

CONTENTS

はじめに 2

第1章 欲張りママを増やしたい

ママになっただけできないことってあるの？	10
ママである前に、あなたはあなた	15
子育て、仕事、自分の好きなこと、どれも諦めない	20
QOLを上げる欲張りママって？	25
ハッピーな欲張りママになるための10の質問	30

第2章 海外移住という選択

シンガポールに移住した理由

36

異国の地での暗黒時代

41

シンガポールと日本の子育ての違い、住み込みメイドのいる生活

46

シンガポールのママたちはキラキラ女子ばかり!?

51

海外に住みたい人のための10の質問

56

第3章 子育てに生かせるコーチングと絵本

ダメダメだった私の子育て

62

3人目が生まれてから出会ったマザーズコーチ

66

1冊の絵本がきっかけで始まった絵本育児

73

絵本でバイリンガル教育

78

子育てを楽しく、楽にするための10の質問

83

第4章 夢の叶え方

叶えてきた夢（ウエディングプランナー編）

90

叶えてきた夢（コーチ、絵本講師編）

97

夢の見つけ方、叶え方

101

夢を叶えるための10の質問

107

第5章 健康と美

健康は目標ではなく、夢を実現するための目的

112

女性だもん！美しくもりたい！外見を整えることの大切さ

116

ターニングポイントは37歳

健康と美のためにやっていること、やらないうこと

いつまでも健康で美しくいるための10の質問

132 126 121

おわりに

136