

令和5年9月8日（金）

子育てが楽しくなる 『ほめ日記』講座

9月8日（金）の学校保健委員会は、自己尊重プラクティス協会インストラクターの有園あつこ先生をお招きして「子育てが楽になる そして楽しくなる『ほめ日記』講座 ～我が子も自分も愛おしくなりますよお」と題して講話が行われました。

「ほめ日記」は 自分で自分をほめる日記です。「ほめ日記」を通して、自分で自分をほめることにより脳と心の「喜びの循環」が生まれ、人生をより豊かに生きることができるそうです。1日、1行でも2行でもよいそうです。少しずつ始めてみませんか。

～参加者の感想～

- ・子どもにきつく言ってしまったと反省する日々。まず、自分をほめる、家族をほめる、身近な人をほめようと思いました。
- ・まずは私のほめ日記を書いてみようかなと思った私、すごい！！がんばってみます。
- ・今まで子どもをほめることが大事だと思ってきましたが 自分自身をほめていいんだと気付きました。
- ・自分自身をしっかりほめて、自分も家族もまわりの人もみんな幸せになるようにしていきたいです。



