



はじめに

ももたん

一九七三年、関東生まれ。一九九三年、公立の養護教諭養成機関を卒業後、関東の小中学校の養護教諭（いわゆる保健室の先生）として子ども達と向き合う日々を送っています。これまで小学校一校、中学校五校に勤務し、二十八年の学校現場で一万人を超える生徒やその保護者の方と出会い、支援をしてきました。

また、現場で一緒に働く教職員のアドバイザー的役割も担い、多くの先生方の相談役として、カウンセリングや指導も行っていました。

ももたんは、子ども時代の記憶が鮮明に残っています。その経験を子ども・生徒の心理理解に活かしています。また、HSS型HSP、エンパスであることから、人への共感的理解が深く、関わる人の心の動きを読みとれるという特性があります。その特性を活かし、思春期のお子さんや、不登校、発達障がい、HSPなどの生徒さん・保護者の支援や先生方へのアドバイスを行ってきました。

さらに、私自身が四児の母親であり、現在も四人の男の子の子育て真っ只中です。子どもにはのびのびと、やりたいことに熱中できる、生き生きキラキラした子に育ってほしいと願っています。この願いは、自分の子どもだけでなく、世の中すべてのお子さんへの願いでもあります。そのためにも、子育てに悩むママ、パパさんが（悩むほどでもなかったとしても）、少しでも子育てによる心の負担が軽くなったらいいな、との願いを込め、ブログやSNSを通じて、子どもの心の寄り添い方や、ももたんオリジナルの子育て論を紹介しています。これからも、お子さんがのびのび・生き生き・キラキラと育ち、子ども自身が望む人生を歩めるよう、活動を広げていきたいと思っています。

また、この本では、自分の子ども時代、親からどんな言葉をかけてほしかったか、どんな言葉が嬉しかったかなど、子どもからの視点と、自分が親になり子どもと向き合うときの視点、両面の視点から子ども理解や子育てについて書かれています。そして、私の根底にある想いは、みんな（子も親も）愛すべき存在で、愛される存在であるということ。たとえば、子どもができないことが多くても、殻に閉じこもるような状況でも、過ちを犯したとしても、ダメということはないし、無駄なんてことはないと思っています。

今を見るか、数年後を見るかといった、視点の置き方や、光の当て方を紹介しています。子育てが軽やかに楽しくなる魔法をこの本に載せましたので、ぜひ手にとって読んでみてください。そのとき、気

になるところだけ読むのでもいいと思います。きっと、新しい発見があると思いますよ。お楽しみに。

