

# 見てほっとする、子育てのヒント動画



気になる動画をチェック！



動画の一覧へひとつ飛び！

**みんなで  
家庭教育**

子育ての疑問や心配、お悩みの解決につながる家庭教育の情報サイトです。

タイトル・URL	二次元コード	内容 (5~6分)
基本的な生活習慣 ～ 親子が元気に育つコツ ～ <a href="https://youtu.be/EdoW9_-GYCO">https://youtu.be/EdoW9_-GYCO</a>		この動画では、子どもたちの生活習慣を改善するためのヒントやよい睡眠をとるためのポイント、あいさつと生活習慣との意外な関係について紹介しています。
ストレス軽減 ～ 心おだやかに過ごすコツ～ <a href="https://youtu.be/GX2sjBjWKeE">https://youtu.be/GX2sjBjWKeE</a>		この動画では、ストレス軽減法を紹介しています。少し見方、考え方を変えるだけで気持ちが楽になります。6分の動画ですが、ぜひストレスフリーな生活のヒントを見つけてください。
愛着 ～ 親子で幸せになれるコツ ～ <a href="https://youtu.be/wSUb62_bFYA">https://youtu.be/wSUb62_bFYA</a>		この動画では、子どもたちの願いを叶えるために、おうちの方も一緒に取り組み、一緒に喜びを感じることの大切さを紹介しています。おうちの方が支え、励ますことが親と子の結びつきを強くし、子どもたちの自己肯定感を高めます。
見つけよう！みんなのステキなところ ～ 心をふわっと軽くするコツ ～ <a href="https://youtu.be/XBy9IU-IHIg">https://youtu.be/XBy9IU-IHIg</a>		この動画では、リフレーミング（物事や状況の味方を別の視点から捉え直すという心理学の用語）という手法を紹介し、家族（園・学校・職場）みんなのステキなところを見つけることの大切さを伝えています。
自分のことは自分でできるよ！ ～ 自立を後押しするコツ ～ <a href="https://youtu.be/0rkZiDLHuaM">https://youtu.be/0rkZiDLHuaM</a>		この動画では、小さな成功体験（自分でできた）を積み重ねることで成長していくわが子を見守り、親（家族）も一緒に喜びながら支えることの大切さを紹介しています。
スマホに子守をさせないで！ ～ 健やかな心と体を育むコツ ～ <a href="https://youtu.be/Y9ITpr65Ns4">https://youtu.be/Y9ITpr65Ns4</a>		この動画では、子育て中の親子とスマホとの程よい付き合い方を紹介しています。少しだけスマホを置き、わが子の目を見て声をかければ、その時が親子にとっての大切な時間となります。