

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……。特に子育ては「だいじょうぶかなぁ。間違っていないかなぁ」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^)



♡たまには誰かとおしゃべり
声に出して気持ちを言い合おう！
ちょっとスッキリするかもね (^^)/



オンフーのつぶやき



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）