

みなさん、こんにちは。

もうすぐ冬休みですね。お子さんが家にいることで、気がかりなことが多いと思います。心配事があると笑顔が消え、お子さんだけでなく、親御さん自身の体調に影響が出ることがあります。コロナ禍で人との距離が遠くなった今、多様な情報が欲しいと感じたのではないのでしょうか？一人で抱え込まないことが大切です。私もお手伝いしたいと思います。



私が仕事  
中、ゲー  
ム三昧？

宿題を計  
画的にや  
れる  
かな？

大人のい  
ない  
時、事故  
にあ  
わな  
い  
かな？

3学期は、元  
気に登校  
で  
きる  
かな？

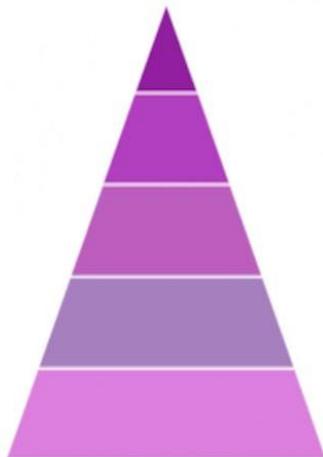
人は、悩みを抱えると、出来事だけにとらわれ、ネガティブな考えしか浮かばないものです。

親子の場合、子どもの言動や行動に悩むと、親自身の感情が乱れ、安定したケアができません。

そんな時、冷静な対応をするために、マズローの欲求階層説を紹介します。お子さんの階層別欲求が満たされているかどうか考えてみると、何をしてあげればいいのかが見えてくるとと思います。



### ● マズローの欲求階層説



#### ⑤ 自分らしく生きたい (自己実現欲求)

自分の能力を発揮して、自分らしく創造的に生きたい

#### ④ 認められたい (承認欲求 (愛情・尊敬))

他者から価値ある存在として認められたい

#### ③ 仲間に入りたい (所属欲求)

他者と関わりたい、集団に所属したい

#### ② 安全に暮らしたい (安全欲求)

生命に関する安全を安定的に維持したい

#### ① 食べて、寝たい (生理的欲求)

食欲、睡眠欲など、生命維持のための基本的な欲求

子どもは、よく食べ、よく眠り、温かい環境を与える必要があります。情報が現代の忘れてしまっていることを教えてください。

