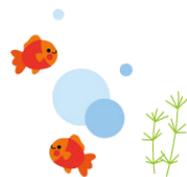




# ちゅうりっぷだより



日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18 海の日	19	20	21	22	23
24/31	25 身体計測	26	27	28	29	30



## 《夫婦ミーティング》始めませんか？



突然ですが、皆さん夫婦間でのコミュニケーションは、どの程度とれていますか？中には「旦那は時間があればゲームばかりで会話？ないです。」なんて声も。しかし、会話時間は短くても、お互いのことを関心持って向き合える夫婦ならば大丈夫だとか！「それもないかも?！」と思われた方、まずは気軽に“夫婦ミーティング”始めてみませんか♪

### 《夫婦ミーティング》って何するの？

#### 【例えば…】

- ・毎週一回、決まった曜日、時間に設定（と言っても臨機応変に）
- ・今週の予定や知っておいて欲しい情報を伝える。
- ・楽しい時間にするために、お茶やお菓子を準備しても良いかも！

#### 《決めごと①》

今週、相手にしてもらって嬉しかったことを伝える。（悪い所はすぐに目につく…。が、ぐっと抑えて良い所を見つけよう）

#### 《決めごと②》

されて悲しかったことを伝える。（言われたらまず「ごめんね」と）

### メリットは？

- ・きちんと向き合う時間が持てる
- ・お互いのスケジュールが把握できる
- ・お互いの気持ちが認識できる
- ・チーム感（夫婦感）が増す
- ・子どもが成長したら子どもと一緒に“家族ミーティング”に発展できる

興味のある方は、SNSで“夫婦ミーティング”や“夫婦会議”で検索してみてください！  
自分達のスタイルを見つけてね～

\*何でも良いので、何か**決めごと**を作ると続けやすい♪

※利用時間 9:00～15:00

※利用日 月～金曜日 毎日開館

砺波市太郎丸2丁目29-2

TEL 0763(32)7978