クロスロード新聞

第19号

2008年9月29日

発行元：108-8345　港区三田2-15-45
慶應義塾大学商学部　吉川肇子研究室内
クロスロードサポーター事務局

2年ぶり！ファシリテータの集い開催決定！

CROSSROAD

　全国のクロスロードサポーターのみなさん、お待たせしました！2年ぶりにファシリテータの集いが東京と神戸で開催されます。クロスロードや防災教育の工夫など、この機会に、情報交換をしませんか？多くの方の参加をお待ちしています。なお、資料準備の都合がありますので、参加ご希望の方は、事務局宛メールをいただければ幸いです。（kikkawa@aoni.waseda.jp）

1．東京会場
　10月12日(日)13時30分～17時　慶應義塾大学研究室棟A ・B会議室
　　話題提供：林国夫さん(広島県呉市)
　　中川和之さん(時事通信社)
　＊終了後懇親会を予定しています(場所未定)

2．神戸会場
　12月20日(土)13時30分～17時　神戸国際会館８階第５号会議室
　　話題提供：神戸クロスロード研究会
　　小溝智子さん(高知県)
　＊終了後懇親会を予定しています(場所未定)

　詳細は順次クロスロードWEBに掲載していきますので、最新情報はこちらでチェックしてくださいね。
　http://maechan.net/crossroad/news.html

高知県から重大発表！

　ソナエーターの連載も7号となり、「ソナエーター」が日本中に広まってきた感がある今日この頃ですが、このたび高知県から「あなたの地震への備えをチェック!あなたと家族を守るため、めざせソナエーター」と題したパンフレットが発行されました。詳しくは2～4ページの解説記事をご覧ください。
　パンフレットは、高知県危機管理部地震・防災課のホームページからダウンロードできます。
　http://www.pref.kochi.jp/~jisinbousai/index.html

なにわのクロスロード！

　なにわ・大阪の背骨にあたり、大阪城もその上にある上町台地。周辺には古くからのまちが広がっています。ただ、近年は、上町断層帯による直下型の地震も心配されています。そんななにわの中心・上町地区でも「クロスロード」が大活躍。「クロスロード」を使ったワークショップをもとにした減災展示会も開催されています。一連のプロジェクトについて、主催者の一人である弘本由香里さんにご報告いただきました。7ページから紹介です.

目次

ファシリテータの集い開催決定！ 1
重大発表その2 1
なにわのクロスロード！ 1
パンフ完成！ 2
ホメコトバのレッスン 2
パンフはこんな感じ 3-4
ソナエーター(7) 5
特別支援校でのクロスロード 6
進級者発表 6
上町地区でクロスロード 7
ダック健康体操図解 8-9
こんなところに心理学(20) 10
めざせオリンピック 10

クロスロード次号のご案内
発行予定日：11．28.
ファシリテータの集いin 東京
報告、などなど

責任編集
- チームクロスロード
- クロスロード・サポーター
- SPECIAL THANKS:
  高知県地震・防災課
  小溝智子（漫画企画）

ついにできた！「ソナエーター」チェックのパンフレット

「備えた人」を「ソナエーター」と呼びませんかと提案して以来、このクロスロード新聞では、全国をまたにかけたペンリレーで「ソナエーター」コラムが掲載されてきています。毎号提供される情報に、「ソナエーター道にはバリエーションがこんなにもあったのか」とその奥深さに命名者本人も感動を覚えています。また、皆様の日常が垣間見られ、大変楽しく拝見しています。

さて、この春「高知県南海地震による災害に強い地域社会づくり条例」を施行した我が高知県。この条例の基本理念にうたった防災文化をつくるために、もっともっと「ソナエーター」を増やし、震災に強い人づくり・地域づくりをしていきたいと、「あなたの地震への備えをチェック！あなたと家族を守るため、めざせソナエーター」という１２ページのパンフレットを作成しました。

〇パンフレットの特徴

全面に「ソナエーター」の言葉が見られるこのパンフレット。ソナエーター度を、八つのテーマにわけ、高知県防災キャラクターのトラフ博士からは「知識」と「地域の危険の認識」を、たいさくくんからは「家の安全対策」と「室内の安全対策」を、ゆうどうくんからは「スムーズな避難」と「家族の安否確認」を、ヘルパちゃんからは「地域の助け合い」と「備蓄」について、しっかりチェックされるという構成になっています。

それぞれのテーマにどれだけ備えているか、備えに偏りがないかなど、クイズに答えて、最後に「ソナエーター度」をレーダーチャート方式で確認できるようにしています。

グラフの小さい人は、「ソナエーターのたまごさん」。ぎざぎざのグラフになった人は、「とんがりソナエーターさん」。大きなグラフになった人は「備えの達人ソナエーターさん」。

それぞれの状況の人に対する励まし・応援の言葉を慶応義塾大学商学部准教授吉川肇子先生のアドバイスを受けながら「フレーミング理論」(前回の「こんなところに心理学」コラムのテーマ)を使って書きました。

チェックをすることによって、備えの全体像やチェックポイントなどの知識が自然と身につくように作成しています。３回チェックできるようになっていますので、保管しておき、その都度少しずつ備えを充実してもらえるようにしています。

〇活用場面の例

このチェックのパンフレットは、次の場面で使うと効果的です。

- 地震についての家族会議に。
- 学校で防災教育の成果を確認するときに。
- 自主防災組織の勉強会に。
- 事業所の地震防災研修に。

〇配布・閲覧場所

県内で購読率が高い高知新聞で、８月中旬に県民に紹介されて以来、地域や学校、事業者から問い合わせ殺到。初回発行の6,000部は瞬く間に県の倉庫から消えていきました。

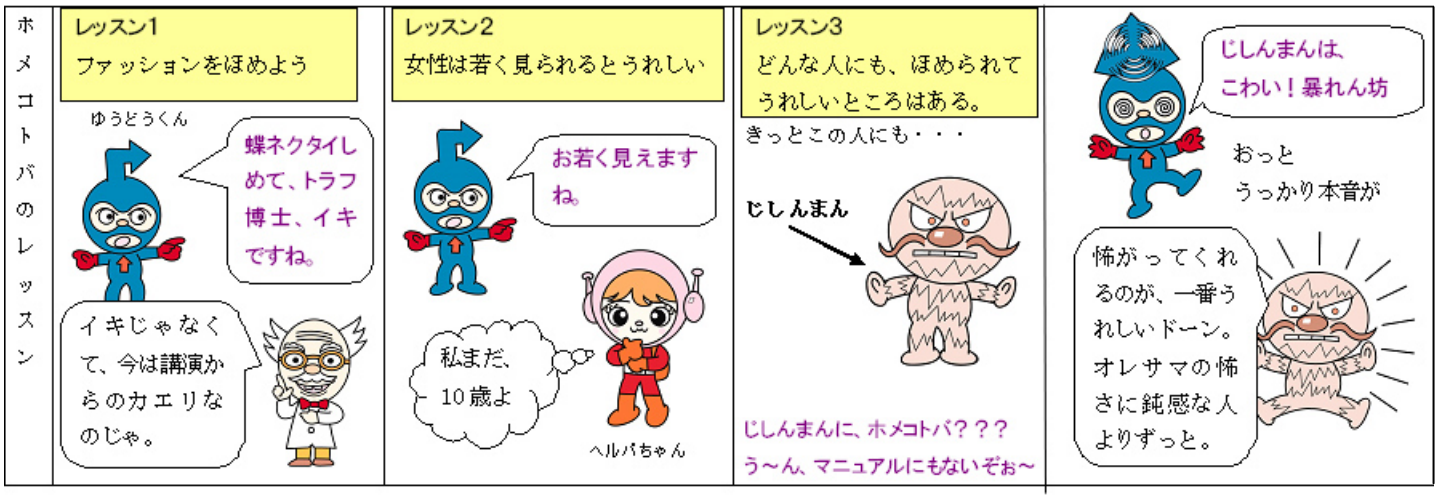
また、県内では南海地震情報コーナー（高知県庁本庁一階県民室、県立図書館二階、安芸総合庁舎、須崎総合庁舎、伊野合同庁舎、幡多総合庁舎、市役所、市町村役場等）で配布しています。

(高知県地震・防災課　小溝智子さん)

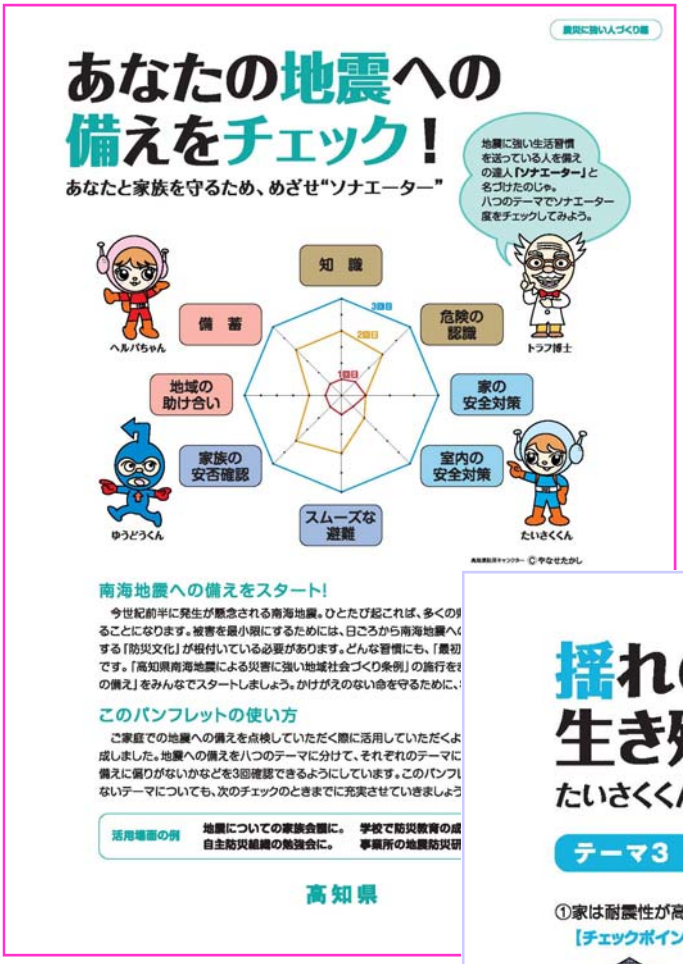
ホメコトバのレッスン

高知県防災キャラクター©やなせたかし

日頃あまり人からほめられたことがないし、ほめたこともない。そんなゆうどうくんが、ホメコトバにチャレンジ！

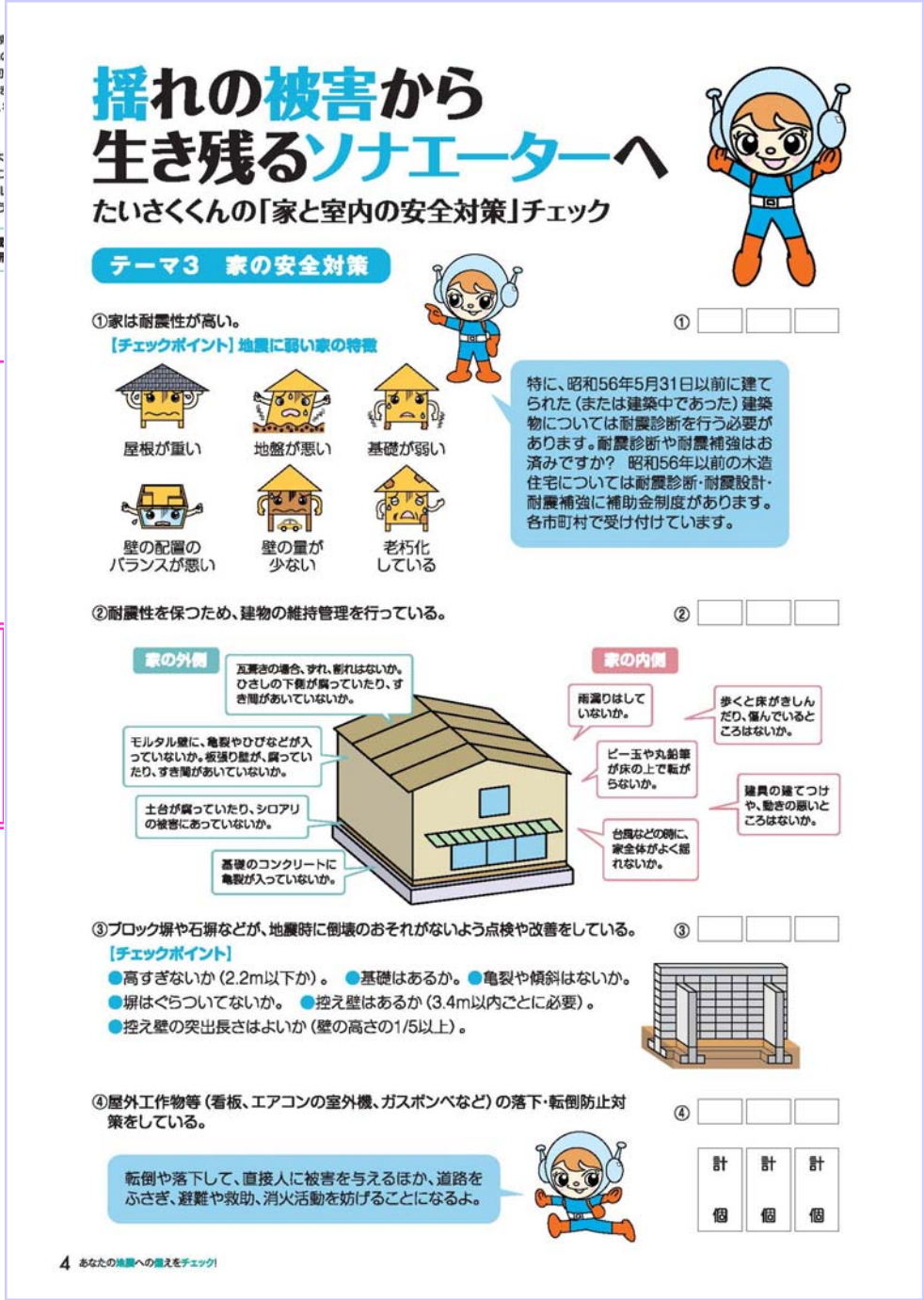


2大重大発表！
高知&集い！



(左)表紙：チェックの結果がレーダーチャートでわかります。
(左下)たとえば、家と室内の安全対策をチェックします。
(次ページ)結果をレーダーチャートに書いてみます。

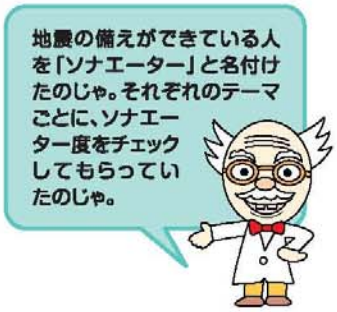
高知県防災キャラクター©やなせたかし



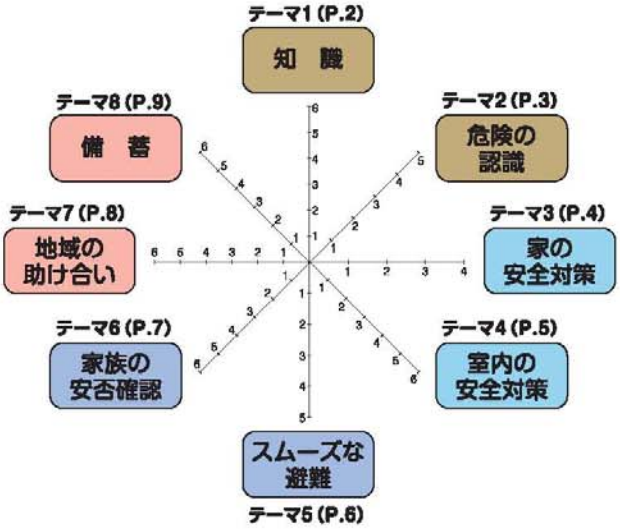
一部公開！
ソナエーターパンフはこんな感じ

結果の確認

それぞれのテーマごとにレ点の数を数え、
下のグラフの目盛りのところに印をつけ、
それぞれ隣の点どおしを線で結んでみましょう。



1回目　備えの状況



次回までの改善目標

あなたのグラフは、どんな形になりましたか？

小さなグラフになった人

「ソナエーターのたまご」さん

これからの成長が期待される方です。今回、備えのチェックをしてみたことでも、知識が増えたはず。南海地震で地域がどんな被害にあうか確認し、できそうだと思う項目から、地震への備えをはじめてみましょう。

ぎざぎざのグラフになった人

「とんがりソナエーター」さん

テーマの中でできているところが目立つ方です。できていないテーマの項目にチャレンジすれば備えの達人も夢ではありません。次のチェックの時期までに少しずつ改善していきましょう。あなたができていないテーマについて、簡単にできる工夫や継続できるコツを周囲の人に聞いてみるのも備えの早道かもしれません。

大きなグラフになった人

「備えの達人ソナエーター」さん

地震に強い生活習慣を取り入れている志の高い方です。あなたのその「ソナエーター」としての生活ぶりや行動は、きっと周囲の人にも影響を与えているはずです。「ソナエーターのたまご」さんや「とんがりソナエーター」さんがいたら、あなたのようになれるコツを話してあげましょう。そして、これからも「ソナエーター」としての備えに磨きをかけていってください。

ソナエーター(7)：「杜の都」のソナエーター

皆様、こんにちは！私は「杜の都・仙台」に住む田中勢子と申します。

「杜の都」と聞いただけでは、３０年以内に９９％の確率で宮城県沖地震が発生すると言われている地とは、誰も思わないでしょう。私は、自然災害国日本に住んでいるいじょう、どこにいても災害と遭遇する可能性は高いと思っています。

そこで、日頃から外出時に「セイボウ・セット」（勢子の防災セット）を持参しています。

先日、クロスロード新聞編集長の吉川先生にお会いした時、私の姿（その日は、キャリーバック・リュック・手提げ袋等）を御覧になり、一泊にしてはあまりの荷物の大さに驚かれたのでその理由をお話したところ、ソナエーターの執筆をさせて頂く事になりました。

では早速、「セイボウ・セット」の中身をご紹介いたします。

①ポーチ（12×２０×4cm）
②ホイッスル（自分の居場所を伝えたり、注意喚起のため）
③簡易トイレ（抗菌消臭剤付）
④救急セット（バンドエイド・綿棒等でケガ擦り傷などは自分で手当て）
⑤マスク（感染症・粉塵防止）
⑥蘇生用マウスピース（大人・幼児用、防災士として緊急時のために）
⑦水スプレイ（常時きれいな水を入れておきます。ミスト状の水でのどの渇きを一時的ですが和らげることが出来ます。また、傷口の汚れを洗い流す時に使用）
⑧うがい薬・常備薬（自分の体調は自分で管理すべきもの）
⑨濡れティッシュ・パウダーシート（非常時水は貴重なもの、濡れティッシュなどで除菌、気分もすっきり）
⑩アルミブランケット（薄くて軽く暖かい、救急保温断熱シート）
⑪多機能手動懐中電灯（懐中電灯ー省エネで明るい、ラジオー情報収集の必需品、サイレンー大きな音で居場所を知らせることが出来ます、点滅ライトー深夜でも赤く点滅するため緊急時役立ちます、携帯電話充電器ーコンセントが3種類あるため各会社の機種に対応）
⑫けむりフード（火災時煙避難フード）
⑬ガムやキャンディー等（のどの渇きや空腹感を和らげます。）
⑭はし（エコを考慮）
⑮携帯電話（常時携帯していますが、ワンセグ機能のある機種を選び・仙台市消防局発信の「杜の都防災メール」が受信できるようセットしています。）

新潟県中越沖地震の時、上りの東北新幹線に乗車しており、大宮駅を通過してしばらく経ってから、列車が静かにスーッと停車し、電気が消えました。

列車内は静かでしたが、車掌さんは通路をあわてて走っていかれ、いったい何が起こったのかと思っていると、「杜の都防災メール」が届き地震が起こったとの第一報を入手。初めは宮城県沖地震がついに来たのかと思いましたが、携帯のデジタルＴＶを視ると被災地は新潟との報道！

早速、この事を車掌さんに伝え席に戻りました。その後、地震による信号機故障の為、手動で信号を動かし一列車毎駅に向かったため、約40分の停車後停止したり動いたりを繰りかえし、東京駅に無事到着致しました。

この体験から、最近では出張の時「セイボウ･セット」にプラスα、列車に乗る前500ｍｌのペットボトル2本、お握り2個等を買い求めるようになりました。

あくまでも私の思いで、一つ一つ揃え今日に至りました。まだこれが足りないのでは、これは持ち歩かなくても良いのではと思われる方もおいでと思います。ご意見を伺えればうれしいです。

そして、「マイ防災セット」を考えるきっかけになれば幸いです。（＾ー＾）

（和信興産株式会社　田中　勢子さん）

この中は、こんな感じ
(驚きの収納力！)

2大重大発表！
高知&集い！

特別支援学校ＰＴＡ研修会でのクロスロード

「特別支援学校」ということばをご存知でしょうか。小学校や中学校、高等学校と同等の学校種の名前は、これまで盲・聾（ろう）・養護学校と呼ばれていましたが、平成１９年度からは「特別支援学校」となっています。校種の名前は変わりましたが、高知県ではそれぞれの学校の名前は、従来どおりの〇〇養護学校となっている学校がほとんどです。私の勤務しています学校も従来と変わらず高知若草養護学校という校名です。

障害のある子どもたちの学校では、いざという災害の時に子どもたちの安全をどのように確保していくのか、保護者の皆さんとどのように連絡をとりあっていくのかが大きな課題となっています。そこで、「いざ」を考える場面として、高知若草養護学校では、平成１９年の夏にクロスロードに取り組みました。学校の研修として用意されたクロスロード問題の「答え」を考え、それぞれの参加者が自分の意見を出して議論しました。

引き続きまして、災害、特に震災を想定して考えることができることから、高知県の特別支援学校教頭会に内容を紹介し、平成１９年の秋にも研修を行いました。

平成２０年度になり、勤務しています高知若草養護学校が高知県の特別支援学校のＰＴＡ組織の事務局を受け持つことになりました。一学期中に総会と研修会を行うこととなっていましたので、保護者に研修会の内容の希望を聞きました。南海地震への対応についての希望がでましたので、クロスロードを行うことにしました。

５月２９日（木）に実施しましたが、障害のある子どもたちの、複数の学校のＰＴＡ研修会ということで、問題についてもーひねりしたものを用意しています。たとえば、

あなたは特別支援学校の児童・生徒の保護者です。
震災から２４時間。半壊の自宅より避難所のほうが安全だが、多くの人の中でうまくやっていけるかどうか心配。避難所に行く？
避難所に行く　イエス　　自宅にとどまる　ノー

これに対してＹｅｓの問題点として「子どもが迷惑をかける」「特別食しか食べられないし車椅子での移動」、Ｎｏの問題点として「情報が来なくなる」「助け合いができない」という意見がありました。関連して今後は障害のある方に対して福祉避難所の設置などが考えられることも情報提供がありました。

また、立場を変えた次の問題も取り組みました。

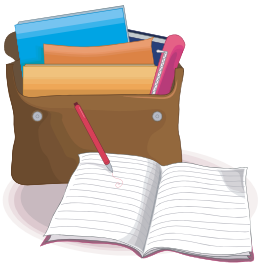
あなたは特別支援学校の校長です。
特別支援学校の授業中に南海地震が発生。
学校も被災したため、一晩は児童生徒を預かろうと思うが、地域や学校も被災したので、保護者に全員迎えに来てもらうように連絡するか。
保護者に迎えにきてもらう　イエス
学校で児童・生徒を継続して預かる　ノー

これに対してＹｅｓの問題点として「迎えに行く手段があるのか」「学校より家が危ない場合はどうするのか」、Ｎｏの問題点として「周囲も被災しているのに子どもたちを預かってもらえるのか」という意見がありました。

この研修会は県内の特別支援学校のＰＴＡ代表者の集まりですので、障害の種別の違いや保護者、教員という違いもありましたが、一堂に意見を交わすことで災害に対するお互いの取り組みを情報交換できたと思います。また、各校の代表が集まった研修会でしたので、クロスロードが広く県内に伝わっていくと思います。

大きな地震がたびたび起こる昨今ですが、いざというときを考える貴重な機会となりました。

（高知若草養護学校　教頭　浅野弘巳先生）



クロスロード進級者発表です！

以下の方を中級に認定いたしました。（敬称略）

ご報告をいただき、ありがとうございます。

なお、事務局にご報告を頂きながら、連絡先のわからない方があります。報告くださる方は、是非E-mailか、ファックス番号をお知らせくださいますよう、お願い申し上げます。

塚原　稔　山梨県中北地域県民センター
打明茂樹　(財)大阪市消防振興協会
住友修　(財)大阪市消防振興協会
杉本明雄　(財)大阪市消防振興協会

【応募先】108-8345
港区三田2-15-45
慶應義塾大学商学部　吉川肇子研究室内
クロスロードサポーター事務局
電話：06-5427-1251　ファックス：03-5427-1578
メール：kiikkawa@aoni.waseda.jp

電子投稿はこちら↓
http://maechan.net/crossroad/toukou.html

2大重大発表！
高知&集い！

大阪・上町台地の姿とつぶやきから減災へ
クロスロードの試みと展示

昨年11月、内閣府の中央防災審議会が内陸型直下地震の被害想定を公表しました。国内最大級の被害を想定されたのが、大阪の上町断層です。

上町断層は大阪府の北部から南部に続く断層帯ですが、その中心部は大阪市内を南北に走る洪積台地・上町台地に沿って地中深くに潜んでいるといわれています。長い時間をかけて形づくられてきた台地の上には、古くは四天王寺、難波宮、大坂城や数々の寺社が築かれ、人々が集い・暮らしを重ねてきました。いわば大阪の歴史の原点。また、公園や緑地にも恵まれ、学校や病院も数多く、大阪の都心居住の適地とされるエリアでもあります。近年、地域の歴史・文化特性に根ざした、個性豊かなまちづくりの取り組みも活発に繰り広げられるようになってきました。

けれど、もしも上町断層が動いたら…。想像するのは容易なことではありません。そんなとき、一つの入り口を見つけました。それが、クロスロードとの出会いです。上町台地界隈には特有の地形や土地の成り立ちと一体で育まれてきた暮らしとともに、特徴のある住環境が集積しています。たとえば、お寺がずらりと並ぶまち、多文化が息づくまち、たくさんの長屋が残るまち、新しいマンション群、時を重ねたコミュニティなど。

この夏、上町台地界隈の５つの場所で、まちづくり団体や地域の方々の協力を得て、クロスロードを試してみました。浮かび上がってくるさまざまな声は、正解のない問いへのとまどいにはじまり、やがて個々の暮らしとまちの関係を、災害という断面からリアルに見つめ、受け止め、考える方向へと向かっていきました。終了後の感想は、「災害時にお寺にできることは…」、「密集住宅地に囲まれた学校は地震・火災時どうなる…」、「長屋のまちを未来に継承するために…」、「マンションで非常時に知恵と力を合わせるには…」、「防災研修では得られないものが…」といった、自らへの具体的な問いに転じていました。

上町台地のちょうど真ん中あたりに、大阪ガスの実験集合住宅NEXT21があります。昨春からその１階に設けた小スペースのガラス・ウォールを利用して、まちと暮らしをつなぐウィンドウ・ディスプレイに取り組んでいます。第６弾となる今回（９月１６日～１月２３日）「減災ゲームで気づく 上町台地の暮らしいろいろ」をテーマに展示を行っています。５会場でのクロスロードのドキュメントを各地の環境特性とともにご紹介するとともに、上町台地の地形・風土に潜む災害リスクに思いを馳せる台地の立体模型とハザードマップ、減災の知恵を身につけるツールとして、手軽に入手・活用できる数種類のゲーム・教材などもご覧いただくことができます。

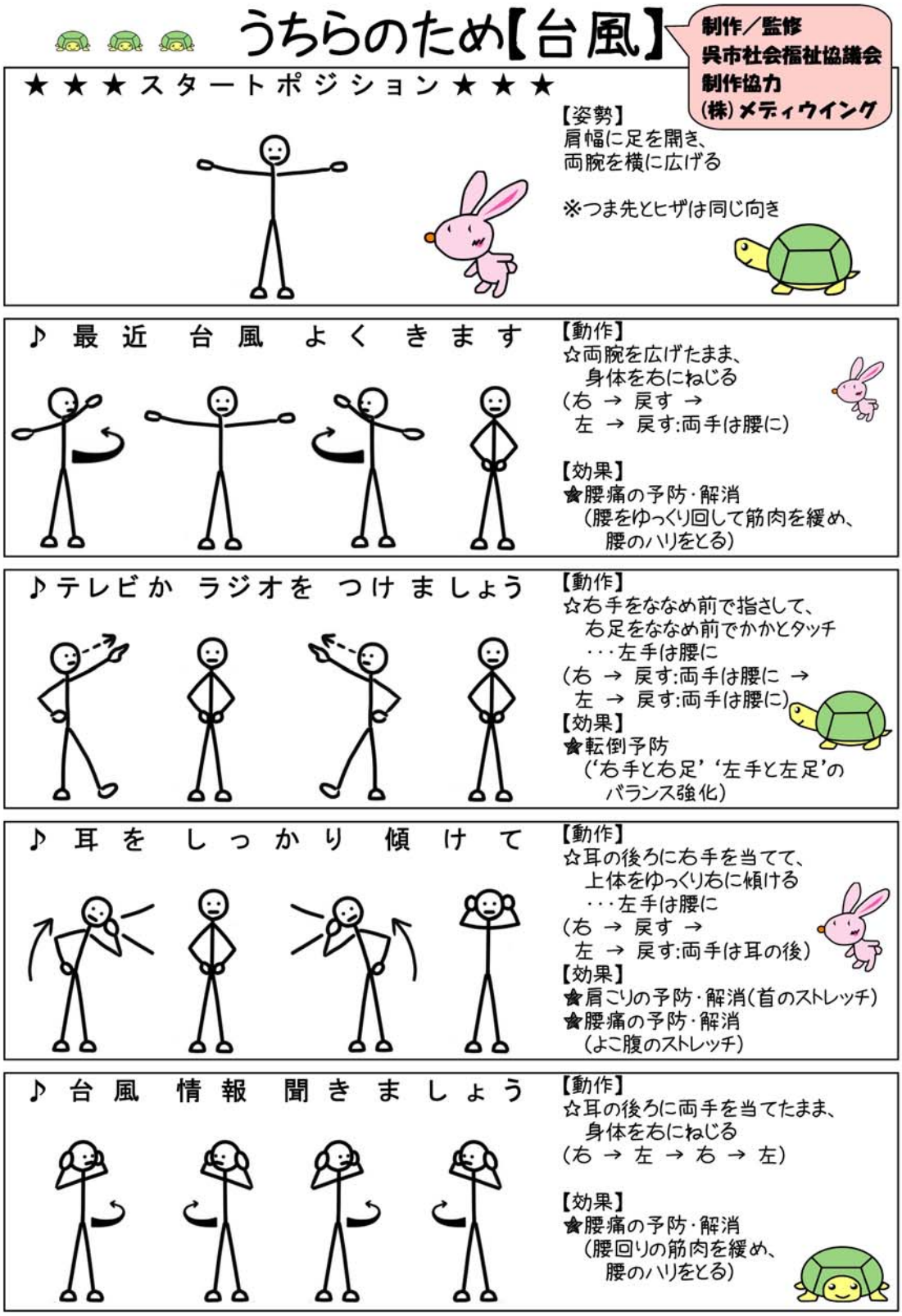
◆
NEXT21/U-CoRoｳｨﾝﾄﾞｳ･ｴｷｼﾞﾋﾞｼｮﾝ06
減災ｹﾞｰﾑで気づく　上町台地の暮らしいろいろ
日時：2008年9月16日～2009年１月23日
場所：大阪ガス実験集合住宅NEXT21内
　　１階北U-CoRoウィンドウ
　　大阪市天王寺区清水谷町6-16
　地下鉄「谷町六丁目」駅７号出口徒歩5分
◆
主催：大阪ガス エネルギー・文化研究所
共催：大阪大学ｺﾐｭﾆｹｰｼｮﾝﾃﾞｻﾞｲﾝ･ｾﾝﾀｰ
企画：U-CoRoプロジェクト・ワーキング
協力：上町台地からまちを考える会、應典院、からほり倶楽部、コリアNGOセンター、NEXT21入居者自治会、富士原文信堂、矢守克也さんほか多くのみなさま

（大阪ガス エネルギー・文化研究所　弘本由香里　さん）
お問合せは、tel.06-6205-3518へ

2大重大発表！
高知&集い！

ダック健康体操「うちらのため」体操解説第2弾！

ダック健康体操「うちたのため」第2弾の掲載です。前回横になって見づらいというご指摘を頂いたのと、今回「洪水」は、小さい手の動作が入りますので、大きく掲載いたしました。これからの雨のシーズンに備えて、みんなで練習を！

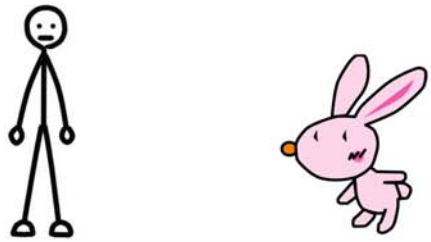


2大重大発表！
高知&集い！

うちらのため【洪水】

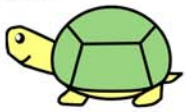
制作／監修
呉市社会福祉協議会
制作協力
(株)メディウイング

★★★スタートポジション★★★

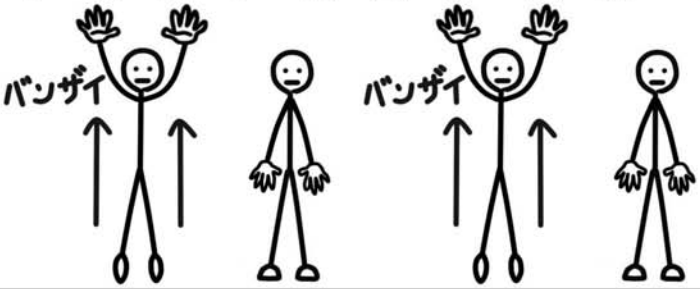


【姿勢】
肩幅に足を開き、
両手は体側に

※つま先と膝は同じ向き



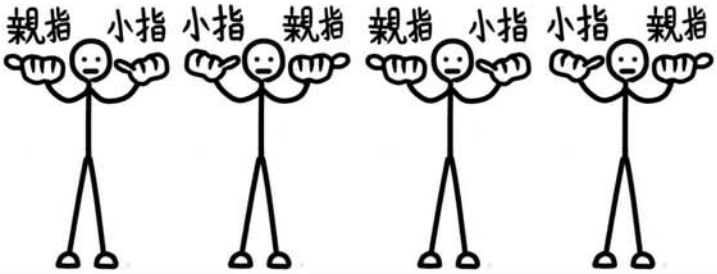
♪梅雨や台風の大雨で



【動作】
☆両手を上げて、
つま先立ちで背伸びをする
(バンザイ→戻す→バンザイ→戻す)

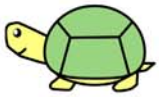
【効果】
☆猫背の予防・解消(背骨をしっかり伸ばす)
☆肩こりの予防・解消
(腕を上げて、肩をしっかり動かす)
☆転倒予防(ふくらはぎの筋力強化)
(バランス感覚の向上)

♪洪水警報でたならば

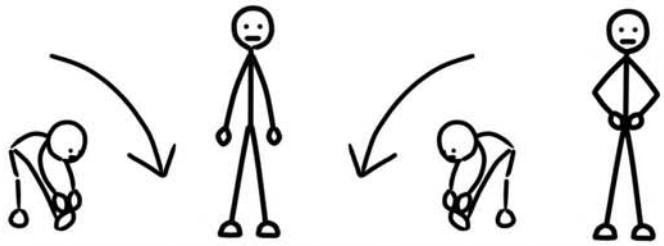


【動作】
☆右手の小指 ＋ 左手の親指
☆右手の親指 ＋ 左手の小指
→もう一度、繰り返す
・・・なれたら早く動かそう

【効果】
☆認知症の予防
(頭の体操)



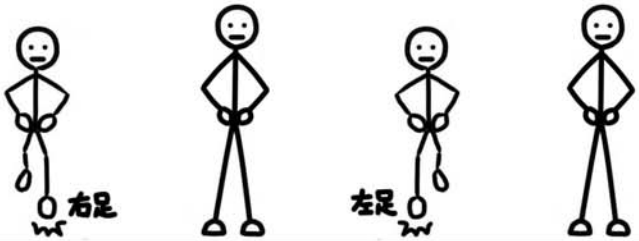
♪足を守れる靴はいて



【動作】
☆右足をななめ前で、かかとタッチ
＋ 両手を右足に向けて前屈する
(右 → 立つ →
左 → 立つ:両手は腰に)

【効果】
☆脚疲労の軽減
(ふくらはぎ・ももの裏のストレッチ)

♪避難の準備すみやかに



【動作】
☆右足を前に踏み出す
(右 → 戻す → 左 → 戻す)

【効果】
☆転倒予防
(ももの筋力強化)

・・・'とっさ'の踏み足ができるように

こんなところに心理学(20)：ほめすぎの逆効果

よい行動をほめたり、よくない行動をしかったりすることを、心理学では「強化」と言っています。強化とは、文字通り、その行動を強める、ということで、ほめたりご褒美を挙げることを「正の強化」、しかったり罰を与えたりすることを「負の強化」と区別しています。

正の強化や負の強化を与えることによって、行動を変容させることは、人間のみならず、動物のしつけなどでも広く行われています。ちなみに、このようなことを研究する分野を学習心理学といい、心理学の中でも、最も古くからある分野の1つです。人間が成長していくことは、学習の連続といえるので、学習心理学は重要な分野なのです。

では，強化はどのように与えると効果的なのでしょうか。これまでさまざまな強化の与え方(強化スケジュールといいます）が研究されてきましたが、その主要な発見の1つに、連続強化よりも部分強化の方が学習が持続するというものがあります。

連続強化とは、行動をするたびに必ず強化を与える、というもので、部分強化とは、時々強化を与えるものです。すなわち、よいことをするたびに必ずほめる、というのは連続強化、時々ほめるというのが部分強化にあたります。犬のしつけを例に挙げると，きちんとお手ができるたびに必ずえさをあげるのが連続強化，いつもというわけではなく，何回かに1回えさをあげるのが部分強化ということになります.

直感的には、よいことをするたびにほめる方が(あるいは、悪いことをするたびに必ずしかる方が)効果的なように思われますが、研究の成果はこの逆で、部分強化の方が、強化がなくなっても行動が消えにくい(消去抵抗が強い、と表現します)のです。先ほどの犬の例で言えば，部分強化を与えられた犬の方が、えさがもらえなくなってもいつまでもお手をし続ける，ということになります.「かわいそうなぞう」に出てくる象の話は、まさにこういう話でしたね。人間でも、釣りやギャンブルを考えてみてください。常に釣れたり大当たりがくるからではなく、たまにあたるからこそ、魅力的に思えるし、やめられないということなのです。

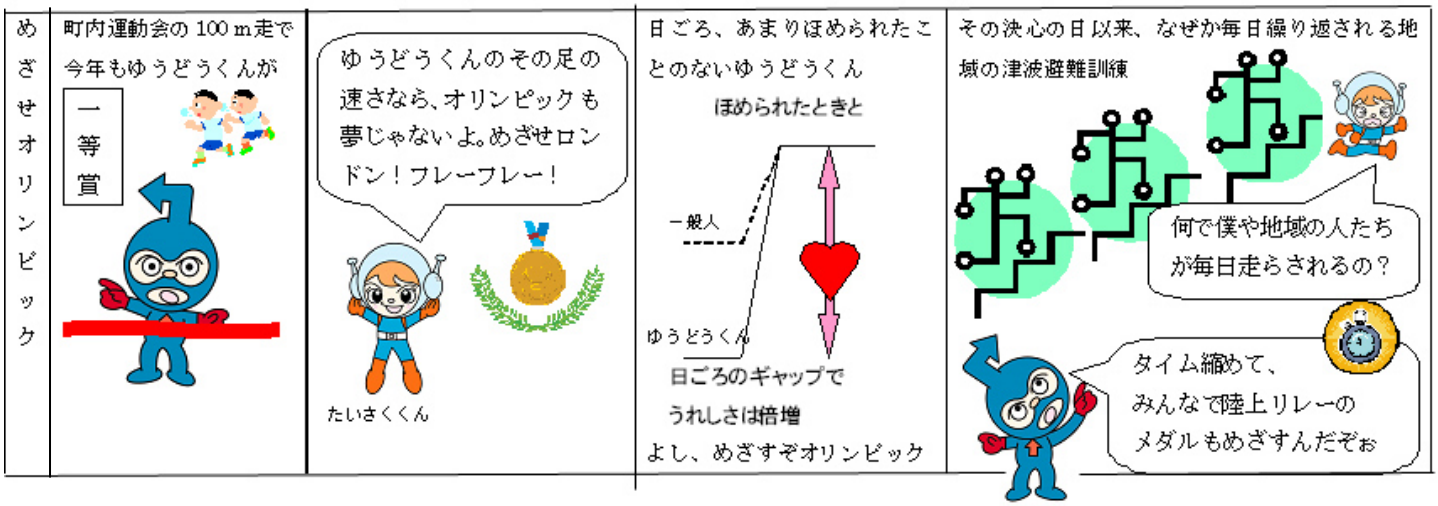
なかなか普及の進まない防災啓発。まじめにやったり一生懸命やったりする人を見ると、一生懸命ほめたり、ご褒美をあげたりしがちですが、あまりほめすぎるのも考えもの、と心しておきましょう。折を見てほめるくらいが長く続けてもらうコツといえるでしょう。

ほめすぎることの逆効果を説明する理論に、もう1つ、「認知的評価理論」という理論があります。

認知的評価理論では、人々のやる気(「動機づけ」といいます)を、「内発的動機づけ」と「外発的動機づけ」とにわけます。内発的動機づけとは、好奇心とか，興味など、その人の内面から起こるやる気をいいます。外発的動機づけとは、ご褒美や罰など、外から与えられるものをいいます。

認知的評価理論のおもしろいところは、内発的動機づけで行動している人に、外発的動機づけを与えると、内発的動機づけが阻害されてしまうといっているところです。たとえば、算数がおもしろいと思って勉強している子どもが、テストでよい成績を取ったとします。こうなると親はつい、ご褒美におこづかいをあげたりしますが、それは逆効果になることがある、ということなのです。この例では、子どもは算数がおもしろいという内発的動機づけで勉強しているわけですが、そこへおこづかいという外発的動機づけを与えると、子どもの考え(認知)が変化して、「おこづかいのために勉強しているのだ」と考えるようになります。結果として、ご褒美がもらえなければ勉強しないようになってしまうのです。

防災が本当におもしろい、大事だ、と心から思って活動されている方に、表彰や賞品などをあげてしまうと、「ほめてもらうためにやっている活動」と、考え方が変わってしまうかもしれません。内発的動機づけで活動されている方には、ご褒美よりも，気持ちを支えるさりげない支援をしたいものですね。

めざせオリンピック

高知県防災キャラクター©やなせたかし