

CONTENTS

はじめに

2

第1章 私の原点——私の青春とメンタルの葛藤

部活動に打ち込んだ学生時代

10

インターハイ出場と心の葛藤

13

全国の舞台に立つても、自信がなかった

17

「もうスポーツはやりたくない」と思った私

21

第2章 心が迷子だった専業主婦時代

高校卒業後から母になるまで

26

「ママだからちゃんとしなきゃ」が心を苦しめていた

30

母の声が、いつも私の判断基準だった

34

ママ友のひと言が私の転機に……

37

第3章 主婦からスポーツ指導者へ

スポーツ指導者としての第一歩……

42

指導者としての戸惑いと学びの始まり……

45

トライアンドエラーの日々……

48

大事なのは「教える」より、「一緒に楽しむ」こと……

52

いまだに変わらないスポーツ指導現場……

55

第4章 主婦がつくるクラブチームの5年間の軌跡

指導者へのモヤモヤが募り独立……

60

ただの主婦がクラブチームを立ち上げた……

63

生徒さん、ゼロからのスタート……

66

子どもの成長における親の関わりの大切さ……

69

5年間の活動を通して得たモノ……………72

第5章 子どもの自信になる親のサポート方法とは？

心理カウンセラー資格の取得への道……………78

相手を知る前に、まず自分を理解すること……………81

スポーツを頑張る親子へのカウンセリング活動開始……………84

親が変われば子どもは変わる……………88

その厳しさ、本当に子どものため？……………91

怒鳴る子育てから抜け出せた理由……………94

「がんばらない子育て」のすすめ……………98

第6章 家庭とは——親も子どもともに育つ場所

有名アニメで見る親の叱り方……………104

「お笑い界のレジェンド」に学ぶコミュニケーション術……………108

第7章 **子どもたちの未来をともに育てるために**

心が集まる場所に、人も幸せも集まる…………… 111

「怒る」と「叱る」の違い…………… 114

親の言葉が子どもの未来をつくる…………… 118

子どもの成長を促す「good」と「more good」の考え方…………… 121

私が「家族」にこだわる理由…………… 125

子どもが自分を表現できる場の必要性…………… 132

心と体の土台を育む場所「ジブン表現塾」…………… 136

「ジブン表現塾」を通して、子どもたちに伝えたいこと…………… 139

あなたのサポートが世界を変える…………… 143

おわりに…………… 146