



～今年も残りわずかになりました～

今年もあと残りわずかになりました。12月を師走と呼びます。語源はいくつかあるようですが、どれも忙しいというキーワードがでてきます。学校や保育園、幼稚園も冬休みになり、クリスマスや年末の大掃除などイベントも盛りだくさんで忙しさから心も余裕がなくなりがちです。イライラしているなと感じた時には『大人のこころケア』を参考にしてください。

また、家族が集まる年末年始は日本ならではの正月遊びや家族で新年の抱負を伝え合ったり家族が1年間頑張っていたことを誉め合うこともしてみてください。誉めるところなんてないけど…と考えてしまうかも知れませんが、例えばお子さんであれば毎朝「おはよう」と挨拶できた、歯磨きを自分でできた、ご飯をたくさん食べた、着替えができた、食べた食器を下げてくれた、など当たり前と思われることこそ良い行動なので誉めてあげてください。頑張っているのは子どもたちだけではありません。お父さん、お母さんも仕事や家事に子育てで頑張ったことを是非言葉に出してみましょ。誉められることでやる気もアップし来年も頑張ろう！と前向きな気持ちになれると思います。

生活リズムの乱れがちな年末年始ですが、美味しい物を食べ、コロナやインフルエンザ予防に気をつけて体調を崩さないようにお過ごしください。

