

# にちにち通信

## Monthly newsletter

Vol.10

### 自分の頑張りに目を向けよう！

新年度が始まってから、もう半年。子どもたちが新しい環境に挑戦してきたように、親御さんも毎日たくさんのことを乗り越えてこられました。でも、つい子どものことばかりに目がいてしまい、自分の頑張りを見過していませんか？

「毎日お弁当を作った」

「忙しい朝に笑顔で送り出せた」

「イライラしながらも、なんとか声をかけられた」

大きなことじゃなくても、それは全部“**あなたの頑張**り”。小さな積み重ねが、子どもにとって大きな安心につながっています。

子どもを認めるように、ぜひ自分のことも認めてあげてくださいね。



### にちにち受講後のご自身の変化

間違った成功法を繰り返さないという意識ができたのは良かったです。また、自分の機嫌や子ども達への申し訳なさ（怒りすぎた時など）で感覚的に与えていたご褒美にもストップがかけられるようになりました。

適切に対応すれば問題は改善されるということが分り、気持ち楽になった

子供の癇癪が起きるととても嫌な気持ちになり、子供に関わりたくなってしまうほどでした。プログラムを受けてからは子供の行動も良くなっている実感があり、私の心が安定し子供をさらに愛おしく感じるようになりました。

私自身は、不登校の子供とのかかわり方について相談先が少ない中で、気持ちの整理にもお付き合いたいだったり、自分がやっていることを認めていただいたり、とても育児を前向きに捉えられる貴重な場でした。

子育ては本来、もっと楽しくて幸せを感じられるもの。けれど、悩みや不安でいっぱいになり、「うまくできていないのでは…」と自分を責めてしまう方も多いのではないのでしょうか。「にちにち」では、ただ悩みを聞くだけでなく、**科学的な根拠に基づいた関わり方や環境づくり**をお伝えしています。

それによって、子どもの行動が変わるだけでなく、親御さん自身の変化や気づきが生まれます。もし今、「子育てをもっと楽しみたい」「不安やイライラを減らしたい」と感じている方は、ぜひ一度「にちにち」をのぞいてみてください。きっと、新しい気づきや安心につながるヒントが見つかるはずです。

