

みんなちがって あたりまえ でも 子育てに 不安を 感じる すべての方へ
子育て おうえん ちょっと 休憩しませんか？



「ミルクティー」

村松小学校特別支援コーディネーター 下田誉子

では、まず、あまいミルクティーをどうぞ。

ながーい夏休みを、少しでも快適に過ごすための保存版

今回は、落ち込んだときに、「自分で自分を応援する7つの問いかけ」のお話です。
誰だって、落ち込んでいるときには、どうしてもネガティブな情報ばかり目になってしまうもの。
そんなときは、意識して自分自身の「いい情報」に目を向ける癖をつけるといいようです。

親も子どもですよ！（自信を無くしてるお子様にはお話してあげてくださいね。）

自分おうえん Check シート（通知表等で一喜一憂しないように）

失敗したり、へこんだりすることがあると、自信なくすよね。そんな時は、自分のできてること、
がんばってること、いいところを✓してみよう(^-^)

□ 本当にそれは「できて当たり前」？

他の人がカンタンに、フツーにできることでも、自分はすっごくがんばってやっていること、ある
よね。そのがんばりに自分で拍手！（毎日家事や仕事をしている自分にも、ご褒美をあげましょう。）

□ 本当にそれは「全部」失敗？

よく思い出してみて、途中までできたこと、ここまではできていること、うまくいってる部分もある
んじゃない？（できなかった事にちょっと目を閉じて、できている事を褒めましょう。褒めた私も褒めましょう）

□ 本当にそれは「短所、欠点」？

ものの見方を、ひっくり返してみよう。もしかして、逆に言えば、それって自分の長所やいいところ
だとも、言えるんじゃない？（縄文時代なら、多動・衝動的な人は、狩り上手。）

□ 本当にそれは「フツーのこと」？

いつも何気なく続けていること、意外とあるよね。でも、続けることって、
ホントは簡単じゃない。自分をほめてもいいんじゃない？

□ 本当にそれは「できないこと」？

みんなができることができないと凹むよねえ。でも、1年前、5年前の自分はどうだった？それから結構、
進歩してると思わない？（確実に、1人でできることが増えましたよね。）

□ 本当にそれは「みんな」？

誰かに言われて傷つくこと、あるよね。でも、それはその「〇〇さん」の考え、みんなじゃない
し、ただ自分とは違うってだけかも？（みんな同じだとつまらない。みんな違うから楽しい。）

□ 本当にそれは「ムリ・ムダ」？

例え結果が失敗でも、やってみた、挑戦してみただけでも、価値があることってあるんじゃない？
自分の勇気に「いいね！」しよう。（休みにしかできないことに、親子で挑戦してみましよう。）



大丈夫だよー

出典：楽々かあさん公式HP

ミルクティーの味は、いかがだったでしょうか。では、次は9月号で。

