

		<p>・わが子が思うとおりにならないとイライラするよね。 ・子育てを一生懸命がんばっているね。 ・子どもは必ず成長する時期が来るよ。 ・あせらないでいいよ。 ・どうすればいいか一緒に考えてみよう。 など</p> <p><ワーク2> 「あなたは、育児に自信がなくなった時、また、イライラした時はどうしますか。」</p> <p>・好きな音楽を聞く。 ・おいしいデザートを食べる。 ・しばらく誰かに預かってもらう。 ・友達に連絡（電話・ライン・メール）する。 など</p> <p>配布資料 「子どもを健やかに育てるために～愛の鞭（むち）ゼロ作戦～」</p>	<p>◇感じたことを気軽に話せるよう、話している方を見て、うなずきながら聞くようにしましょう。</p> <p>◇自由に自分のリラックス方法を出し合いましょう。</p> <p>◇わからない方法だったら、詳しく教えてもらいましょう。</p> <p>◇資料を配布し、「Point 3・4・5」から活用できるものがあれば、それをもとに話すのもよいでしょう。</p>
<p>00:10</p>	<p>ふりかえり</p> <p>おわりのことば</p>	<p>「いかがでしたか。いろいろな工夫が出されて、今日から生かせそうですね。」</p> <p>「私も、子育てで疲れてしまったときは、両親に頼んで、1日フリーの時間をとったことがあります。息抜きは必要ですね。」</p> <p>「みなさん、今日参加されていかがでしたか。毎日、お子さんを目の前にして奮闘していらっしゃる皆様方にとって、少しでも気持ちが軽くなったり、何かヒントお得たりしていただけたならうれしいです。お話を伺っていて、本当にみなさんよくやっていたらいいなあと思いました。これからも、お困りのことがあれば、一人で悩まずにこのような機会を活用したり、参加された方同士情報交換したりしてくださいね。」</p>	<p>◇資料「一人で悩まず、相談してくださいね」は、参考に持ち帰っていただいてもよいでしょう。</p> <p>◇最後は、参加者の日頃のがんばりを認めることのみとし、指示やアドバイスをすることは避けましょう。</p>

