





CONTENTS

まえがき 2

第1章 子育てに必要なこと

1. 勇気	10
2. 待つ	14
3. 待つことができないとき	22
4. 親子で縛られないように	27
5. あなた仕様?	32
6. 本来のかたちで	35
7. 親の思い、子の思い	38
8. あなたがすることはそれじゃない	41
9. 当たり前でしょ	44
10. 期待する	48





第2章 子育ての対応方法

1. 見守ると見張る	52
2. 何を基準に選ぶ？	56
3. 見方を変える	61
4. コントロールできないこと	66
5. それでいいよ	70
6. 見くびらない	73
7. 環境を整える	76
8. どこ間違えたの？	79
9. 子どもと勉強	83
10. 頭の中の混乱期	88

第3章 自分と向き合ってみよう

1. 大切なのは自分	94
2. 自分に寄り添う	97
3. 責めないで	100
4. 認める	105
5. 鏡の中の自分	109



6. 思考VS体	113
7. 複雑にしているのは何？	116
8. 正しい？ それとも楽しい？	120
9. 軸はあなた	124
10. シャンパンタワーの一番上	128

第4章 私の本音

1. きっかけ	134
2. 幸せの基本	137
3. 教育について今一度考えてみる	140
4. 自分で考える	143
5. ウソつき	147
6. 努力	150
7. もとは同じ	155
8. 負の感情	159

あとがき 163

参考文献 165