

もくじ

まえがき 2

第一章

親は子どもに何を求めるのか？

11

- ・ 親と子どもは別人格・別の人生を生きることを大切に
..... 13
- ・ なぜ、子どもにルールを敷こうとするのか？
..... 23
- ・ ルールの境目は？
..... 25
- ・ ルールを敷くことで自己否定感を生んではいけない
..... 27
- ・ 親の理想と子どもの現実
..... 30
- ・ 子育て中、親も自分の人生を生きることの大切さ
..... 33

第二章

完璧とは？

41

- ・自分の思う完璧って本当に完璧なの？（こだわり・思い込み）……………42
- ・親の罪悪感……………45
- ・理想の親・理想の子ども……………48
- ・子どもは親を選んで生まれてくる　↳生まれてきてくれてありがとう……………51
- ・家族ってジグソーパズル……………60
- ・子どもは愛されるために親の理想を演じてしまう……………63
- ・親に迷惑をかけられない・かけない子ども……………65
- ・チャレンジする心……………68

第三章

自分を受け入れるとは？

73

- ・他人軸から自分軸へ……………74
- ・自分そして、他者をも受け入れ、認めることの大切さ……………78
- ・自分の立場（存在）・相手の立場（存在）を認めること……………86

第四章

私は、私のみままでいい

97

・問題の原因はどこにあるのか？

88

・自分を生きる選択

98

・自立に向けての壮大な旅

101

・女性の笑顔が大切

107

あとがき

118