

子育て支援だより

「子育てワンポイントアドバイス」

第197回 『変えられるのは自分と未来』

こころの相談員 前田 里美

家庭でも社会でも人間関係というものはお互いが影響し合っているもので、つい「相手が悪い。」「私が悪い。」と考えがちですが、実はどこが始まり（きっかけ）かわかりません。

例えばAさんとBさんが居て、AさんはBさんを「嫌だな。苦手だな。」と思っているとBさんの言葉を歪曲して受け取り、Aさんの言動にそれがにじみ出てしまいます。それを感じ取ったBさんも嫌な気持ちになり、二人の関係は良いものではなくなるでしょう。

一方Aさんが好意的に受け取ったとしたら、Bさんに好意的に接するはずですが、何度かやり取りをするうちにその人の考え方や先入観が固定されてしまい、お互いどちらかが悪いわけではなくなってしまうということです。

『他人と過去は変えられないが自分と未来は変えられる。』カナダの精神科医エリック・バーンの言葉です。「こうしてほしい。」と相手に気持ちを伝えることも必要ですが、他人を変えることはできないのです。

家庭や社会で何か上手くいかない・居心地悪い・問題が起きたという時は、まず自分の関わりを変えてみませんか。それによってメンバー間に変化が起き、集団そのものが変化していきます。ほんの少し違うだけで人間関係は良くも悪くもなります。自分の出来る事をやってみませんか。

※前田相談員は、小学校・中学校などで相談活動を行っています。

5月の子育て支援事業



日程	時間	事業名	内容	対象	場所	予約	担当
5/17(火)・20(金)・24(月)・27(金)・31(火)・6/2(水)・7(土)・10(金)	10:00-12:00	あそび場	スキンシップ・ストレッチなどの遊	発達障害の子どもと保護者	ほっとくらぶ	不要	ほっとくらぶ (377-3522)
5/18(水)・6/3(金)		ほっとする会の親の会	茶話会				

*最終ページに子育て健康課の子育て事業を掲載していますので、ご覧ください。

*お問い合わせは、各担当者にご連絡ください。

健康料理教室 参加者募集

高血圧予防を目的に、健康料理教室を次のとおり開催致します。
高血圧予防料理教室は高血圧が気になる方、減塩料理に興味がある方を対象に管理栄養士の考えた献立のもとに調理実習を行います。
実習を通して、楽しみながら普段のお食事を見直してみませんか？

高血圧予防料理教室

場所：保健福祉センター 栄養指導室
日時：5月24日（火） 10時～13時
定員：先着16名程度（定員になり次第申し込みを締め切ります）
費用：材料費 300円
持ち物：エプロン・三角巾・マスク・筆記用具
申込み期間：5月10日（火）～5月16日（月）
8時30分～17時



※新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、室内の常時換気を行います。
当日は検温のご協力、マスクのご着用をお願いいたします。
体調に不安がある方は、参加をお控えください。
また、状況により料理教室を中止する場合がございます。

申込先：保険福祉課 TEL 377-5659