

子育てコラム ～ほ・ほ・ほ～



短所は長所

落ち着きがない、気が強い、などの子どもの性格が短所を感じる場合は「リフレーミング」を活用しましょう。リフレーミングとは心理学の用語で、今まで見ていた枠組み(フレーム)とは違う角度から見ることで、ポジティブなとらえ方をしていくという発想の転換法です。

<短所>から<長所>への変換例

| | |
|------------------------|--------------------------|
| 落ち着きがない→好奇心旺盛、活発 | 理屈っぽい→論理的である、語彙(ごい)が豊富 |
| しつこい→粘り強い、根気がある | だらしない→おおらか、細かいことは気にしない |
| うるさい→元気、明るい | ドジ→いやし系、周囲をほっとさせる |
| のんびりしている→余裕をもっている、おおらか | 強引→リーダーシップがある、意志が強い |
| がんこ→意志がかたい、自分をもっている | おこりっぽい→感情が豊か、自分をはっきりしている |

もし、子どもの短所ばかりが気になってイライラしたり、子育てにネガティブになってしまったりするのでしたら、特におすすめの方法です。今まで「短所」と思っていた子どもへの視点が変わり、気持ちが楽になりますよ。短所を長所に裏返し、子どものありのままの姿を認めてあげたいですね。

～参考文献 保育とカリキュラム2020.6

朝日新聞2023.4 コラム 高取しづか

☎ 佐織保育園 ☎(25)2346

子育てインフォメーション

<母子保健事業>

☎ 健康推進課(佐屋保健センター) ☎(28)5833

| 内容 | 場所 | 日程 | 対象 |
|-------------------|-----------|-------------------|-------------------------------------|
| 母子健康手帳 交付(*) | 佐屋 | 月～金曜日 (閉庁日を除く) | 妊娠された方 |
| ぴよぴよサロン(*) | 佐屋 | 12月18日(月) | R5年9月・10月生 |
| マタニティ教室(*) | 佐屋 | 妊娠編 12月18日(月) | 初めてママ・ パパになる方 (ママのみの 参加も可) |
| | | 出産編 11月15日(水) | |
| パパママ教室(*) | 佐屋 児童館 | 11月25日(土) | |
| すくすくひろば (育児相談) | 佐屋 | 11月7日(火) | 乳幼児と その保護者 |
| | 佐織 | 11月27日(月) | |
| 離乳食教室(*) | 佐屋 | 11月16日(木) | 生後5～6か月頃 |
| 3か月児健康診査 | 佐屋 | 12月5日(火) | R5年7月11日 ～8月31日生 |
| | 佐織 | 12月13日(水) | R5年7月21日 ～9月5日生 |
| 10か月児相談 | 佐屋 | 12月26日(火) | R5年2月・3月生 |
| | 佐織 | 11月2日(木) | R4年12月・ R5年1月生 |

| 内容 | 場所 | 日程 | 対象 |
|------------------|----|-----------|---------------------|
| 1歳6か月児 健康診査 | 佐屋 | 12月12日(火) | R4年4月16日 ～6月5日生 |
| | 佐織 | 11月1日(水) | R4年2月16日 ～4月20日生 |
| 2歳児 歯科健康診査 | 佐屋 | 12月7日(木) | R3年12月 ・R4年1月生 |
| | 佐織 | 11月9日(木) | R3年10月・11月生 |
| 2歳6か月児 歯科健康診査 | 佐屋 | 11月30日(木) | R3年4月・5月生 |
| | 佐織 | 12月21日(木) | R3年6月・7月生 |
| 3歳児健康診査 | 佐屋 | 11月24日(金) | R2年9月生 |
| | 佐織 | 11月8日(水) | R2年8月1日 ～9月10日生 |

※乳幼児健康診査、10か月児相談、ぴよぴよサロンの対象の方には、個人通知をします。 ※(*)の保健事業は予約制です。

※当日の気象状況、感染症拡大等により、延期または中止となる場合がありますので、ご了承ください。

◆表記 佐屋:佐屋保健センター 佐織:佐織保健センター ☎ <https://www.city.aisai.lg.jp/>

お知らせ

暮らしに便利

ハイノ119番です

健康ガイド

スポーツ

イベント

子育て1・2・3

まちかどtopics