

## まえがき

子育ての悩みに魔法を使いませんか？

あなたには子育てに悩みがありますか？ 子育てでつらいな、と思うことがありますか？

例えば、毎日が「早く！」「急いで！」「それダメ！」「危ない！」なんて言葉の連続で疲れちゃったり、イライラしたくないのにイライラしたり、怒っちゃいけないってわかっていても怒ってしまったり、自分をセーブできず、子育てをもっとうまくやりたい！ っと思うことがありますか？ 自分に悲しくなったり、ダメ出ししたり、そんなことがありますか？

でも、それ、あなたのせいではありませんよ。自分を責めなくて大丈夫です。

私は、25年間勤めた保育士にピリオドを打った後、保健所の支援、保育園の立ち上げなどアドバイザーとして5年、計30年保育に関わってきました。たくさん親子関係も見ってきました。研修にも参加し、子育てや保育に関する知識も人一倍あります。

その中で私が今日あなたにお伝えしたいことは、「子育てのスキルやノウハウを学んでも、子育て

はうまくいかない。うまくいなくて当たり前だ」と、いうことです。

あ、絶望しなくて大丈夫ですよ。ご安心ください。子育てで本当に大切なものを本書でお伝えしていきますから。

スキルを学んだだけではかえって子育てが窮屈になりやすくなります。学んだ結果、余計に苦しくなるママをたくさん見てきました。知識が先行して子どもへのダメ出しが増えたりします。しかし、一瞬で子どもとの関係が変わる魔法があります。

ほんと、大げさではなくこれは魔法にかかったようになります。まるでシンデレラが住む世界を変えたように、あなたの住む世界を変えてしまいます。それぐらいのことです。

子育てで苦労してるな、と思うあなた。大丈夫です。簡単に子育てが変わります。そして、楽しいのに、子どもがどんどん才能を伸ばして明るい未来を作っている姿を見て驚くようになります。

子育てでつらくなるのは、あなたのせいではないのです。

あなたの子育て方法が間違っているからではないのです。

自分を責める必要はないですよ。

少し、私のお話をさせていただきますね。

保育士として働きながら、二人の息子を育てていた私は、職場と子どもの保育園の往復で、日々

の生活をこなすのに必死でした。育児も家事も仕事も、どれも手抜きすることはできず、休憩時間もつぶして動き回っていたのに、自分がどんなに頑張っているか、当時気づいてあげることができませんでした。

そして、そんな生活を続けて40歳になったとき、私はとうとう原因不明の病気で倒れてしまいました。1年間、寝たきりの生活を送ることになり、子どもたちのためにご飯を作ることさえできない生活になってしまいました。

明るくて元気なお母さんだったはずの私。忙しくても朝食や夕食の手抜きをしてこなかった私。絵本読みを欠かさなかった私。そんな私が、布団に寝て天井を見るだけで子どもたちに何もしてやれなくなつたのです。

大好きな子どものために何もできないというのは、本当につらいものでした。

「このままでは終わりたくない」という気持ちで薬をやめ、自分と向き合ううちに、本書で伝える、自分に魔法をかける方法を発見していくことになりました。もちろん、身体と心の健康の大切さも大きな気づきがありましたよ。

私は寝たきり生活の中で『自分が自分のことを認めていなかった』ことに気づきました。

仕事も家事も育児も頑張ってきた私は、「頑張ることが当たり前」だと思っていたので、頑張つて

いる自分を褒めることはありませんでした。

あなたはどうかですか？ 頑張った自分を褒めることができますか？ もし、頑張った自分を褒められなかったら、危険ですよ（笑）。

原因不明の病気になり、寝たきり1年を過ごしたおかげで、私は自分に魔法をかける方法を見つけ、自分の人生を変えていくようになります。

このことで、子どもとの関係が良くなり、手前味噌ですが子どものコミュニケーション能力がアップしました。おかげで、成人した子どもやその奥様とも良好な関係が保っています。

ちなみに、長男は商社マンで、次男は医学博士です。これまた手前味噌な話ですが、彼らは今、社会人としても活躍できる人材となっています。それは魔法のおかげなんです。本書で詳しくお伝えしていきますね。

あのととき私が、自分の心の在り方や頑張り癖に気がつかなかったら、今のような生活はなかったと思います。

ママが、自分らしく人生のハンドルを握って生きることが、子育てに大きく影響し、子どもの未来にも関係してくるのです。

この大切なことを一人でも多くのママに伝えたいという強い思いから、「マザーサポート講座」が

生まれました。

講座を受講した方が、その日から子育て観が変わり、表情に変化が見られます。

講座を受講した方だけでなく、「もつとたくさんのママにこのことを伝えたい」という想いが叶い、本を出版することとなりました。

この本を手にとったあなたに、今日から、自分に魔法をかけてもらいますね。やり方は本書の中でお伝えしていきます。

ぜひ、自分を信じて続けてみてください。

慣れていないので、最初は意識して習慣づける必要がありますが、慣れてくると日常で、無意識にできるようになっていきます。無意識にできるようになると、いつのまにか自己肯定感が高まり、周りの景色が変わって見えてきますからお楽しみに。

この本を通して、子育てが楽しくなり、あなたの人生そのものに、輝きが増すことになれば、うれしく思います。

