

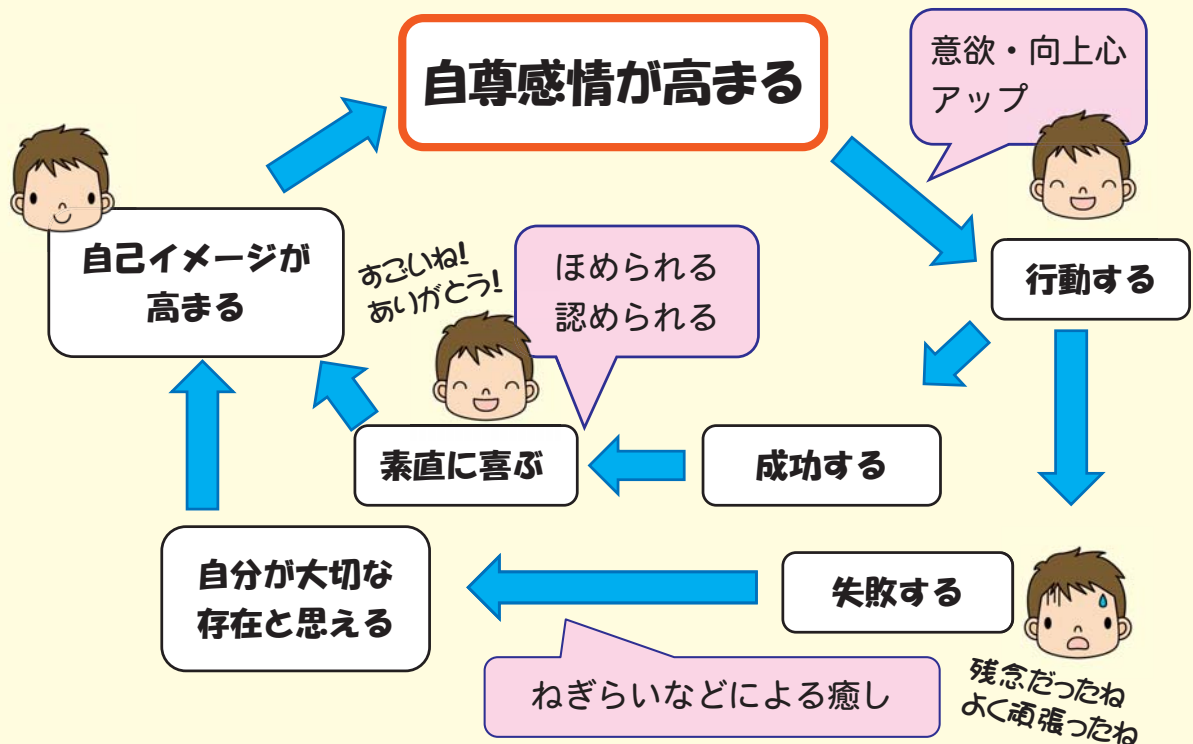
スマイルなんぶ通信 No.66

「なんぶ健康会議」に関わる課・組織が情報をお伝えします。今回は「健康増進係」です。
自粛ばかりで家にいる時間が長くなりお子さんとの関係に悩んでいませんか？子育てには楽になるヒントやコツがあります。今回はその一部をご紹介します。家庭や職場でも生かします。ぜひお試しください。

自尊心を育てよう！

自尊心が高くなると意欲、向上心が生まれてきます。
そのためには「**ほめる、認める**」事が大切。ほめることでドーパミンが出て意欲的になります。親がやらせたいことでなく本人がやろうと思うことが大切です。

大人も同じ。大人は「**感謝するとき、してもらった時**」「**共感するとき、してもらった時**」自尊心が高くなります。家庭や職場で「ありがとう」をきちんと伝えていませんか？
「**ありがとう！**」「**うれしい！**」「**すごいね！**」感謝や感動、誇らしい気持ちをきちんと表現して伝えてみましょう。



少し意識して自分が変われば、相手も変わるかもしれません。親子で、夫婦で、職場の皆さんで、お互いをほめあってみませんか？

*福祉保健課では子育てのヒントやコツを学ぶ「ペアレントプログラム にこにこクラブ」を開催しています。

本年度は秋ごろ開催の予定です。お問合せは 福祉保健課 保健師 ☎64-4836 まで

