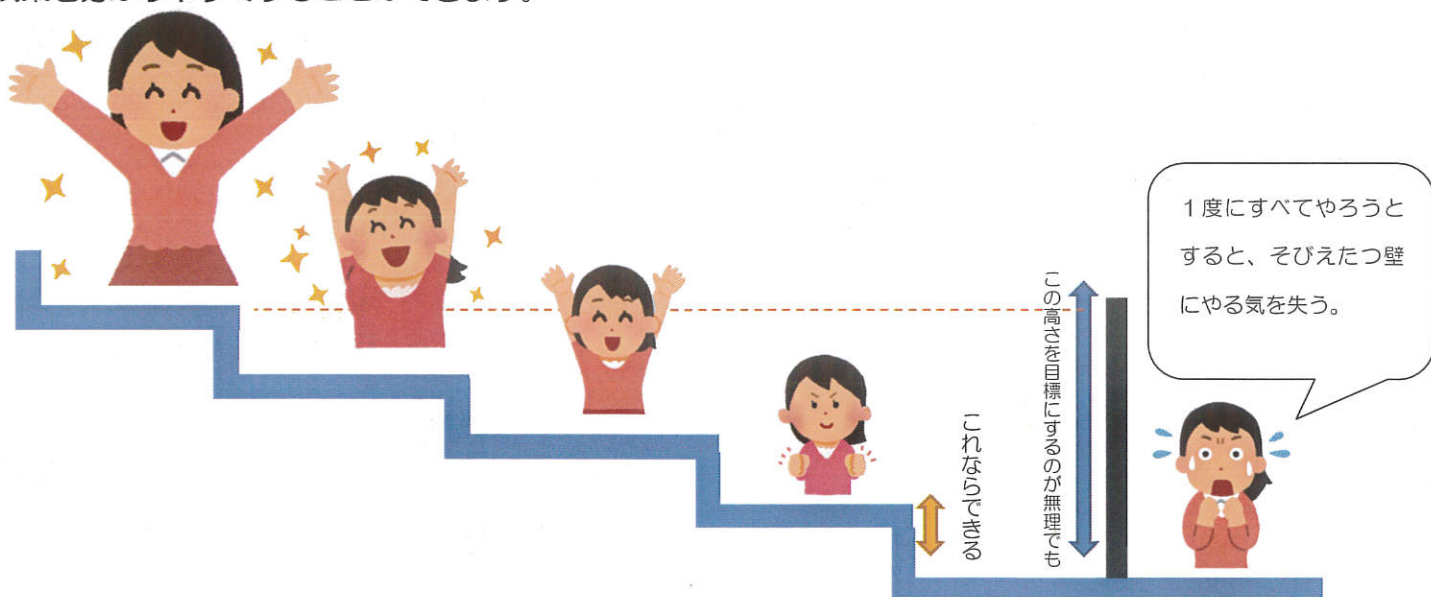
令和4年  
5月6日発行  
5月号

新年度が始まり、あっという間に1ヶ月が経ちましたね。日差しも温かく感じ心地よい季節にもなってきました。子どもたちも学校に慣れてくる頃ではありますが、その反面、疲れが出てやる気が出なくなってしまうがちな時期でもあります。そこで、今回は「やる気のマネジメント」についてお伝えいたします。

「やらなくては」と思っているでも「大変そうだな」と感じたら「できそうにもない」と思いつつやる気を出すのが難しくなってしまいます。また、最初から高い目標を設定して取り組もうとするのはやる気をしぼませてしまうやり方です。作業を小分けにすることで目の前の目標は低くなり、すぐに取り組めそうな気がして、取り掛かりやすくすることが大事です。いわゆるスモールステップですね☆

一段階の成果は小さいように見えますが、それでも「できた」という達成感を味わえることがステップには必要なこととなります。

また、行動を起こしたという事実も成果のひとつと言えます。「できた!」「おわった!」と大きく喜び、達成感を味わいましょう。達成感は次のやる気を引き出し、作業を続けることができます。頭の中で成果を確認するより、時間ごとで区切ったり、ひと区切りごとに細かく段階分けをして、目に見える形にすることで成果を分かりやすくすることができます。



また、やるべきことをなかなか始められないのは、「完璧にやるべきだ」と思っているからかもしれません。100%、100点満点の完璧はやる気を行動に移すことを妨げてしまいます。

「やるからにはきちんとやらなくてはならない」と思い、頑張りすぎてしまうと自分をすり減らしてしまいます。そこで上手に「手抜き」をすることも必要です。「手抜き」だからといって本当に手を抜くのではなく、完璧ではなくても良いということ。頑張りすぎないことです。

できない自分をだめだと思わず、最初から75点を目指していくことで自分を責めたり、イライラしたりせずに過ごせるでしょう。(親の75点と子どもの75点は違います。「子どもの75点はどこか」を親が見極めることが大切です。) また、やる気を起こすことと、そのやる気を行動に移すことは別のものなので、やる気のマネジメントを活かしつつ、実際に行動に移すことが大切です。

5月8日は「母の日」ですね。かなでに来る子どもたちに出会わせてくれたお母さん。

かなでを時には頼ってくれるお母さん。また、いつも送迎してくださるお母さん。

いつもいつも、本当にありがとうございます!(^^)!感謝の気持ちでいっぱいです☆

これからも、どうぞよろしく願いいたします。

職員一同