



子育てで大事にしたい 「親の自己肯定感」

保健医療課健康推進係 ☎ 0824-73-1255



子育てや家事に追われ、子育てがつらく感じたり、ついイライラして怒ってしまう自分を「どうして？」と責めたり、人と比べて悩んだりすることはありませんか？
「子どもの自尊心や肯定感を育てよう！」とよく言われますが、ママやパパをはじめとする、子どもに関わる大人自身の自尊心や肯定感も大切です。

自分の中にある いいところに気づきましょう

人にも物事にも、プラスの面があればマイナスの面もあります。プラスの面をもっと褒めてみましょう。「今あるいいところ」はたくさん褒めてください。

そして、誰かのために頑張っている自分を「よく頑張っているね」と認めてあげましょう。毎日の家事や育児、仕事などで誰かのために頑張っていることはたくさんあるはずです。当たり前と思うことこそ認めるようにしましょう。また、自分のマイナスの面についても、自分の個性や不完全さを受け入れ「許す」ことから始めてみましょう。

子どもに関わる大人自身の自尊心や肯定感が、子どもにも安心と幸せを与えます。

子育て通信

あそびっ子

児童福祉課あんしん支援係
☎ 0824-73-0051



子育て支援センターは、子育て家庭や地域の皆さんが気軽に集い交流できる場です。子育てに関する相談・子育て情報提供・子育て家庭の友だち作りや交流の場の提供、子育てサークルの活動支援などを行っています。今回は、総領子育て支援センターを紹介します。

総領子育て支援センター

総領町下領家71

☎ 0824-88-2701 (総領保育所内)

携帯090-3634-0353

メール cocco.2701@ezweb.ne.jp

開所日 毎週火曜日、金曜日（祝日を除く）
9時～12時／13時～15時

※行事などによる曜日変更あり

総領子育て支援センターは、総領保育所内にあり、いつでも園児と触れ合えたり、保育士などと話ができたりします。また、保育所行事にも参加し、入園時には子どもたちも慣れていてスムーズに、そして安心して保育所生活がスタートできています。

支援センターの事業として、子どもの身体計測や発育相談を行う「子育て相談」や、お母さんたちみんなが献立を立てて料理を作る「あいあいクック」、子育てについて一緒に考え、話し合う「子育て学習」などを毎月行い、楽しく過ごしています。また、地域や他の子育て支援センターとの交流活動も行っています。

申し込み不要ですので、子育て、孫育て、帰省している方など、どんなにお気軽にお越しください。