



子どもたちの未来に寄り添っていこう

ステージ⑨S

子どもの頃のやさしい温かさを おぼえていますか？

いつもお子さんのために一生懸命なあなた
ここでちょっとひと休み...
子どもの頃のなつかしいあたたかさを思い出してみましょう



本日の進行役

みんなのルール

- 話をしたくない時は、聞いているだけでもいいですよ。
 - うまく話ができなくてもいいですよ。
 - 他の人が話している時は、みんなで聞きましょう。
 - プライベートな話は外へ持ち出さないようにしましょう。
 - この時間を楽しみましょう。
- ～お願い～
- 携帯やスマートフォンはマナーモードまたは電源 OFF にご協力ください。

子どもの頃に口ずさんだ歌をおぼえていますか？

お母さんがひざの上で歌ってくれた歌・・・
おばあちゃんがお手玉しながら歌ってくれた歌・・・
先生がピアノを弾いて歌ってくれた歌・・・
友達と学校の帰り道、道ばたの花をつみながら歌った歌・・・

そんな思い出の中の歌、おぼえていますか？

今の自分をふりかえってみましょう

自分らしさって？

自分らしさって何でしょうか？ 誰でも自分の好きなところ、嫌いなところがあります。そして好きなもの、嫌いなものもあります。

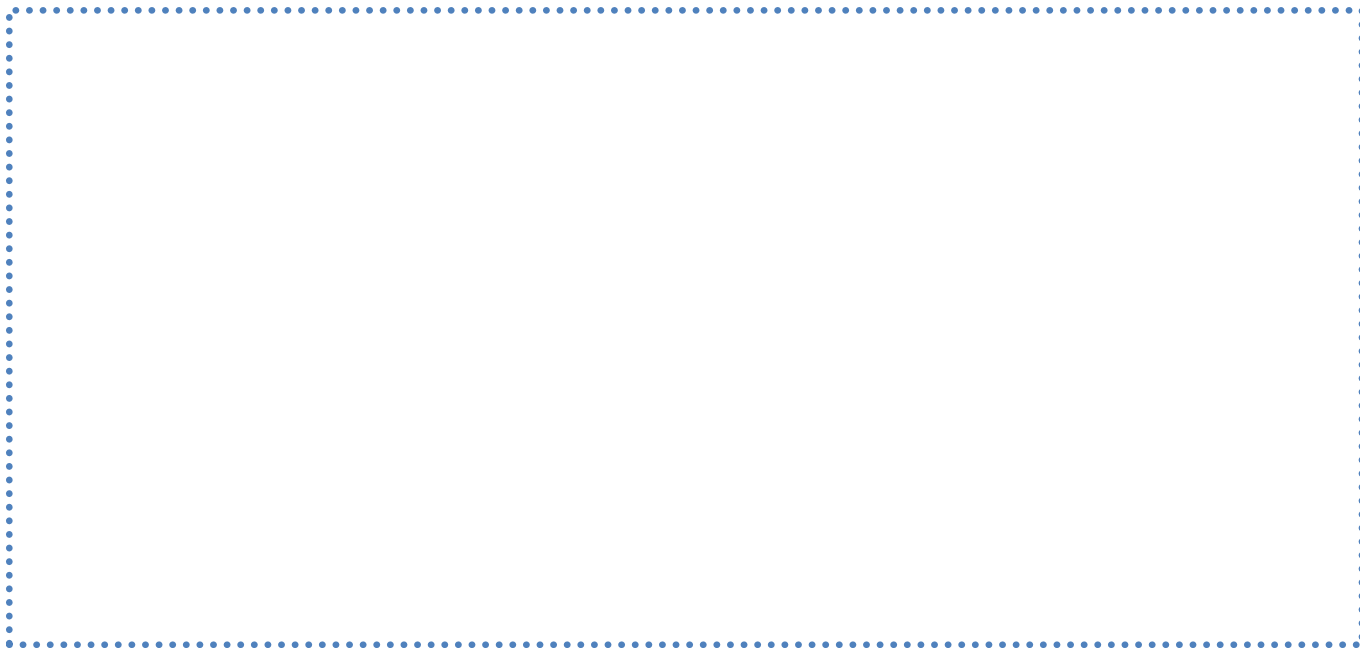
どんな自分も、大切な自分ですね。

これから、あなたの自分らしさについて考えてみましょう。自分の良いところ好きなことをたくさんあげてみましょう。



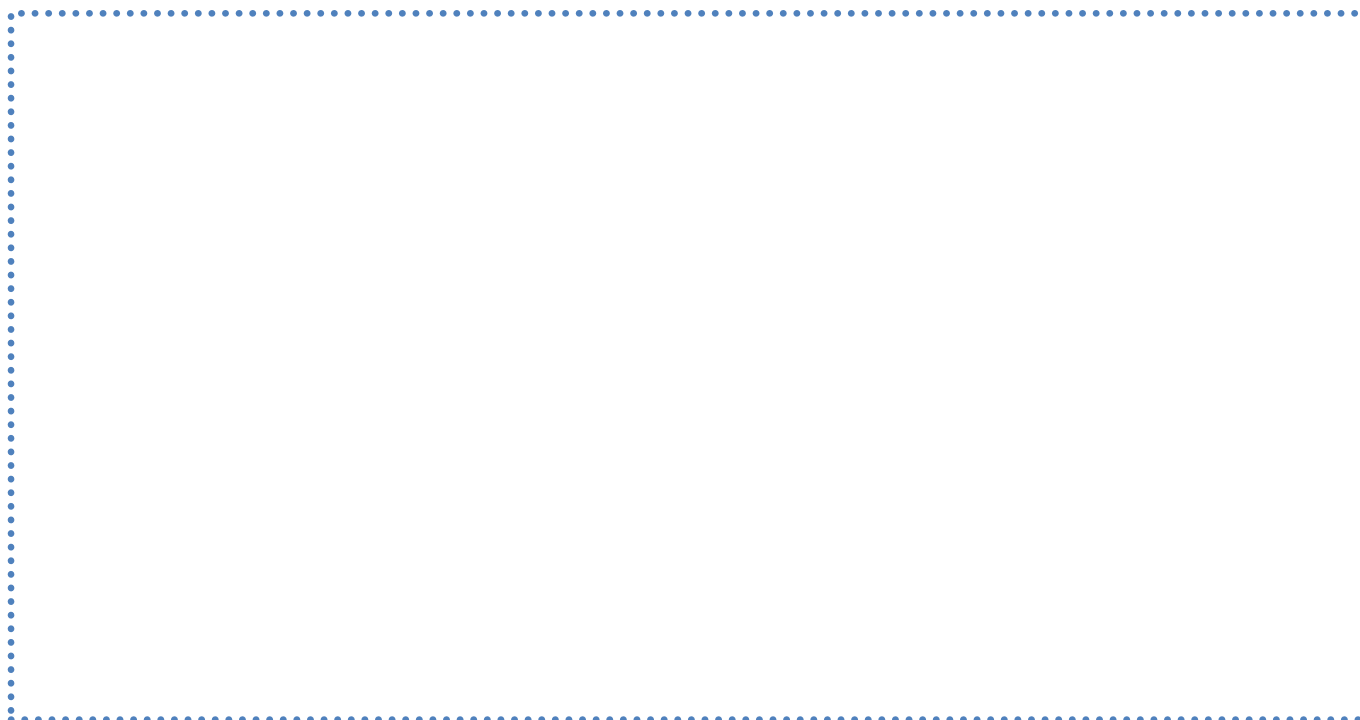
ワーク2

あなたは、大人になるまでに、親や先生、友達などいろいろな人に支えられてきました。あなたが「ありがとう」を伝えるとしたら、誰に、どんな言葉を伝えたいですか。



ワーク3

これからお子さんと一緒に何かしていきたいことはありますか。



セルフケア でゆったりと・・・

いつもの生活

を心がけましょう

お子さんにも先の予測ができるように工夫しましょう。「これから〇〇に行くよ」とか「〇〇をするからね」と教えることで、お子さんの不安が減ります。

いつもの生活習慣の中で、お子さんは安全を感じ、安心することができます。

それから、安心を生むようにするためスキンシップをたくさんとって下さい。

疲れているな…と感じたら

リラックス！！

自分をいたわることは、決して身勝手ではありません

自分をいたわる時間を生活の中に取り入れましょう。ゆっくりお茶を飲んだり、好きな物を食べたり、元気を充電しましょう。

自分の判断に
自信を
持ちましょう！



自分自身も
大切にしましょう！
疲れたときは
ひと休み！

子どもの遊びに 寄り添ってあげましょう

子どもは「遊び」の中で自分のことを表現します。お子さんの様子を見ながら、いっしょに遊びに寄り添ってあげましょう。

また、お子さんの気持ちや行動に相づちをうつことで、お子さんは“自分を理解しようとしてくれている”と感じます。

リフレッシュ♪あそび

シャボン玉

いやな気持ちを飛ばしてスッキリ！
ゆっくり長く息を吐くと、心が落ち着き、
リラックスできます。

カチカチとふにゃふにゃ

体中に力を入れてカッチカチになったら一気に力を抜いてふにゃふにゃになる遊びです。筋肉の緊張と弛緩を繰り返すことでリラックスできます。

お子さんと一緒に楽しみましょう。

日本プレイセラピー協会資料参考・引用

～ひとりで悩みを抱え込まないでね。忘れないでね！あなたのそばにはたくさんの応援者がいます！～
～宮城県家庭教育支援チーム～