

自分にOKが増える！自己尊重トレーニング☆No1☆

子育てがつらく感じたり、ついイライラして怒ったりする自分を「どうして？」と責めたり悩んだりすることはありませんか？「ま、いっか」「ドンマイ！大丈夫」と自分にOKが出せる「幸せママ」のトレーニングを始めてみましょう！

自己尊重とはどういうこと？

自己尊重感とは、自尊感情や自己肯定感ともいわれています。自分をおおらかな気持ちで受け入れ、大切にできる、自分を好きと思える感情のことです。

自己尊重トレーニングとは、かけがえのない自分に気づき、不完全である自分を認められる、そんな「幸せママ」になるためのトレーニングです。

あなたの自己尊重度チェック

- 私は自分のことをあまり好きではない
- 私は役立たずな人間だと思う
- 自分の嫌なところならすぐに浮かぶ
- 欠点のある自分が許せない
- 嫌だと思っても言えずに我慢してしまう
- 私はもっと努力が必要だと感じる
- 怒ってばかりでダメな母親だと思う

チェックがたくさんついたあなたは、自己尊重感が低くなっている可能性があります！

「自分のいいところ探し」から始めてみましょう♪

周りから見た「いいママ」よりも、私が思う「幸せなママ」になる

「いいママ」とはどんなママでしょうか？完全母乳で育てているママ？子どものことを最優先にできるママ？食事やおやつは必ず手作りのママ？家の中がいつも片づいているママ？

周りの人から見た「いいママ」と、「幸せなママ」はきっと違うはず。幸せなママから幸せな子どもが育ちます。今ある、この状態を受け入れて笑っているママは、子どもにも安心と幸せを与えます。

あなたにはどんな「しなくちゃ」がありますか？「しなくちゃ病」から抜け出して！

がんばらなくちゃ、時間までに終わらせなくちゃ、できるようにならなくちゃ……。あれもこれも「しなくちゃ」と頑張るママは、イライラしがちで、子育てが辛いと感じやすくなります。そう感じるときは、自分で自分に「無理な頑張り」をさせているとき。

肩の力を抜いて、「ま、いっか」と笑顔でいられるような「良い加減（いいかげん）」の頑張り加減がちょうどいいくらいです。

 わくわくサークルのご案内  ☆予約はいりません。当日会場へお越しください。

日時：平成31年1月30日（水）10：00～11：30

場所：西庄公民館

参加料：無料 対象者：子どもとその保護者

内容：お餅つき 持ち物：コップ・お椀・おはし

日時：平成31年2月3日（日）10：00～11：30

場所：坂出市東部集会所（東部小学校体育館北側）

参加料：無料 対象者：子どもとその保護者

内容：節分の豆まき