

コラム

「わたしをほめる」

最近、自分をほめたことはありますか？

毎日の生活、特に子育てや家事に関しては「やってあたりまえ」と思っていないですか。

そんなあたりまえのことができないと自分を責めてしまうことはありませんか。

ほめられることを受け取ってはいけないと思い込んでいませんか。「ステキね」と言われると、「いえいえ、私なんか・・・」と試してみたり、子どもがほめられると、わざわざ子どもの良くない行動などを話してみたりしたことはありませんか。

それはほめられる経験が少なかったため慣れていないのかもしれませんが。

今日は自分を思いっきりほめてみましょう。

『自分をほめる』って、いったい何をほめればいいのか？と考え込んでしまうあなた。

あなたのしている「あたりまえ」の行動を思い出してみましょう。

ほめるコツは・・・

- | | |
|-------------|-----------------------------|
| 何でもないことをほめる | 「今日も、朝起きられた。やるね！」 |
| 何かあったらほめる | 「回覧板、ちゃんとまわせた。がんばったね！」 |
| 何もしなくてもほめる | 「買い物しなかったから、節約できた。賢い！」 |
| がんばったらほめる | 「町内会の掃除をがんばった。すごいよ！」 |
| つらいときこそほめる | 「こんな時でも、ご飯が食べられる。ホント、えらいよ！」 |

出典：「きらきら・ママ支援プログラム(エンパワメントみえ)」

エンパワメントみえ 代表 志治優美