

子育て支援だより

「子育てワンポイントアドバイス」

第235回 『親自身が自分を大切にすることは、子どもの心の安心につながります。』

こころの相談員 前田 里美

家族や友人が幸せそうにしていると、自分の幸福感が約15%高まるという研究があります。近くに住む友人なら25%も上がり、「幸せは友人の友人へと広がっていく」と言われています。身近な人の笑顔や安心した様子は、思っている以上に周りへ優しい影響を届けているのです。

では、なぜ幸せは広がるのでしょうか。誰かの明るい気持ちが自然と伝わるだけでなく、他人の気持ちにそっと寄り添うように脳が反応する仕組みもあるためです。こうした小さな積み重ねが、「幸せの連鎖」をつくっていきます。

一方で、怒りや悲しみなどのネガティブな感情も同様に伝染し、こちらの方は「負の連鎖」になってしまいます。

子どもを思うあまり、自分のことを後回しにして親が疲れ切ってしまうと、子どもはその雰囲気や敏感に感じ取ります。親自身が自分を大切に、日々の中で「ちょっと嬉しい」「なんだかほっとする」と思える時間を持つことこそが、子どもの安心や笑顔につながります。そして、その子どもを囲む人たちにも良い影響が広がり、優しい循環が生まれていくのです。

「笑う門には福来る」と言います。大人が楽しそうに笑っている姿は、子どもにとって「今も、これからもきっと大丈夫」と思える心の土台になります。まずは、親自身の幸せをそっと大切にしてみてください。

※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。

9・10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	1(火)・3(木)・8(火)・11(金)・15(火)・18(金)・25(金)・29(火)・10/1(木)・6(火)・9(金)・13(火)・16(金)・20(火)・23(金)・27(火)・30(金)	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	4(金)・16(水)・10/2(金)・21(水)			

*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。

歯科衛生士(正社員・パート)募集!
 週休2.5日/お休み充実! ★40代・50代の方も活躍中
 月給...29万~35万円以上 ★ブランクがあっても大丈夫!!
 ★パート・アルバイト 同時募集中!
 時給 1,800円~2,000円
 まずはお気軽にお問い合わせください
☎0594-27-5454

矯正相談 受付中

※自由診療です

- 大人の矯正 約19万8,000円~50万円程度 開咬
- 子供の矯正 約5万円程度からご提案(床矯正 片額10万円程度)

診療日	月	火	水	木	金	土	日
午前 9:00~13:30	○	○	×	○	×	○	×
午後 15:00~18:00	○	○	×	○	14:30~18:00	○	×

＜休診日＞
水曜・日曜・祝日

暑はらだ歯科クリニック
 桑名市新西方7-22イオンタウン桑名新西方内 ●休診 水曜・日曜・祝日
☎0594-27-5454

有料広告掲載欄

院長 原田 聡

お気軽に、お電話ください

屋敷付き