

もくじ

まえがき

2

第一章 両親の愛情に、自分の非に気づけなかった過去のわたし

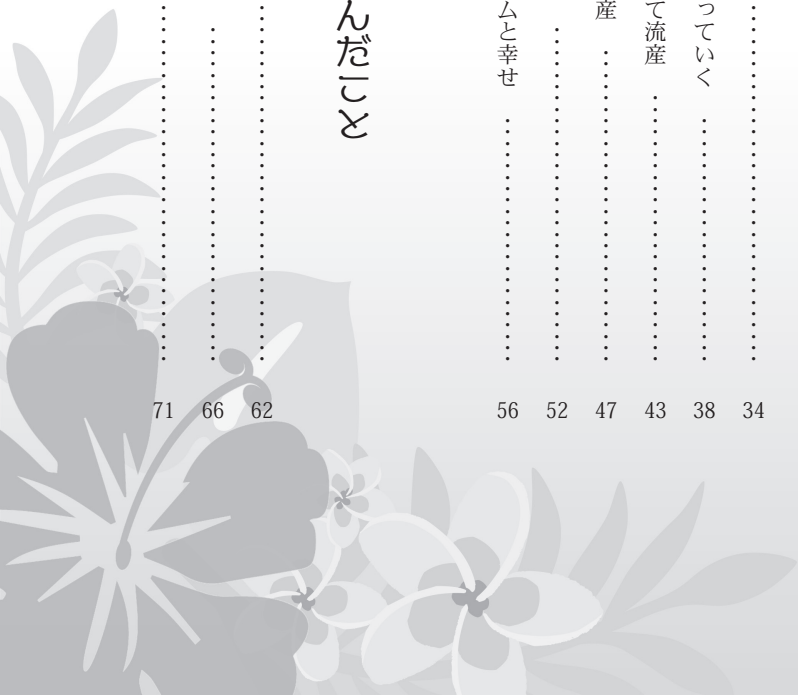
こんなわたしを見捨ててくれた両親	12
良好な人間関係を築くには、ダメな自分も見せる	16
離婚して知った、リスクと自分の非	20
信頼できる人がいてくれたから前に進めた	24
趣味などのリフレッシュで「苦」が「楽」に	28

第二章 どん底のわたしを救ってくれたすばらしい出会い

二度目の結婚生活で感じた孤独と不足	34
小さな努力をつみ重ねて、本当の夫婦になっていく	38
わたしをさらに追いつめた、不妊治療そして流産	43
つらい不妊治療を乗り越えて、うれしい出産	47
先輩ママが教えてくれた主人のすばらしさ	52
主人に任せることで手に入れた、マイホームと幸せ	56

第三章 失敗ばかりの子育てから学んだこと

生まれてきてくれてありがとう	62
相談できる人がいてくれたから立ち直れた	66
断乳を通してわかったこと	71



第四章

自分を変える実践で幸せを手に入れる

イヤイヤ期、一人で悩まないで	75
大失敗したトイレトレーニングから気づいたこと	79
思春期を見据えたとき、今できる子育てとは？	84
母親が働きに出るとき、大切にしたいこと	90
家族のためにわたしが実践したこと	94
親として失敗したとき、どうするかが大切	98
“なんで”の心をやめたら“幸せ”に	102
嫁姑の関係 “許す” 気持ちが変わってくれた	106
自分を変えて幸せをGETする	110

第五章 すばらしい社会にするために、今わたしができること

Ke aloha (ケアロハ) 教室をママの居場所作りの場にしたくて	116
子育て広場オアシスさんとの出会いが、頑張る力をくれた	121
愛に対する飢餓をなくしたくて	125
三世代がつながる、すばらしい社会を作りたい	130
わたしの生きがい	134

