



いいか子育て支援センター ぽっぽ

10月7日(火)

出張！ゆっこ助産院



ストレッチで体をほぐした後は『自己肯定感』についてお話していただきました。自己肯定感が高くなるには……
子どものためにも、ママ自身のためにも、とっても大事なお話が聞けました。

助産師
瀧野ゆかりさん



『リフレーミング』でネガティブな言葉をポジティブに！

- ・疲れた→よく頑張った
- ・どうせ無理→なんとかなる
- ・できない→やってみよう
- ・すみません→ありがとう

現実是不変変わらないけど、気持ちは変えることができます。



グーッと背伸びをしながら両こぶしを上突き上げ「ヤッター！」と言ってみましょう。血流がよくなり、ストレスホルモンが減って、やる気のでるテストステロンというホルモンが増えるそうです！！やってみてね😊



やりたいこと、楽しみたいことはありますか？
子ども最優先の毎日だけど、自分のことも大切にね…



ヤッター！

