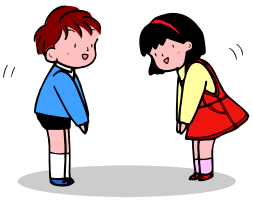
# 1. 子どもとの会話や過ごし方

家庭は子どもにとって最も心安らぐ居場所です。そして、家族のあいだで交わされる温かい会話やだんらんを通して多くのことを学んでいきます。日頃から家族のコミュニケーションを大切にしましょう。



## 家族で会話をする機会を増やしましょう

### まずは「あいさつ」から･･･気持ちのよいあいさつでお手本を

「おはよう」「いってらっしゃい」「ただいま」「おかえり」「おやすみ」など気持ちの良いあいさつは、家族の絆を深めます。
「いただきます」「ごちそうさま」「ありがとう」は感謝の気持ちを育てます。
「ごめんなさい」は素直な心を育てます。

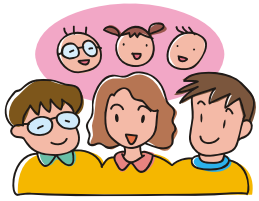
あいさつは、人間関係を築く出発点です。親が自分からあいさつする姿を見せて、あいさつから受ける「気持ちよさ」や「うれしさ」を子どもに伝えていきましょう。

### 一日の出来事を聴いてあげていますか？

「うれしかったこと」「楽しかったこと」「いやだったこと」「くやしかったこと」など子どもの話を聴いてあげることで、安心して何でも話せる信頼関係を築くことができます。

子どもと一日の出来事を楽しく話すなど、家族の会話を増やすことで家族の絆が深まります。お互いに考えていることを話し合う時間を大切にしましょう。

## 親子でふれあう機会を増やしましょう



### 家族で過ごす時間を作っていますか？

忙しい毎日の中では、家族みんなで過ごす時間が少なくなりがちです。家族が一緒にいる時間をつくることで、夫婦や親子の会話が増え、コミュニケーションが深まります。また、一緒に家事をしたり、家族でできる何かに取り組んだりすることで、家族の一員として支え合っているということを実感します。

親子で一緒に遊ぶ、食事をする、お風呂に入るなど、普段の生活の中でできるだけ親子のふれあう時間を持つことを心がけましょう。時間は短くても、コミュニケーションをとることを意識しましょう。