

おうち時間のためのアイデア集①～気持ちや心に働きかけるワーク～

驚別子育て支援センター

☆3つの窓（必要なもの…紙、ペン、考えるだけでもOK） かかる時間…15分くらい

「自分のこと」「子どものこと」「家族のこと」の3つの視点(窓)を通して考えてみましょう。自分で質問をつけ足しても可。
自分の願いや大切な思いに改めて気づいたり、気持ちの整理ができたりする、自己理解を得られるワークです。



【自分について】

- 最近の生活でうれしかったことは？
- 買いたいものは？
- 何を食べたい？
- これから出かけたいところは？



【こどもについて】

- 子どもが生まれた時の気持ちは？
- お気に入りの写真はどんなもの？
- 子育てしていて1番笑ったエピソードは？
- 5年後はどんな子育てをしていると思う？

【家族（同居問わず）】

- 一緒に過ごしていてどんな気持ち？
- 一緒にやりたいことは？
- 今、伝えたいことは？

☆10年後の自分への手紙（便せんや A4 用紙などの紙、ペン）かかる時間…15分

10年後の自分へお手紙を書いてみましょう。今だからこそ伝えたい思いや、将来への気持ちが表れます。10年後、きっとすてきな体験となります。

（体験者の声…学生の頃に自分に当てて書いた手紙が、ちょうど10年経ち、室内の断捨離中にひょっこり出てきました。手紙の存在はすっかり忘れていましたが、「あの頃、こんなことで悩んでたな〜」「未来予測結構あたってる？」など読み返していて楽しかったです。）



☆ハッピー貯金（ビン、ペットボトルなどの入れ物、メモ用紙）かかる時間…人それぞれ

瓶などの入れ物に、その日あった嬉しかったことをメモに書いて入れていきます。そして、いっぱいになったときに読み返します。日常の中に、忘れがちだけどちょっとした幸せがあることに気付けるワークです。

