

こころに吹く風は…<カウンセリングルーム便り>



緊急事態制限下の新学期の始まりとなりました。今年はずっと違う緊張した日々を強いられた冬休みでしたね。それでも例年のない毎日を実感しながらも幼い子が居る暮らしを親子でしみじみと楽しむことができたでしょうか。子ども達が元気いっぱいの笑顔で浅間台幼稚園に帰ってきてくれたことに感動すら覚えます。

私事ではありますが、カウンセリング予約を一時中断してしまったことについて深くお詫びいたします。12月中旬以降からカウンセリング予約を再開いたしましたので、どうぞご利用ください。

～シリーズ～

君がくれたもの

須藤暁子

「できること」

料理でも、掃除でも、仕事でもなく

母にしかできないことがある。

私は君を、いい子いい子できる。

目を見て話を聴いてあげられる。

歌ってあげられる。

ぎゅうってしながら寝てあげられる。

「君がいてくれてお母さんは幸せだよ」って、伝えられる。

今できることをできるだけ。

できる今が、有り難い。

私には、できることがいっぱいだ。

(PHP のびのび子育て 11月号より引用)

大人自身のものの見方をがらりと変える事で、自分の脳を「不快」から「快」にシフトチェンジすることができます。忙しく追い詰められた子育て真っ最中の時にこそ頭を柔軟にして、「今」を味わってください。

- ★ カウンセリングルームをどうぞお気軽にご予約ください。(毎週木曜日、ご予約下さい 9:00～16:00)
- ★ 一緒に子ども達の笑顔をつくっていきましょう。