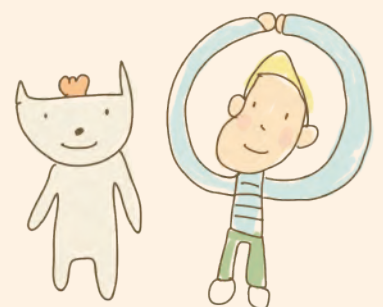


まるっと応援ワークブック

目次

子育てをされていて、こんなことありませんか？	... 2
こんなときは、どうしますか？	... 4
それでも大変なときは誰にでもあります	... 6
イイトコ探しリスト／ポジティブワード集	... 8



子育てをしながら、こんなことありませんか？

こんなきもちを感じる人もいます

👑 ころあるべき



- ・役割
- ・母親なら
手作り担当
作て当たり前
- ・父親なら
外へ働きに出る
当たり前
- ・妻なら……
- ・大人なら……

👑 イライラする



👑 落ちつかない



不安になる
私の子育てが父だー
子どもに申し訳ない

👑 自分のときはころだった

- ・DPれた
- ・いろいろ
言われた

👑 愛情がもてない



👑 落ちこんじゃう

- ・疲れた……
- ・もうやだ……
- ・自信もてない……

👑 ……

……

いろいろなきもちがあってもいい
どねももっていいきもち



○ 今. どんなきもちで"子育て"していますか?

Blank response box for the question: "今. どんなきもちで"子育て"していますか?"

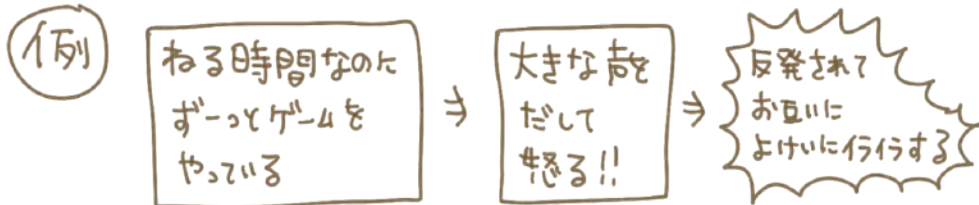
○ どんな子に育ってほしいですか?

Blank response box for the question: "どんな子に育ってほしいですか?"




こんなときは、どうしますか？

🌈 おうちでこんな状況ありませんか？

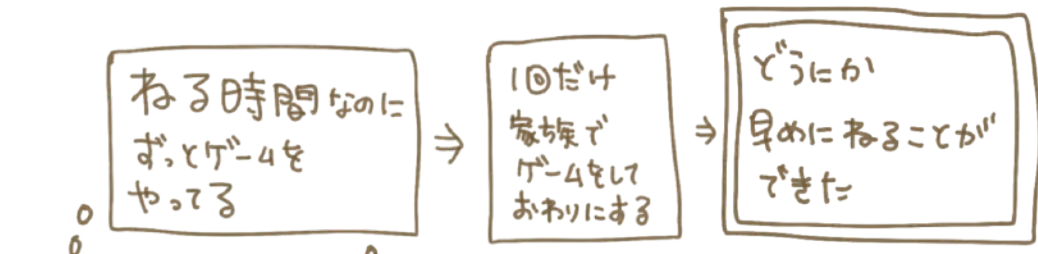


子どもの気持ち...??

- ・もってゲームやりたい
- ・本当は家族で楽しみたい
- ・学校で色々なことがあったから忘れない
- ・おうちの人に話したいけど、何と言ったらいいかわからない
- ・不審でいっぱい
- ・さみしい、なまけな、くやしい、はずかしい
- ・みてめてほしい、わかってほしい




- 気持ちを共有する
- 対応をかえる
- 結果がかある...かも!?



子ども

・本当は
家族で
ゲームをしたい

おうちの人

・本当は
怒りたくない



家の場合は...

今困っている状況

している対応

⇒

⇒

結果

子どもの気持ち

おうちの人の気持ち



次はこうしてみよう!!

今困っている状況

⇒

子どもがすること

5

⇒

おうちの人がすること

こうなったらいいな

それでも大変なときは誰にでもあります

調子をくずすサインに気がつく

まわりの人にも伝えておく
早目に気がつき
黙らない!

自分なりのサインを知る

睡眠不足 疲れ 空腹
体調不良 月経前 ケンカ
泣き声 大きな声 暴カ
TVのニュース キャワタイニュース
季節の変わり目 進学 引越し
環境の変化
自分と親との関係をおもい出す など

ツリ 日映そうや認知症が頭からはなれない
気がついたら牛を上げている... 覚えていないなど
ひとりでも必ず木目読んでください

応援団をもつ

いろいろな人に
だっこしてもらいたいねん
あずけて
あずけて

はなれる時間は
成長の1歩

大人も
充電
自分の時間大切
大切

いろいろな応援団

年代によっても
かあってきま

- 保育園 託児
一時預かり ベビーシッター
病児保育 ファミリーサポート
- 学童 先生
スクールソーシャルワーカー
相談室
養護教諭
カウンセラー
- 児童相談所
子育て支援機関
役所の窓口
子育ての窓口
- 友人 家族
近所のト
民生委員
- 電話 SNS
自助グループ
- 外食 インスタント
おそうざい レトルト
宅配サービス
子ども食堂
- 病院 医師
看護師
ソーシャルワーカー
- ヘルパー
訪問看護 など

ストレスがたまっているサイン

子ども

おうちの人

こうしてほしい

リラックス法

↓ そんなときには...

こうしてほしい

リラックス法

子ども

おうちの人

SOS だしていい

— 家の応援団リスト

M イイトを探しリスト

- 眠れる □ ごはんがおいしい
- からだが健康 □ 早起き □ リラックスできる
- 体がある □ 人に仲良くできる
- スポーツが好き □ ひりて過ごせる
- 好きなきこがある □ ヨッシャーと思える
- ゲームが得意 □ まあいっかと思える
- 努力家 □ 片付け上手
- 慎重 □ 繊細 □ 好きなき人がいる
- 運動が得意 □ 自分のこが好き
- 料理が得意 □ かあいいと思える
- 正直 □ 素直 □ 誠実 □ 約束を守る
- まじめ □ 前に進もうと思う
- 楽しめる □ 笑える □ ちびり自信がもてる
- 優しい □ 夢がある
- 何か嬉しい □ 希望がある
- 興味をもてる □ 誰かのこを大切に思える
- □ あるがまを受け入れられる

自分の中の
イトを
たくさん見つけ



他の人
と比べて

- 前向きに考えた
- コーピングがある
- 正直な気持ちがある
- こだわりがある
- 大切にしているこがある
- 決心ができる
- 知識がある
- 好きな場所がある
- 「他」を言う
- 「ごめん」が言える
- ありがとうを伝えられる
- 大きな声を出せる
- のんびりできる
- 信じられる
- 忍耐がある
- 気分転換ができる
- 待てる
- ワクワクできる
- 困った時に SOS を出せる
- 「うら」が言える
- 頼れる
- 手抜きができる
- 行動力がある
- 気持ちを伝えられる
- 空をみあげた
- 失敗しても前を向いた
- 自分をほめられる
- 昔々にチャレンジできる
- グチが言える
- HAPPY をみかけられる
- 自分のイトをみかけられる

イトを
たくさん

M ポジティブワード集



言葉にだいて
言ってみよう

- いいね 安心しました 好き good
- 楽しい ステキ きれい かっこいい
- うれしい とても良いと思います OK
- おいしい やったー 完結
- MAIL めっちゃ丸 ありがとう ラッキー
- チャレンジ最高 ウキウキ ほんおか
- 大丈夫 言じてるよ ばんざーい
- できたね みるよ HAPPY
- 自分も子どももイネ

- ええやん ええやん yes クール
- 楽しい LOVE 気楽にいこう
- 感動した 大切に思っています
- がんばったね すごーい おー
- ほこりに思います どんまいどんまい
- 大切 まあいっか フレーフレー
- 大好き 目かかりました ドーンとこい
- いい感じ 明日があるさ 了解です
- いい調子 やまない雨はない
- おつかれさま

まるっと応援ワークブック 2022.7

制作 江戸川区児童相談所+ぶるすあるは
※ライオンズクラブ様の御寄附により作成しました



『ゆるっとこそだて応援ブック』
(ぶるすあるは, 2020)
を改編してつくりました



生きているだけじゃ
100点満点

