

## 令和5年6月 「はこでみ親の会 フォローアップ！」

今回は、モチベーションについて皆さんとお話しました！

毎月「はこでみ親の会」では、ご参加の保護者様から我が子についてのお悩み事から感動エピソードまでたくさんのお話をお聞きします。

我が子が順調にステップアップし親子共々笑顔満載の月もあれば、何をしてもうまくいかず「今度こそ限界だ」と落ち込み続ける月もあります。

そんな山あり谷ありの日々の中で低迷期を耐え抜き前向きな気持ちを持つためには、自分自身の気持ちと身体を前に動かすモチベーションが必要です。

どんな小さなことでも、その人の中でモチベーションとして成立すれば、どん底から這い上がる強いパワーを発揮します！

今回の親の会で出てきたモチベーションは、

(子ども)

- ・ゲーム
- ・ポケモンカード
- ・高校でのキラキラ生活
- ・大好きな先生の楽しい授業
- など
- ・友達とお出かけ(外食・映画など)
- ・将棋
- ・カードショップでのアルバイト

(保護者)

- ・ドラマ鑑賞
- ・自分だけの時間
- ・共感し合えるママ友とおしゃべり
- ・チョコレート

- ・我が子への褒め言葉
- ・我が子の安心した様子
- ・我が子の外出
- ・我が子の「やってみたい」の言葉
- ・我が子から初めて聞いた本音
- ・我が子からの「ありがとう」
- など
- ・我が子の元気
- ・我が子の落ち着いた様子
- ・我が子にできた友達
- ・我が子からの会話
- ・我が子の優しさ
- ・我が子の笑顔

順調な時も苦しくて立ち止まりそうな時も限界を感じ動けない時も自分自身のモチベーションや我が子のモチベーションを見つけ、忘れず思いだし、常識ではなくそれぞれのペースで一緒に一歩ずつ進めていきましょう！

