

佳作 長森東小学校 五年 小倉 遙留

【我が家のルール】

## 元気になれる夕食の時間

私の家では、夕食の時に家族と一日あったことを話します。これは、私が小さな時からやっている事です。

話をすると、家族が「こんなことをしているんだ。」と分かったり、自分の中に溜めこんで伝えられなかった楽しいことを共有したりすることができ、落ち込んでも話すことで気持ちを切り替えて一日を終わらせることができます。

家族との時間をもっと大切にし、毎日忘れず続けていきたいです。