

# 目次

まえがき 2

## 第1章 療育について 9

療育とは何か 〳人の発達段階を踏まえて働きかけを細分化する〳	10
「グレー」のお子さん 〳療育は誰にとつても役に立ちます〳	15
療育をする人、される人 〳療育は親のためのものでもある〳	19
親も子も自分らしく生きる 〳療育を通して見えてくるもの〳	26

## 第2章 身体の原理原則 31

身体の原理原則とは

身体の原理原則の代表的な18の例

34 32

## 第3章 育児のお悩みを身体の原理原則から見つめてみると 95

調べれば調べるほど不安になる……

褒めるところなんて見つからない！

なかなか足し算ができるようにならない

せっかかく来たのに、楽しんでくれない。がっかり！

すぐにやめたがって続かない

健診で「様子を見ましよう」と言われたけれど

遠慮して、自分が我慢することを選択すると……

114 111 108 106 103 100 98

## 第4章 心が揺れるときには、アレとコレとを比べてみよう

127

子どもを伸ばすために、無理をしても療育に通うべき？

面談でうまく話せない、話を引き出せない

SNSでの幸せアピールに心が揺れる

身体がそのように動いているから

117 120 122 124

「親の悩み」と「子どもの悩み」

「居場所にいる」と「やりたいことをやる」

「頭・社会」と「身体・個人」

「期待」と「信頼」

130 132 134 136

第5章 正解のない時代を歩むために身体の原理原則からの提案

139

今この瞬間のベターを選択しつづける

自分で目的地を設定する

自分と相手の素直な思いを尊重する

自分の身体との関わり方を見直す

149 147 144 142

あとがき

152