

まえがき

この本は心オタクの母と

十代から心の仕組みを知ることになった娘の共作です。

三部構成になっております。

第一章、第二章では、母による

「心オタクが気づいた心の仕組み」

「心オタクの変わった子育て法」を、

第三章では、

「子どもが伝える子育て法」

を子ども（娘）の立場からお伝えしています。

母「ねえ、ねえ、真緒。」

最近やつと気付いたことがあったんよ。

今までは、ずっとその出来事のいいところを見て、

意図的に心の状態を変えていってただけど、

心の声を優先することで、もっと心をみたされるんだって」

なんでこんな話したのかっていうと……。

私たち親子が最近とても大切にしている、

心の声を優先して生きていくってこと。

私たちはすぐ脳で考えちゃう。

脳と心は違うんよね。

脳が言ってくることは安心で安全なこと。世間体がよくて、批判されないこと。

心が言ってくることは、怖いこと。勇気のいること。批判されること。

でも、心が言ってくることは私たちの本当の気持ちなんよね。

本当に満たされた人生を選ぶなら、心を優先したほうがいい。

娘「私たち家族が、だんだん満たされ始めたのは、

心を優先してるから？」

母「そうやね。パパも仕事を辞めたし、

真緒も大学を辞めたし、

祐真は大学に行かない選択をした。

そして、私は家事をやめた。

確かにせくんぶ心の声を優先してる」

娘「大学も三回生の終わりで退学したけど、

頭にはたくさんのことが浮かんできて……。

『あと一年で卒業できるのに、もったいないって周りの人に言われるかな……』とか

『本当はパパとママ、悲しむんじゃないかなあ』とか

『おじいちゃん、おばあちゃんはなんて言うやろ……』とか」

母「でも、真緒は辞めることを選んだ。

とても勇気がいったよね。本当の心の声に従ったんやね」

娘「うん。本当に勇気がいったし、怖かった。

でも、心の声を無視してあのまま学校に通い続けていたら

ずっとモヤモヤしてたと思う」

母「そうやね。心の声を無視し続けると

ウルトラマンのカラータイマーみたいにな

胸の辺りでモヤモヤ〜モヤモヤ〜って
警告音みたいなのが鳴り続けるんよ」

娘「あの、ピコンピコンってやつ？（笑）

カラータイマーっていうんや（笑）」

母「カラータイマーが鳴るのは、

脳が言ってることを優先してるとき。

本当の心の声を無視してるときなんよね」

娘「でも心って面白い。

脳が言ってくることで他人に埋め込まれた情報をもとに言ってくる。

そっちに従うってことは、なんか他人の意見に従って生きてるみたい」

母「本当にそう！ 私たちはこの世に喜びを感じるために生まれてきた。

本当の豊かさとは、心の声を優先して、

心を満たして生きることなんよね。

心が言ってくることは、怖くて勇気がいるけど

それが真緒の中にある本当の心の声だから」

娘「うん！ これからも心の声をちゃんと聞いてあげる。

こんなに自由に育ててもらえたのも、

ママが心のこと勉強したからやもんなあ。 (笑)

もっとたくさんのお父さんお母さんに知ってもらいたいなあ」

母「じゃあ今から、心の仕組みを説明していこう」