



第72号 ほがらか通信



令和5年2月発行 保土ヶ谷区育児支援センター園
天王町保育園・神戸保育園

毎日厳しい寒さが続きます。春の訪れが待ち遠しいですね。寒い日は外出するのも億劫になりがちですが、暖かい日中は戸外で過ごす食欲がでたり、寝付きがよくなったりと、いいこともいっぱい。お子さんと一緒に散歩や公園遊び、園庭開放などおでかけしてみませんか？

子育てハッピーアドバイス

「子どもが幸せに育つために、いちばん大切なこと」はなんでしょう？この本にそれは自己肯定感だと書かれています。自己肯定感とは「自分は大切な存在だ」「生きている価値がある」「必要とされている」という気持ちです。こういった気持ち（こころの土台）が私たちに築かれるのが年齢でいうと、だいたい0～3歳くらいといわれています。

頑張りすぎないでね



お父さん・お母さんも
とても大切な存在です

子どもの心の土台を育てるためには、同時に親自身の自己肯定感も大切に支えられる必要があります。

子育て中につらくなったり、苦しくなったりするのはあなただけではありません。みんな同じです。そんなときは助けを求めているのです。家族や友人の他に私たち育児支援に携わる者も、全力であなたを支えたいと思っています。いつでも気軽に下記の相談窓口までご相談ください。



読者の口コミより

●育児がなんだかうまくいかない時に読みました。読むと気持ちが変わり前向きに子どもに接することが出来る気がします。●4コマ漫画ですぐに読めるので、夫にも勧めました。私以上に夫の子どもへの対応が変わり、夫婦で一緒に読むことをお勧めしたいです。

1万年堂出版「0～3歳の育児でハッピーアドバイス」
著：明橋 大二(子育てカウンセラー 心療内科医)



だれかに話をきいてもらうだけでホッとできることも
ありますよね



顔を合わせてじっくりお話を伺うこともできますし、お子さんを遊ばせながらや、電話で匿名でも大丈夫です。ご希望にそって対応しますので、お気軽にどうぞ♡

センター園の育児相談

9:00～15:30
天王町保育園 ☎331-1837
神戸保育園 ☎333-6247

区役所の子育て相談

8:45～17:00
こども家庭支援課 ☎334-6396

今回は裏面の情報はありません

