

まえがき

沢山ある本の中から、この本を手にとったいただきありがとうございます。

今、この本を手にとったいただいているという事は、少なからず、子育てに悩まれたり、行き詰まりを感じたり、真剣に子育てに向き合っておられる方なのではないでしょうか。

「子育て」と一言で言っても、食事、生活リズム、しつけなどなど、生活全般、様々なことに悩みは尽きないのではないかと思います。

子育ての悩みって、誰に聞いたら良いか？ と、独りで抱え込みがちになっていませんか？

知りたいと思う情報自体はインターネットで検索すれば、たくさん得ることができます。

ただ、逆に、あまりに情報が多すぎて何を信じたらよいのか？

自分自身に合った選択とは、一体どの選択なのか？

選択肢がありすぎて、逆に迷われている方も多いのではないのでしょうか？

私自身は、2人の子育てをして本当に様々なことに対して悩みました。

子育て真っ只中の時は、とてもしんどかったのを今でも覚えています。

長男はもう成人しているので私の子育てがスタートしたのは、20年以上前にはなりますが、インターネットで検索なんて出来る時代ではなく、気軽に情報を得ることも逆に難しかった時代でした。

なので、独り孤独に社会と隔離された感覚、社会とのつながりを感じることが出来ず悶々としていました。

その時に、「気楽に悩みを話せる場所があればいいのになあ」といつも思っていました。

今では、子育ても一段落し、お仕事で妊婦さんや子育て中のママさんにお話しさせていただく機会をたくさんいただいています。

そんな中、分かりやすく、読みやすく、離乳食について書いてある本ないですか？

と、ご質問いただく機会が増えました。

育児書はたくさんあると思いますが、その質問をされた時「この本がおススメです」と、ピンとくる本が無かったのです。

なので、今回は、簡単に読みやすく常に迷った時は読み返していただけるような本を書かせていただくと思つたのです。

1 回読んだら本棚にしまつてしまい、おしまいにならないような、日々の悩みが出てきた際に常にそばに置いていただき、気になる箇所のページを開いて読んでいただける本をとの思いでこの本を書いています。

① この本を読み終わった際には、育児本に書いてあることが、全て正解とは限らず、選択肢はたくさんあるのだということ。

② 様々な情報は本当に自分にとって必要なのか？ と考え選択する力を付けていただきたいということ。

③ その選択の正解は自分自身（親）と子どもさんとの中にだけにあるということ。

④ただ、その選択をする際の注意点などを分かりやすく記していこうと思っています。

またこの本では、様々な角度から子育てについて考えていきたいと思っています。

まずはもちろん栄養（離乳食、幼児食）の基礎について（食からのアプローチ）月齢を基準にした食事内容からお子さんの成長を主体にした離乳食の進め方。

食事は体の栄養であると同時に心の栄養です。

その栄養をお子さんに提供される時の提供の仕方やお子さんの後々の人格形成にとっても大切な時期の関わり方など、小さな時からの親子の関わり方が肝心だと思っています。

その大切な時期の大切な食事と言葉かけ、環境、伝え方、関係性をお子さんが小さいうちから築いていっていただけたらと思います。

次に、親子の性格の違いを12星座や数秘別に早わかり解説しています（親子の関係性からのアプローチの仕方を解説）。

お互いの個性から見た親子の相性についてまとめました。

お互いの違いを知り、関わり方を変えることで関係性をスムーズにしていただけだとは思いますが。

また、働くママが増えた今、子育てとどのように向き合っていけばいいのか？

自分自身との向き合い方や自分がやりたいと思うことと現実問題子育てがある中で葛藤。

そして、子育てには終わりがありません。

子育てとは、少し大げさかもしれませんが、親の考え方、信念がそのまま子どもに反映されると思っています。

親の信念を子どもに伝えていく事、継承していく事が子育てなのかな？ とも思っています。

そのためには、まず自分をしっかり生きていないと、その軸は、ぶれてしまう可能性があります。

自分を生きる。自分らしく生きる。どのような心持ちでいることが大切なのか？

ということもお伝えさせていただこうと思っています。

何かの今後の子育てや親子関係のヒントになれば嬉しいです。

子育てを通して、結局は親自身が自分を客観的に知ることの大切さを知り、そしてその上で、子どもの個性を理解し、関わり方をどのようにしていくかが問われている気がします。

この本を読み終えた時に、「あ!! そっか! そうすればいいんだ!」と、ご自身の内から湧いてくる
気づきのきつかけとなり、今後、何かを選択する際に、この自分自身の内から湧いてくる気持ちや気づ
きを大切に選択していただけたらと思います。

そして、また前向きに子育てに向き合っていたら嬉しいです。