

# 目次

はじめに 2

## 第1章

### 押し付けられない子育て　～まず親が楽になる～

その心の荷物は誰のもの？	10
その夢は誰の夢？	12
私メッセージで心の荷物を整理する	14
責任感があっても自責感はいらない	21
背中で教える子育て	24
心の荷物を背負える子にするには	26

#### コラム

ミラーニューロンや気で伝わる不安と安心

30

## 第2章

### 自信を与える子育て ～目をかけるだけで楽をする～

あなたはどのタイプ？ 三つの「親タイプ」チェックシート	32
注目こそが力である	36
行動を三つに分けて整理する	38
好ましい行動に注目する	40
好ましい行動に注目する四つのコツ	43
心配するより信頼する	48
見張る親、見放す親、見守る親	50
好ましい芽を見つける目	52

#### コラム

映画『となりのトトロ』で考える母子関係

54

## 第3章

### 邪魔しない子育て ～目をかけないで楽をする～

素材を見極める ～実は大きい遺伝的要因～	58
焦らなくていい成熟説	61

## 第4章

### 制限する子育て　↳ 枠組みを作って楽をする

制限するということ	82
ストップ！　心のペットボトル症候群	83
恐れではなく畏れを抱かせる	86
親としての権威とは	88
守ることで守られるルール	90
叱り方のコツ	93

子どもは多かれ少なかれADHD／アスペルガー？	64
子どもは変態？	67
短所と長所は表裏一体	68
黄色い帽子のおじさんに学ぶ「失敗力」↳ 『おさるのジョージ』より	70
自主性を引き出すために待つ	73
イヤイヤ期、反抗期の子との過ごし方	76

#### コラム

#### 感覚統合訓練としての遊び

79

## 第5章

### システムティックな子育て　↳システムを作って楽をする↳

ペナルティを与えるということ　↳体罰は暴力？　愛のムチ？　.....

100

#### コラム

食事と服装で育てるメリハリのある心

104

緊張関係を生むダブルバインドのコミュニケーション　.....

108

価値観を問い直してみる　.....

110

原理主義から求道主義へ　.....

115

システムで育てるとは　.....

117

場で作るシステム　.....

120

言葉で作るシステム　.....

122

態度で作るシステム　.....

124

役割で作るシステム　.....

127

愛とは心地よい束縛である　.....

129

#### コラム

IQと勉強量、読書量の関係

132

## 第6章

### 手離す子育て ～自立させれば楽できる～

枠からはみ出す可能性	136
許容範囲を広げる物差し	138
みんなが資源、みんなで支援	140
自立までの道のり	142
分離不安を乗り越える	146
自立させて楽をする	148

#### コラム

映画『魔女の宅急便』で考えるアイデンティティ

151

おわりに

153