

あなたらしく ありのままがいいよ！

～共に学ぶ楽しい子育て～

本講座では、5回の講座ごとに、講師の津家庭教育研究会 山下裕子さん・松原利子さんのテーマに沿ったお話の後、意見交流もしました。日頃から悩んでいることを出し合う中で、子育ての考え方や対応についてたくさんのヒントをいただきました。

5回の講座の学びとして、受講者の皆さんの振り返り（感想）を伝言板にまとめました。

アンケートから《学びの伝言板①》

第1回家庭教育講座

令和3年 6月15日（火）実施

お母さんのがんばりを 子どもはちゃんと見ています

- 子どもに対して嬉しい言葉がけを心がけようと思った。目を見て話します。
- 結果ではなく努力を褒める事をもっとしたい。
- シャンパンタワーの法則（自分を見つめて自分の心を満たす大切さ）は、とても心に響いた。
- まず、自分を許す、認める、実践して子どもにもよい影響を与えていきたい。
- 「話す」ことは「放す」こと、心を軽くする。
- 自己肯定感を高める。褒め言葉を自分にも注ぐと言うお話、なるほどと思う。（子どもの自己肯定感を高めることを重視していたが、自分の自己肯定感について考えることがなかった。自分を認めることも大切にしていきたい。）
- 親がかわることで子どももかわる・・・そうなんだと思いました。
- 自己肯定感を高めるために、自身の「心の癖」を知ることが大切ということがとても興味深く、



<自己肯定感を高めるには…?>

- ① シャンパンタワーの法則を使う
- ② 心の古傷を癒す（「心の癖」を知る）
- ③ 周りの人の言葉を受けとめる
- ④ 自分を認めてあげる

自身をしっかり見つめ直し、今後の子育てにつなげていきたい。

* 「お母さんのがんばりを子どもはちゃんと見ています」

「あなたもがんばっているよ、自信もって」と励ましていただき、とても心が穏やかになり安心できました。子どもにこの気持ちを伝えたいです。