



2020年1月号 掲載



## 子育て支援室の「わくわく子育て」



### 『新年、子育ても心機一転！』

2020年、新しい年が始まりましたね。

初詣や年賀状などで気持ちを新たに、今年も頑張ろうと誓ったり、お願い事をした人も多いのではないかと思います(#^.^#)

やりたい事や願い事は文字にしたり、言葉に発するといいそうですよ。

有言実行という言葉もありますが、具体化し、明確化することで脳も実現しようと頑張ってくれるそうです。



子育て中であれば「元気で過ごせますように！」「皆で〇〇に行きたい！

(遠い所もいいですね～)」や「一人の時間を持ちたい！」「家や車が

欲しい！」などなど、やりたい事や願い事の中身は大小様々。「食べ物の

好き嫌いがなくなりますように！」や「子どもが早寝早起きしてくれます

ように！」などが簡単そうで難しい願い事かも！！

悩んだり、なにかと日々忙しい子育てですが、気持ちが前向きになるような事や願い事を  
ずらーっと書き並べて、一つひとつ実行・実現できていったらいいですよ。

実行・実現できなくても、思い描くことが重要です！

それでもどうしても、しんどい時や落ち込んでしまう時は、誰かに話を聞いてもらい、気持ちを  
スッキリさせ、また新たに考えていきましょう！

子育て支援室でもいつでも話を聞きますよ。

愚痴や心配事、辛い事は溜めずに吐き出し、嬉しい事や子どもの成長は、一緒に共感し、  
喜び合えるといいなと思います。

みんなが楽しい子育てができますように！！(#^#)



☺子育てに関するご相談は、お気軽に子育て支援室をご利用ください☺

保健福祉課 窓口③番 ☎6682-9878・9880 (子育て支援室)

