



おやっ! ? 親のみちじるべ 子育てって自分育ち?

ステージ⑩S

~これからの人生に向けて~



本日の進行役 (ファシリテーター)

*

*

~子どもの成長と共に 親も成長?~

子育てに夢中で、忙しい毎日ですね!
ここで一度立ち止まって、これまでの自分を
振り返ってみませんか・・・

子育ては大変。でも、そこにはいろいろな感動や喜びがあります。

みんなのルール

- 話をしたくない時は、聞いているだけでもいいですよ。
- うまく話ができなくてもいいですよ。
- 他の人が話している時は、みんなで聞きましょう。
- プライベートな話は外へ持ち出さないようにしましょう。
- この時間を楽しみましょう。

~お願い~

- 携帯やスマートフォンはマナーモードまたは電源 OFF にご協力ください。

親になって、これまでの自分を 振り返ってみましょう！



子どもが生まれた時のこと、思い出してみよう。

初めて抱っこした時・・・
小さくて愛おしくて、生まれてきてくれた喜びと感動。
大丈夫かな、私に育てられるかな・・・とちょっぴり心配
に感じたことも・・・

いろいろな思いを感じながら、あなたも親としてデビュー
しました。子育ては、はじめてのことや、新しい発見の連続
です。

子どもの成長と共に、楽しいことや感動することがたくさ
んありました。同時にたくさんの悩みや苦労もありました。

そのすべてを過ごしてきて、今日があります。

子どもの育ちと共に、あなたも親として育ってきました。
ここで一度立ち止まって、これまでの自分を振り返ってみま
せんか・・・



子どもが生まれた時・・・

「どんな親になりたいと思いましたか？」

ワーク1

その時
思い描いた
夢など♪

親になる前と、なってからの自分

気持ちや行動で「ここ変わったかな？成長したかも？」

と感じるところは？

ワーク2

普段、ちょっとした
ときに変わったな
と感じる自分。こん
な自分が好きだな
と思うことなど♪

自分の頑張りほめてあげてください。自分自身も大切に！疲れたらひと休み♪
カンペキな親なんていませんから・・・。

「転ばぬ先の杖」という言葉があります。

子どもが失敗して痛い目に遭わないようにと、先回りし、前もって教えてあげたくなるものですが、自分で経験して痛い思いをしなければ得られないものもあります。その経験は子どもしかもっていない世界でたった一つの「転んで手に入れた杖」です。失敗は次へのステップ。

子どもたちは日々成長中。反抗期、思春期と変化していきます。

親もたくさんの経験の中で子どもたちを見守っていきましょう。

参考資料：「イライラしないママになれる本」野口勢津子著

未来の自分に向けてメッセージを書いてみましょう！

「こういう親子になりたいなあ」という想いでも良いですよ



🌸 **タイムカプセル** 🌸 〇年後〇歳になった時に開けてみましょう！ 🌸

🍀 **未来の自分へのメッセージ** 🍀

年 歳の自分より



だれもが悩みや不安を抱えながら子育てをしています。完璧な子育てなんてありません。あなたなりの親子関係を築いていきましょう。わたしたちはみなさんをいつも応援しています!!

～宮城県家庭教育支援チーム～