



CONTENTS

はじめに 2

第1章

子育て必須心得アレコレ 9

- 「子育てに必要なのは根気！ 目標300回の説明！」 10
- 「聴く・代弁する・オウム返し」 14
- 「2つのダダこね」 17

第2章

BIGな遊び・音楽のある遊びアレコレ 21

- 「ママのまねっこは学び」 22
- 「表現力・集中力・ヤル気UP！」 26
- 「スキンシップの大切さ」 35
- 「みんなが持っている『美德』ヴァーチューズ」 40




第3章

お子さんはあなたをママにするために 生まれてきたんだよ 43

- | | |
|---------------------|----|
| 「ママも0歳からスタート！」 | 44 |
| 「子どもはこんなふう成長してる！」 | 46 |
| 「ヤル気スイッチを押すのは子ども自身」 | 47 |

第4章

輝くママになれるアレコレ 61

- | | |
|-----------------------------|----|
| 「嫌な気持ちを全部吐き出せ！ 真の深呼吸」 | 62 |
| 「もっとキレイになっちゃうイキイキ表情筋エクササイズ」 | 73 |
| 「お子さんが世界一好きな声に磨きをかけよう！」 | 80 |
| 「赤ちゃんが大好きなうの音とマザリーズ」 | 83 |
| 「チビッコの歌が上手になる発声法」 | 86 |
- 



第5章

繰り返し試されるママが 乗り越えていくためのアレコレ 93

「子どもを変えようとせず自分が変わろう！」	97
「ママが穏やかになるおまじない」	102
「子は親の鏡」	108
～～子は親の鏡～～	111

あとがき 113

参考文献・URL 120

