



「家庭教育を実践する日」

News Letter

令和7年8月号

●ご家庭で簡単に実践できる取組みを毎月紹介しています。

心をふわっと軽くして「親である自分」を好きになる

夏も本番となり、猛暑からくる疲れを感じながらも、家事や育児に追われる日々を過ごしていらっしゃるのかもしれませんが。ある親御さんが「我が子のことは大好きなのに、一緒に過ごすのがつらい。一瞬でもそんなふうに思ってしまう自分が許せなくなりそうで夏休みが怖い。」と話していました。

このような悩みを抱えていらっしゃる方が集まった、「ふわふわサロン」というイベントに参加したことがありました。お子さんがすでに大きくなられた先輩保護者や、スクールカウンセラーも参加していました。参加者がお互いに正直な思いを打ち明けるうちに気付いたことは、親である自分を好きになること。そのための「心がふわっとする」コツをご紹介します。

♡心がふわっとする①

周りの人と自分は比べなくてもいい。今までと比べて自分はどう変わったか、そしてどう変わっていくのか。

よそはよそ、うちはうちでいい。

♡心がふわっとする②

子育てに正解はないと知ること。自分と子どもが幸せと感じられるなら、それが正解でいい。

♡心がふわっとする③

自分をご機嫌にする方法を5つもっておく。おいしい紅茶を飲む、マッサージチェアに座る等、なんでもいい。

♡心がふわっとする④

仕事をしていても大丈夫。1日、5分くつつく時間と「大好き」の言葉を伝えれば大丈夫。

ぜひ、参考にしてみてください。皆様の毎日が、笑顔になりますように。

特設サイト「みんなで家庭教育」開設！

県が制作した家庭教育動画コンテンツや家庭教育情報に、ほぼ1clickでアクセスできるサイトを開設しました。ちょっとしたスキマ時間にスマホで動画を視聴、地域の家庭教育の取組みを参考にするなど御活用ください。

ブラッシュアップした動画もおススメです！

「愛着」

「生活習慣」

「ストレス軽減」



<https://gifu-kateikyoku.jp>



詳しくは岐阜県のHPで

みんなで家庭教育

検索

●家庭教育を実践する日とは？

「家庭の日（毎月第三日曜日）」と「早く家庭に帰る日（8のつく日）」を合わせた日です。**8月は8日、17日、18日、28日**です。

●家庭教育に関するご相談は

岐阜県 県民生活課 生涯学習係

TEL 058-272-8752

このNewsLetterは
岐阜県HPにも掲載しています。

<https://www.pref.gifu.lg.jp/page/13009.html>

