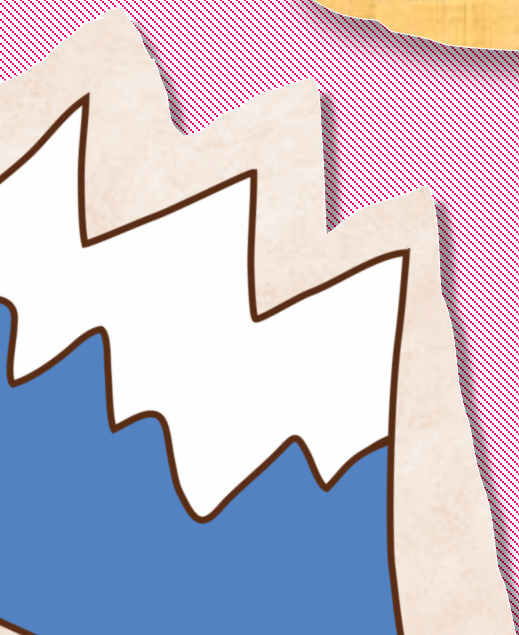


子どもと歩む 母親未来ノート

NPO法人 親子ふれあい教育研究所



母親未来ノートは、

- ① 母親が「楽に楽しく」子育てするためにはネガティブ（消極的）な自分をポジティブ（積極的）に変えることです。そのヒントをつかむのが母親未来ノートです。
- ② ノートの基本は、「らくに書ける」ことです。後から「ふり返り」ができる。毎日ムリに書かなくてもよい。子育てに悩んだ時、頭の整理をする時にも使えます。
- ③ 問題点を把握する補助手段として、絵カード（顔の表情イラスト）を使用します。やさしくなれる・うれしい・らくになれる等6パターンで回答します。
- ④ 国際化が進む中で、母親が日本語に「不慣れ」な方もいます。ノートはひらがなを多く使いました。また、漢字にはルビをふりましたが、ご理解ください。

目 次

1. 家族の記念日&写真	1
2. 家族構成・母親意識	2
3. 私の生き方	3
4. ほっと一息	4～5
5. がんばり過ぎていませんか	6～7
6. 子どもへの「ことばがけ」	8～9
7. 子どもの「良いところ探し」	10～11
8. 絵カード整理	12～21
9. 解説	22～24

子どもと歩む母親未来ノート

2015・10 発行

定価 500円

まとめに
代えて

① むりをしなくても少し工夫をすれば、周囲の理解が少しでも得られるならば、日々の状況は変わります。これは、お子さんも同様です。ほんとうに、どうして良いか困っているのは、お子さん自身だと思えます。

② 母親として子どもを何とかしたい気持ちは理解できますが、無理をし過ぎてはダメです。あなたもお子さんも辛くなります。少しでも楽になるための補助手段が母親未来ノートです。

発行者

藤野 信行

発行所

NPO法人親子ふれあい教育研究所

イラスト

たちおか あい

〒339-0067 埼玉県さいたま市岩槻区西町1-6-8
ホームページ：www.ofkk.or.jp

* 複写（コピー）は厳禁です。ご注意ください。

Blank lined writing area with 12 horizontal lines.

class

TEL

NAME

家族の記念日

- 1月
- 2月
- 3月
- 4月
- 5月
- 6月

- 7月
- 8月
- 9月
- 10月
- 11月
- 12月

大切な人の写真

