

子育て支援だより

「子育てワンポイントアドバイス」

第230回 『自己肯定感を高めよう』

こころの相談員 前田 里美

中学校では今年度《人間力》を育成する上で《自己肯定感》に注目しています。

人に自分を受け入れてもらうことで自己肯定感は高まります。特に土台となるのが親や家族から得る、無条件で愛されているという安心感と充足感です。やがて園や学校に通うようになり、先生や友だちなど親以外の人からも安心感と充足感を得ながら成長し、その積み重ねによって「私はありのままの私でいいのだ。」「私は生きる価値がある人間だ。」と自己肯定感がより高まります。

ありのままの自分というのは完璧ではなくても長所も短所も全てひっくるめた姿であり、そんなありのままの自分を人に認められる経験によって、人と比べることなく今の自分自身を受け入れた上で前向きにチャレンジしていくのが理想です。

自己肯定感が低いと、意欲が湧かなかったり、自分を愛せなかつたり、自暴自棄になったり、劣等感にさいなまれ様々な可能性を狭めてしまいます。自己肯定感が大切なのは子どもも大人も同じです。親であるあなたも今この瞬間から自分自身を大切に愛して、自己肯定感をあげていきましょう。

※前田相談員は、あさひ園・小学校・中学校などで相談活動を行っています。

11・12月の子育て支援事業



事業名	内 容	日 程	場所 / 時間	対象者	問い合わせ先
あそび場	スキンシップ・ストレッチなどの遊び	4(火)・6(木)・11(火)・21(金)・25(火)・28(金) [あそび場秋の遠足]14(金) [あそび場秋の遠足予備日]18(火) 12/2(火)・4(木)・9(火)12(金)・16(火)・19(金)・23(火) 【26(金) 冬休みの為、日中一時支援に変更予定】	ほっとくらぶ / 10:00-12:00	発 達 が ゆっくりの子どもと保護者	ほっとくらぶ (377-3522) ※まずはお電話かメールにてご連絡をお願いいたします。
ほっとする親の会	茶 話 会	7(金)・19(水)・12/5(金)・17(水)			

★クリスマス会 12月25日(木)。14:00~15:30(予定) ほっとくらぶにて

*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。

有料広告掲載欄

介護付き老人ホーム

エクセレントあさひ

★要介護1以上の方からご入居頂けます。
★中・重度の方や認知症の方、ご入居可能です。
★看取りについてもお相談ください。
★ご入居時、退院時送迎致します。

～「ゆ」っくり・「た」のしく・「か」そくのように豊かな生活がテーマです～

医療法人 福島会

すべての人に微笑みを

—医療・介護を通して地域社会に貢献する—

376-2008 ふくしまだより 検索

日々の様子をブログにて公開中