

子育て支援だより

「子育てワンポイントアドバイス」

第127回 「他人と過去は変えられないが、自分と未来は変えられる ～エリック・バーン～」

こころの相談員 前田 里美

人間関係にトラブルは付き物。仕事や家庭で「本当はどちらが悪いのか。」と原因を追究するのは無駄な事です。そこに時間や労力を注ぎ込むくらいなら、そのエネルギーを未来の解決に費やすべきではないでしょうか。

実際には配偶者や職場の人などの方に非があったとしても、「今自分に出来る事」だけを考えればいいのです。相手にわかってもらいたければ、その相手を責めるのではなく自分の伝え方を変え、相手が心を開くように自分が何らかの努力をするのがいいでしょう。健全な人はたとえ100%相手が悪い状況でも、「今自分に出来る事」だけを見てエネルギーを注ぎ込みます。そうでない人は、過去を愚痴り、他人の悪口を言い、自分は被害者だと思い込んで何て不幸なんだと嘆くでしょう。どちらが幸せでしょうか？

起きてしまった過去はどうにもできません。相手を変えようとせず、今ここを大切に、自分を変えてみれば必ず未来は変わるはずです。

※前田相談員は、朝日小学校・中学校で相談活動を行っています。

6月活動報告

ほっとくらぶにて、毎週火曜日と金曜日に「あそび場」を行っています。

発達のゆっくりなお子さんを対象に、スキンシップやストレッチなどのあそびをしています。この日は、絵の具あそびなどを行いました。

初めての参加ご希望の方は、ほっとくらぶ（377-3522）に事前にご連絡ください。

