

目次

まえがき 2

1章 ママがつぶれない 9

私の子育て 10

勝手に一人で悩み、頑張りすぎているママ 15

脳疲労からの未病状態のママ 18

日本の女性の過酷さ 22

自分を大切に 26

2章 ママが変わる 29

もう頑張らない

30

思い込みを捨てる

34

ママが諦めなければ必ず変わる

39

自分のやりたいことと家庭の両立

41

ささやかなことで心のチャージを

43

3章 自分軸について 45

自分の好きを大事に、自分らしく暮らす

46

自分の軸を大切におうち時間を豊かにしてすこやかに、ご機嫌に過ごす

54

自分なりのここちよさ

56

家族の笑顔を増やすプロジェクト

58

4章 子育て、家事（お片づけ）

63

子どもがめいっぱい遊べて、家族がのびのび暮らせる家

私に合った片づけ

何をやればいいかがわかりやすいから

余白時間を作るため、モノや家事、仕事を見直し、時間を整える

家事の負担が減り家族と過ごす時間が増える家の秘密

64

69

72

75

81

5章 食事と健康と脳活

89

子育て（食事で脳を育てる）

脳を育てる食事

食事からの見直し

無農薬、食品添加物、花粉症、アレルギー

91

93

100

109

ママが子どもの専門家

119

6章

未来

125

ママが子どものためにできること

126

ママが子どもの将来に思うこと

138

ママの思う家庭

144

あとがき

参考文献

147 150