



もくじ

ほんとうの《わたし》を思い出す

2

第1章 家族の笑顔はママの笑顔から

わたしのサロン開業物語

8

第2章 子どもとの関わり方

第2子誕生 息子との関係性に悩む

自分と向き合うこと

40 36

第3章 無理しない子育て〜大人にできることなんて限られている〜

親なんて基本、しちやいけないことばかりしてしまっている

子どもの力を信じる、これって結構難しい

そして邪魔をしない

自分の人生を大切にすれば、子どもの邪魔をせずにすむ

環境を整えてあげるのはそれからでも遅くない

《わたし》を生きる

第4章 自分軸を見つける〜価値観の違う人たちの中で〜

『母親』基準で生きてきた

ママ友はいらない

子育てはいろんな価値観の中で

第5章 「自分の」人生を生きる

母親同士の批判は不毛

親子のカタチ、家族のカタチ

夫とのパートナーシップ

親戚つきあい

常識をブチ破れ!!

そもそも「母親がすべき」って誰が決めた？

わたしの「快」をもっと大切に

こどもは見ている

自分が選んだ人生を、ただ笑って過ごす

あとがき

164

156 147 140 132 126

115 109 102 97