

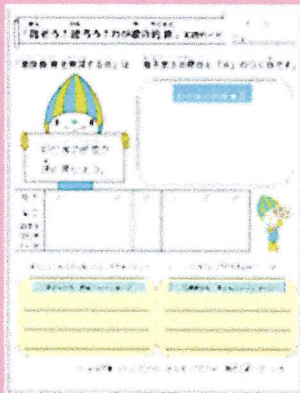


# 「家庭教育を実践する日」をご存じですか？

5月の「家庭の日」は、5月21日です！



8日、18日、28日も「家庭教育を実践する日」です。



「家庭教育を実践する日」の具体的な取組として、「話そう!語ろう!わが家の約束」運動を推進しています。

ご家庭ごとの「あるといいなあ」と思われる約束について、家族での話し合いを通して作り、見守り、振り返ることを実践してみませんか。

この機会に、家庭の大切さや家族のあり方について、見つめ直してみてください！

これは「岐阜県家庭教育支援条例」に基づき「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「家庭教育を実践する日」としています。

## ♪リフレーミングでやる気を引き出す♪

リフレーミングとは、ある枠組みで捉えられている物事を枠組みをはずして、違う枠組みでみることです。これを活用することで、例えば不満や不足といったマイナスの感じ方を、満足や喜びといったプラスの感じ方に変えられます。

子育て中には、思うようにいかなくてちょっとしたことでネガティブになることがあります。そんな時、感じ方の変換でポジティブに変えられたら、子どものやる気を引き出すだけでなく、自分も「これでいいんだ！自分はがんばってる！」と前向きになれるかもしれません。

## 大事なことはリフレーミングで自己肯定感をあげること

♪例えば、こんな言葉にリフレーミングしてみましょう。

いつも怒ってしまう → 真剣に子どもと向き合っているしつけが間違っている？ → 子どものせいにしないでください！

早くして！急いで！ → 何分でできる？

頑固 → 意志が強くぶれない。

心配性 → 先のことをよく考えて準備する。

わがまま → 自分の考えをもっている。

集中力がない → 好奇心旺盛

岐阜県のHPには家庭教育学級に生かせる動画教材がたくさんあります↑



## もし取組に困ったら...

◇県では、乳幼児から小・中学生、次世代(高校生)へと切れ目なく「家庭教育プログラム」を取り揃えています。



◇「家庭教育を実践する日」に関するご相談は、

環境生活政策課生涯学習係(Tel.058-272-8752)まで

◇今月号のニュースレターのURLとQRコードは以下をご活用下さい。

<https://www.pref.gifu.lg.jp/uploaded/attachment/349495.pdf>

