

子育て支援だより

「子育てワンポイントアドバイス」

第103回 「自分を好きになろう！」

こころの相談員 前田 里美

突然ですが・・・あなたは自分のことが好きですか？

他人を好きになるのと同じように、自分のことを好きになるのは、とても大切なことだと思います。相談室に来る子の中でなかなか他人のことを好きになれず、粗探しばかりして文句を言い、相手を受け入れようとしない子がいます。そういう状態にあると、自分に対しても満足感、いわゆる自己肯定感と言われるものが低くなったりします。

他人に対しては、相性もあるので無理矢理合わない人とつき合う必要はなく、スッキリと割り切って他の人とつき合ったり、文句ばかり言ってないで他に楽しい事を探した方が充実した毎日になるでしょう。

自分のことを好きでないのに、他人のことを好きにはなれないかもしれません。また、自分を大切にできない人は他人も大切にできない、とも言えるかもしれません。他人を好きになる前に、大人も子どもも自分のことを好きになれればいいと思います。確かに、完璧な人間なんていません。でも、日本人は謙虚なので他人に自分を自慢することはないでしょうが、「私のここが好き。」という部分が増え、「そんな私でもいいじゃない。」とありのままの自分を受け入れる事が出来れば、他人に対しても寛容な気持ちになれるのではないのでしょうか。

※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

6月10日（火）ひよこ教室 キッズクラス

たくさんのお友達と一緒に新聞やダンボールで遊んだり、お母さんと身体を使って笑顔いっぱいに遊びました。



ひよこ教室

ベビークラス（0～8ヶ月）

8月19日（火）、12月9日（火）

キッズクラス（9ヶ月～1歳6ヶ月未満）

10月7日（火）

H27年2月10日（火）

参加ご希望の方は子育て健康課（TEL 377-5652）へご連絡ください。