

# 出張！ゆっこ助産院

講師：助産師 瀧野ゆかりさん  
 令和6年 5月 14日(火)  
 ~参加したお母さん方の感想~



瀧野ゆかりさん

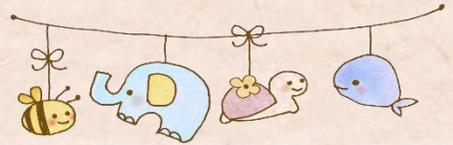
子どもの自己肯定感を高めるには、周りの大人から！  
 自己肯定感をどうやって高められるか？も、お話しました。  
 高いに二したことはないけれど、人生山あり谷ありです。  
 完璧じゃなくてもオッケー！

自分自身も受け入れられると、子どもと向き合う時、気持ち少し穏やかでいられる気がします。

世の中のママはとても頑張っています！「自分はよく頑張っている！」と自分に言いましょ！ママの自己肯定感が高くなると、子どもも高くなっていきます。

ママの力を信じて&子供たちの成長を信じていけば未来はとても明るい★と感じた会でした。

(瀧野ゆかりさんのインスタより)



お家で、ちやうど上の子の自己肯定感を高めるように接してます。ゆしててもいいから、いっほい、ほめて、ええおこ、ほめてあげてます。兄の交友関係で、こが、ほめた、ええおこ、か、上の子、か、下の子、を、是、にか、て、お、話、した、り、ほ、め、て、ま、す。今日のお話を聞いて、いいこと探しをしようと思ひ私を、

自分の心の状態を知ることができました。対応も教えていただいたので、やってみたいと思います。自分が後回しになってしまっているけれど、心と身体に耳をかたむけた家族の安心基地になれたらいいなと思います。

自分のことをみんなと考える時間...いいね♡



今回初めての参加でしたが、なかなか「人」と考えないことと本音と、言えなくことができてよかったです。ボランティアの子育てが生き生きと勉強になりました！ありがとうございました！

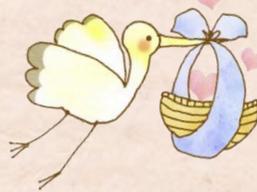
普段子供のことばかりで、自分の気持ちに目を向けることが少なくていい時間にたまりました。子供のことより、まずは自分を大切にすること、楽しい子育てができるといいなと思いました。ありがとうございました！

自己肯定感の話をして自分も自己肯定感高くなると子供にもお母さんらしくていいなと、自分も高くなるように、上の子が5歳で、おこ、ほ、め、て、ま、す。今日のお話を聞いて、いいこと探しをしようと思ひ私を、



ゆ、こ、先生へ  
 とてお話をしてくださって、ありがとうございます。  
 いろいろお話を、やってみることを自分のペースで、自分のことをもう少し考えてあげられるようにしたいと思ひます。

自己肯定感という大きな木の根っこにあたる自尊感情(私ってなかなかいいなって思える感覚)は、認められたり、出来たという体験を通して、紙を一枚ずつ重ねるようにして厚みを増して作られるそうです。(基本的自尊感情)  
 そして、その自尊感情は周りの人との関わりの中で風船のようにしぼんだり、より大きく膨らんだりするとのことでした。(社会的自尊感情)  
 皆さんの木の根がしっかりと張れるよう、「ほっほ」も皆さんにとって良い居場所でありたいです。  
 瀧野ゆかりさん、ありがとうございました。これからよろしくお願いいたします♡



※感想と写真は順不同です。