

## 働くママのためのていねいな時短入門講座「すくすく」第3回目 朝と夜の愛情タイムを作るワーク

1日10分の濃厚タイム！を作り、短い時間でいかに愛情を注ぎこむかについて考えてみるワークです。  
ベースとしたい考え方は以下の2つ。

### ◆人は1日4回以上抱き合わないとお互いを理解できない。

これはつまりは、スキンシップがなければお互いは遠い存在になっていくということでもありますね。  
照れくさい関係であつたら少しでも触る機会を作るところから。  
お子さんと、パートナーと1日4回以上抱き合っていますか？

### ◆子どもは毎日8秒抱きしめる！

8秒がちょうどよいと言われています。  
ちょっとぎゅっとするだけでは伝わらないものが伝わる、ちょうどよい時間なんだと思います。

では、次に思いつくことを書き出してみましよう。

#### ◆朝5分でできること！夜5分でできそうなこと！

#### ◆短い時間でも愛情を感じ続けることができる接し方は？

#### ◆家族で仲良く暮らすために一緒にできる遊びは？

オーガニック料理教室ワクワクワーク 働くママのためのていねいな時短入門講座「すくすく」通信クラス 第3回目  
朝と夜の愛情タイムを作るワーク

掲載内容についてワクワクワークの許可なく無断転送転載することを禁止致します。