

2019年9月、10月、11月：保護者版

LINK UP

IUSD Speak Up, We Care 公式電子ニュースレター



繋がり的重要性

無数の研究報告書によると社会的動物である私たち人間はお互いを必要としています。私たちは支えられ、感謝され、愛されていると感じたいのです。深い繋がりと良好な関係を持つことでより幸福で健康的な生活を送ることができます。ソーシャルメディアを通して他の人と簡単に繋がれると感じるかもしれませんが、殆どの場合、このような繋がりとは表面的なものです。私たちは基本に戻り、以下のヒントを使ってより直接的な繋がりを育んでいく必要があります。

保護者のチャレンジ

学校や将来についての話をせずに夕食をお子さんと一緒に作ってみてください。

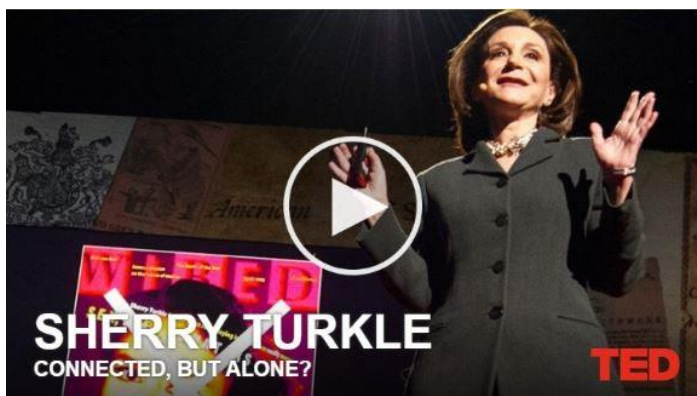
あなたがチャレンジだと思うことを#speakupwecareに投稿してください。



繋がるためのアイデア

- 伝統・儀式を一緒につくっていくことで絆を育み、楽しい時を過ごすことができます。
- 繋がりにはコメントをせずに聞くことから始まります。
- お子さんに会話をリードさせ、興味を持っていることを支援し、できる限り関わっていくことが大切です。
- お子さんに誇りに思っていることや大好きだと言うことを伝え、愛情と称賛を示すことで簡単に繋がるができます。
- 学校や将来について話さず、一緒に料理をしたり外食したりしてください。
- 家族で一緒に読む本を交互に選んでください。

今週はどのアイデアを試してみますか？



繋がりとは、人々が見られ、聞かれ、評価されると感じたとき、または判断なしに授受できるときに人々の間で生まれるエネルギーです。

-BRENE BROWN



以下をクリックし IUSD リソースをご覧ください。 [the Speak Up, We Care Website](#)