



ZOOM開催

# 子育てセミナー

一般社団法人倫理研究所

講師：稲石 美由紀

参加費：無料

対象：妊婦さん・子育て中の保護者

令和3年9月25日(土)

令和3年10月31日(日)

なぜ子供は  
モンスターになるのか

自己肯定感を  
高める育て方

時間：10:00～11:00

<状況により集会型セミナーに変更する場合があります>

## 一緒にボランティアをしませんか？

きらRin子育てセミナーは、文部科学省の家庭教育支援チームとして親子の学びや育ちを支援する活動をしています。

一緒に活動するお仲間大募集中です！

特別な技能は一切必要ありません。

ママ同士楽しく話し合いながら一つ一つ決めています。

あなたのアイデアが形になります。

子育てにも役立つ事がたくさんありますよ♡



家庭教育支援チーム

お申込み  
&  
お問い合わせ



お電話でのお申込み・お問合せ

080-6544-0345(ネメザワ)

090-8962-8778(カワサキ)

QRコードから友達登録後  
メッセージをお送り下さい。

\*申し込み締め切りは開催日2日前まで\*

主催：家庭倫理の会水戸市

後援：水戸市・水戸市教育委員会・茨城町教育委員会



# 「存在してるだけで、あなたには価値がある」

お父さん、お母さんってすごいよね。子供のためにとって、  
時に空回りしちゃうときもあるさ  
毎日毎日子育て 自分なりに頑張ってるつもり  
でも時にやるせなくなるときもある  
こんな頑張ってるのに……って。  
そうだよ、お父さんもお母さんも  
毎日頑張ってる 毎日毎日毎日

だからいいんだよ、適当で！適当に楽しくやっつけていこう！  
完璧を求めず手抜きしながら暮らすことも大切。

たまには自分の心の声をきいてあげてほしい  
疲れていたら、休ませてあげて  
自分のことをたくさんほめてあげて  
自分のやりたいこと、好きなことをしたらいい  
そして  
自分を愛で優しく包んであげてほしい。

子育ては、有限。永遠につづくわけじゃない

子供たちが大人になったときに、  
私たち親をどう思うか  
その子供の心に、自分を育ててくれた親との思い出が  
笑顔でいっぱいの方がいい

すべての物事に無駄なことはない  
すべてに意味がある  
色々あっても、笑いに変えて、  
楽しく乗り越えていけばいい

間違っただけの努力をしちゃいけない  
自分が苦しくなる努力じゃない  
楽しいと思える努力をするんだよ。

自分にはないものを望むんじゃなくて  
今あるもの(の才能)をいかしていこうよ！