



## 自分も子どもも楽しい子育てとは？



7月5日に新横浜本部で「イライラの原因って何だろう?」「ストレス解消で楽しい子育て♪」を開催しました。心理カウンセラーの松尾直子さんを講師にお招きして、自分自身のイライラの根っこを知って、自分も子どもももっと伸び伸びできる楽しい子育てについて学びました。

前半はペアで講師からのいくつかの質問に交互に答えるワークショップを行いました。子どもに対するイライラのパターンや、自分自身と親との関係などについて改めて考える内容でした。後半は照明を落とし、目を閉じてゆったりした音楽と講師の柔らかな誘導で、さらに自分自身の中にあるインナーチャイルドと深く向き合う時間を持ち、涙がこぼれる参加者の方もちらほら。



参加者の方からは、「自分の思いと向きあう時間になってすごくよかった」「自分では思ってもいないところに関係しているものなのだと考えさせられた」「子どもの問題が自分の中の欲求を抑えていた問題ということなど考えたことがなかったので、目からウロコでとてもためになった」などの声をいただきました。私も、自分を映す鏡、ともいえる子どもと、これからもずっと向き合い、育児は「育自」の気持ちを忘れずに過ごしていけたらと思っています。

nato

CM

2018年度の横浜北エリアおすすめ!! までっこ鶏むし鶏(ヘアパック)  
 ぜひぜひご家庭の冷凍庫に常備してください♪ なにかと便利ですよ~



保育付き!



お知らせ

横浜北エリアでは、毎月の定例会を開催しています。パルシステム商品のこと、身近な暮らしのこと、地球環境や世界のことなどなど、いろいろな情報交換の場です。ぜひ一緒におしゃべりしに来ませんか?

◇9/19(水) 10時~12時半〔横浜北センター〕  
 市営地下鉄グリーンライン川和町徒歩7分

■定例会など組合員活動に関するお問い合わせ  
 (受付/月~金 10時~17時)



045-470-6863

[yume-annai@pal.or.jp](mailto:yume-annai@pal.or.jp)

我が家のむし鶏レシピ♪

~むし鶏のエスニック風そうめん~

材料(2人分)

までっこ鶏むし鶏 100g (1パック)

そうめん 200g きゅうり 1/2本

A 鶏ガラスープ 小1

A 白だし 大1

A 塩 小1/2

ごま油・レモン汁 各適量

- ① までっこ鶏むし鶏を解凍する。
- ② 水300ccにAをいれて混ぜる。
- ③ そうめんを表示通りにゆでる。
- ④ せん切りにしたきゅうり・むし鶏をのせ、つゆをかけ、好みでごま油・レモン汁をかける。

※野菜をかえて、温かくしてもOK

