

# 目次

まえがき 2

## 第1章 育児を難しく感じる理由

社会的価値観の変容	12
情報化社会の影響	16
育児の商業化と効率化	19
育児世代の特徴と課題	27
子どもからのサイン	31

## 第2章 シンプル育児とは

子どもの育ちを信じて見守る

\_\_\_\_\_

38

自然とともに生きる

\_\_\_\_\_

44

感覚を使って遊びこむ

\_\_\_\_\_

49

笑顔で過ごす

\_\_\_\_\_

53

安全な環境を作る

\_\_\_\_\_

56

## 第3章 シンプル育児で親が心がけたいこと

思い込みを捨てる

\_\_\_\_\_

62

物事をバランスよくとらえる

\_\_\_\_\_

65

自分軸を意識して行動する

\_\_\_\_\_

69

子どもから学ぶという姿勢を持つ

\_\_\_\_\_

73

正しさより楽しさを選択する

77

## 第4章 育児は育自だから楽しい

発達過程にいと知る

84

未熟な人間だと自覚する

87

自分の人生を生きる

91

愛着関係は簡単に築くことはできないと知る

95

子どもは一番近い他人だと知る

104

第5章 これからの育児のあり方を考える

大人が問題だと知る

108

子どもが社会のヒーローだと気づく

112

大人主導の育児を手放す

116

地域力を活用すれば育児は百人力

123

擬似家族を形成する

129

あとがき

136

参考文献

138