



にちようび 日曜日	げつようび 月曜日	かようび 火曜日	すいようび 水曜日	もくようび 木曜日	きんようび 金曜日	どようび 土曜日
		1 ・フォークダンス ・卓球	2 ・囲碁	3 ・貯筋体操 ・パソコン ・シニアダンス研究会	4 ・卓球 ・囲碁	5
6	7 ・囲碁 ・周辺地域巡回 事業	8 ・フォークダンス ・卓球	9 ・囲碁	10 ・貯筋体操 ・パソコン ・シニアダンス研究会 ・各種相談日	11 ・卓球 ・囲碁	12
13	14 ・スポーツの日	15 ・フォークダンス ・卓球	16 ・囲碁	17 ・ふれあい喫茶 ・パソコン ・シニアダンス研究会	18 ・卓球 ・囲碁	19
20	21 ・囲碁	22 ・フォークダンス ・卓球	23 ・囲碁	24 ・貯筋体操 ・パソコン ・シニアダンス研究会	25 ・卓球 ・囲碁	26
27	28 ・囲碁	29 ・フォークダンス ・卓球	30 ・囲碁	31 ・貯筋体操 ・パソコン ・シニアダンス研究会		

あ さ ひ ぶ ん か か い か ん
朝日文化会館
か い か ん

FAX: 0896-28-6104

会館だよ

だいごうれいわおんがつごう
第499号令和6年10月号



ありがとうございます。

【お知らせ】

- ふれあい喫茶（今月は17日 木曜日）^{きささ}^{こんげつ}^{にち}^{もくようび}^{よやくし}^き^{がつ}^{にち} 予約締め切りは 10月11日まで。
- 周辺地域巡回事業 ^{しゅうへんちいきじゆんかいじぎょう} 10月7日（月）15：30～ ^{がつ} ^か ^{げつ}
- 各種相談日 10月10日（木）10時～ ^{かくしゅそうだんび} ^{がつ} ^か ^{もく} ^じ
- ^{じんけんそうだん} 人権相談、^{せいかつそうだん} 生活相談、^{こま} 困っていること、^{なん} ^{はなし} ^き 何でも話に 来てください。



魔法のことば

「ありがとう」



あつ 暑さの厳しい毎日が続いています。今年は長い夏となりそうですね。さて、この夏は研修会等を通じて、子どもたちに命の大切さを伝える取り組みをされている方々との出会いに恵まれました。ただ話を聞くだけでなく、取り組みに直接触れることで感じたことも多く、良い経験となりました。そこで今回は、その中でたくさん出てきた「ありがとう」のことばについて、親から子どもへの目線で触れてみようと思います。



① 1日何回「ありがとう」を言っていますか？

「親子なんだから」を理由に改めて子どもに伝えるのは照れくさいと思っている人も多いかもしれませんね。でも、感謝の気持ちを思っているだけで言葉にして伝えないのは、非常にもったいないことです。「ありがとう」は、コミュニケーションの好循環を生みます。そして日常的に親から子どもにありがとうの気持ちを伝えるように心がけると、子どもにとって、とても良い効果が期待できます。

② 「ありがとう」は子どもの自己肯定感を上げる



「ありがとう」は、子どもの自己肯定感を育むのに、いちばん簡単で有効なことばです。ただのお礼のことばだけでなく、言われた子どもの存在価値を認め、満足感を高めてくれます。「役に立てた」「必要とされているんだ」という実感が湧き、生きる力につながります。「お手伝いをしてくれてありがとう」「気づいてくれてありがとう」そして何よりも「生まれてきてくれてありがとう」



Thank you



③ 「ありがとう」の気持ちが生む幸福感

子育ての中で、「えらいね!」「すごいね!」と褒めることは多くても、感謝の気持ちとして「ありがとう」と伝えることは、それらよりやや少ないかもしれません。しかし、親から子どもへ感謝の気持ちを伝えることで、子どもは自信を持ってその先の人生を歩むことができるようになります。さらに、この「ありがとう」という魔法のことばは、言われた方はもちろん、言った方にも良い影響を与え、お互いが幸福感で満たされる相乗効果が生まれます。

心理学の研究でも、ありがとうの気持ちを持ち続けることで前向きな気持ちになり、人間関係における好循環や、睡眠の質を向上させる効果があることがわかっているようです。

私自身、今、職場でこの原稿を書いています。まずは職場のみんなに「ありがとう」を、そして帰宅したら、家族に「ありがとう」と伝えてみようと思います。

それでは、会館だより10月号を最後まで読んでいただいて「ありがとう」

朝日文化会館主事 山内 真吾



慌ただしい日々の中で自分に余裕がなくなってしまうと、周りへの感謝の気持ちを忘れてしまうことがあるかもしれません。

時にはゆっくり立ち止まって、身近な人へ感謝の気持ちを伝えてみるのもいいかもしれませんね。 ゆっくりと・・・

thank you!