だいじょうぶ つながる こそだて

## だっこ通信

第63号 2025. 10月発行





## 自分を肯定しよう



親だから、生活のためだから、子育てしたり仕事をしたり家事をしたり・・・。そうやって日々頑張っているけれど、時々ふうっと思うことはありませんか? 今の私、これでいいのかなぁ・・・と。特に子育ては「だいじょうぶかなぁ。間違ってないかなぁ」という不安や迷いが次々と出てきます。それでも立ち止まっていられない。「やるしかないんだ」と頑張っている自分がいる。できていないことに目が行きがちだけど、できていることもたくさんある! そんな自分に「OK」サインを出していきませんか。

♥できなかったことよりもできたことに目を向けて10のうち1つでもできたら ○



♥自分のこともいたわって休んでいいんだよ自分への思いやりも忘れずに

◇上か下かで呼吸は変わるよ~下を向けば ため息だけど上を向けば 深呼吸になる(^o^)



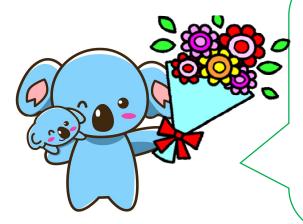




## オンブーのつぶやき



## 今日もおつかれさま



忙しくてバタバタで、自己嫌悪に陥りそうな時もあるけれど なんとか今日を乗り切った

何にも達成できなかったと思う日もあるけれどうまくいかなかったと思うこともあるけれど子どもが楽しそうにしているのは嬉しいもの無理しなくていい 頑張り過ぎなくていいできないことがあってもいい

親が機嫌よくしているだけで 子どもは安心する 大切なのは 心の居場所 安心感

I am OK! You are OK!

発行者:さくら市生涯学習課(担当 s.suzuki )