

# 目次

まえがき 2

## 第1章 はじめての育児「ちゃんと」って何？

ドタバタした新婚生活 14

●私の原材料、結婚まで .....

●夫との違い .....

そんなわが家に…… 20

●たまちゃん .....

20

17

14

● 稲田助産院 ..... 24

**不安だらけの産後 29**

● ちゃんと ..... 29

● 体重の基準 ..... 31

● 安心 ..... 34

● 赤ちゃんと生活する ..... 37

**人それぞれの「そのまんま」 40**

● みんなの日常 ..... 40

● のんちゃん ..... 42

## 第2章 「そのまんま」を納得したい

### 自然志向と試行錯誤

48

● こだわり

.....

48

● 天然成分

.....

49

● 予防接種

.....

52

● 自然療法

.....

55

### 子どもと私と社会の「そのまんま」

59

● おっぱい

.....

59

● 幼稚園

.....

60

● 助産院が.....

.....

63

● ぷーちゃんと夫

.....

66

● 歯

.....

69

● 食のスタイル

.....

73

### 第3章 自然という名の「そのまんま」

#### 「そのまんま」を出す？ 78

● 化学物質 ..... 78

● 何を信じるか ..... 81

#### 「変なの」ではなく 85

● ヒトの体って ..... 85

● そろなんだろ ..... 88

● 空気 ..... 89

● 免疫力 ..... 92

● 洗剤 ..... 93

#### 産むのはお母さん 97

● お産環境 ..... 97

## 第4章 「そのまんま」って素敵！

●お母さんたちで ..... 99

良い悪いではなく「そうである」  
103

●子どもの気持ち ..... 103

●私の気持ち ..... 106

●夜中の2時に ..... 110

みんな今の「そのまんま」  
116

●食卓の変化 ..... 116

●そのうち ..... 118

**結局は自分次第？** 120

● 思っているのは自分

● 自分の価値観

● 伝えたこと

.....

.....

.....

125 123 120

**お金を払う本質は？** 127

● お金の話

● 本当の値段

.....

.....

130 127

**ピリピリジーンジーン.....** 132

● 電磁波

.....

132

**素敵で不思議な星槎国際高等学校** 136

● その後のたまちゃん

● そのまんまを受け入れる

.....

.....

138 136

● 気持ち ..... 141

手話から学ぶ「そのまんま」 ..... 143

● 生きている言葉 ..... 143

そのまんま ..... 146

● そのまんま ..... 146

あとがき ..... 148