



寄って 話して 自ら気づく

「親の力」をまなびあう学習プログラム

すくすく育ってね！！



出産から今まで嵐のような日々だったことでしょう。「うちの子は
大丈夫かしら」期待とともに、心配やとまどいも増えてくると思っ
ます。子どもの成長を実感する中で、自分自身の子育てを振り返る
よい機会です。

これからの生活に楽しみが持てるよう、一緒に考えてみましょう。

📌 考えましょう,出し合いましょう

ホッと一息入れて、これまでの子育てを振り返ってみましょう。

① 子どもの良いところ、自慢できることを2つ以上書いてみましょう。

② 子どものここが好き

③ 子どもを育てて楽しかったこと、うれしかったことはどんなことですか。





- ④ これまでの子育てで、困ったり、悩んだりしたことはありますか。それはどんなことですか。

- ⑤ 子育てで行き詰まった時、どのように気持ちを切り替えていますか。(ストレス解消法など)



📌 学習を振り返りましょう

自分の中で、分かったこと、共感できることはありましたか。

参考までに

小さな子どもを育てていると、本当に「時間が足りない！」と感じますよね。掃除、洗濯、食事の準備…しなくてはいけないことが山のようにあるのに、子どもは思いどおりにはさせてくれません。

自分の時間を大切にするために、参考にしてください。

何が大事？

- どうすれば「楽」ができるか、「楽しく」できるかを考えましょう。そのためには、周りの人に協力を頼みましょう。便利な道具があれば、その力も借りましょう。
- 「全部が」「完璧に」「自分一人で」できなくてもいいのです。
- 自分が元気でなければ、子どもに元気をあげることはできません。自分の元気を回復する時間を作ることは、赤ちゃんを育てるためにはとても大切なことです。子育ては長い道のりなのですから…。
- どうしてもやらなければならないのは、子どもの命を守り、育てることです。その考え方で、優先順位をつけましょう。
- 「あれもこれも」とあせる前に、やらなければならないことを付箋に書いてべたべた貼りましょう

学習を振り返りましょう

自分の中で、分かったこと、考えが変わったことがあれば、書いてみましょう。

県民の皆さんの声（広島県教育モニターアンケートより）



- ◆ 毎日、時間に追われてイライラしている自分の感情をコントロールするのにするのに疲れ果てていた時期がありました。「お母さんが元気でニコニコしているのが一番。無理して手作りのご飯や掃除の行き届いた家じゃなくてもいいじゃない」という夫の一言がずいぶんうれしかったです。
- ◆ 思うように家事ができなくてイライラしながら外出した時、外で年配のひとから「今が一番かわいい時よね～」と言われました。そうか、今の時期を大事にしよう。今のうちにうんと遊んでやらなくちゃと思い、気持ちが楽になりました。

お問合せ：〒726-0003 広島県府中市元町1番地5 府中市教育委員会

教育政策課 TEL:0847-43-7181 FAX:0847-45-4233