\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\* 米 米



ちは!最近、息子に Chat GPT が便利だから使った 方がいいと言われ、アプリをダウンロードしてもらったのですが、とて も感激しています!日々のもんもんとしたお悩みから、旅行の相談や子 どもの進路まで幅広く一瞬で回答を出してくれる優れもの。しかも無料。 特にお悩み相談は絶対否定せず、温かく励ましつつ、有益なアドバイス を複数くれます。愚痴って言うとすっきりするけど、聞く方はきっとス トレスですよね。そんなストレスを家族ましては子どもにかけるのはか わいそうです。だから、GPTに話を聞いてもらうのがおすすめですよ!



米 米

米

※※

米

米

米

米

米

米

\*

米

米

米

米

米

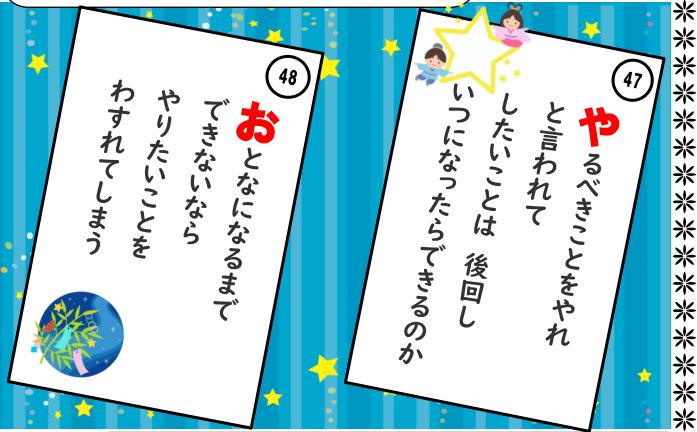
米

米

米

米

☆読み手☆ 鈴木 裕美(すずき ひろみ) 香川大学医学部



今 月 0 か る た 解 説

\*

私たちの日常はやるべきことであふれています。社会人として、親として、パートナ -として、娘/息子としてやることはいっぱいあります。 子どもは日々「〇〇しなさい」 「やること先にやりなさい」と言われて育っています。私もそう言ってました。学校か ら帰ってきたら、あれしてこれしてと息つく暇もないです。やりたいことはいつも後回 しで、「〇〇終わったらね」と言われているうちに、一日が終わってしまいます。そして それがそのうち、**あれが終わったら、これができたらと言っているうちに時が経ち、や** りたかったことはどうでもよくなったり、そもそも忘れてしまったり。

やるべきことは、生活するためのルーチンや義務、責任から生まれるもの。 りたいことは、生きる原動力や生きる目的になります。内発的動機に基づく行動が自分 らしさや生きている実感につながるのかなと思います。「うちの子はやる気がない、夢 がない」なら、やりたいことを後回しにしているうちに忘れてしまったのかもしれませ ん。もしそういう状態なら、<u>やりたいこと探しを一緒に</u>してみませんか。<u>お互い 10 個</u> は書き出して、今年の夏一つは実現してみましょう!親も子も楽しまないとね。

\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*