

目次

はじめに 2

第1章

押し付けられない子育て　～まず親が楽になる～

その心の荷物は誰のもの？	10
その夢は誰の夢？	12
私メッセージで心の荷物を整理する	14
責任感があっても自責感はいらない	21
背中で教える子育て	24
心の荷物を背負える子にするには	26

コラム

ミラーニューロンや気で伝わる不安と安心

30

第2章

自信を与える子育て ～目をかけるだけで楽をする～

あなたはどのタイプ？ 三つの「親タイプ」チェックシート	32
注目こそが力である	36
行動を三つに分けて整理する	38
好ましい行動に注目する	40
好ましい行動に注目する四つのコツ	43
心配するより信頼する	48
見張る親、見放す親、見守る親	50
好ましい芽を見つける目	52

コラム

映画『となりのトトロ』で考える母子関係

54

第3章

邪魔しない子育て ～目をかけないで楽をする～

素材を見極める ～実は大きい遺伝的要因～	58
焦らなくていい成熟説	61

第4章

制限する子育て　↳ 枠組みを作って楽をする

制限するということ	82
ストップ！　心のペットボトル症候群	83
恐れではなく畏れを抱かせる	86
親としての権威とは	88
守ることで守られるルール	90
叱り方のコツ	93

子どもは多かれ少なかれ ADHD / アスペルガー？	64
子どもは変態？	67
短所と長所は表裏一体	68
黄色い帽子のおじさんに学ぶ「失敗力」↳ 『おさるのジョージ』より	70
自主性を引き出すために待つ	73
イヤイヤ期、反抗期の子との過ごし方	76

コラム

感覚統合訓練としての遊び

79

第5章

システムティックな子育て　↳システムを作って楽をする

ペナルティを与えるということ　↳体罰は暴力？　愛のムチ？　.....

100

コラム

食事と服装で育てるメリハリのある心

104

緊張関係を生むダブルバインドのコミュニケーション　.....

108

価値観を問い直してみる　.....

110

原理主義から求道主義へ　.....

115

システムで育てるとは　.....

117

場で作るシステム　.....

120

言葉で作るシステム　.....

122

態度で作るシステム　.....

124

役割で作るシステム　.....

127

愛とは心地よい束縛である　.....

129

コラム

IQと勉強量、読書量の関係

132

第6章

手離す子育て ～自立させれば楽できる～

枠からはみ出す可能性	136
許容範囲を広げる物差し	138
みんなが資源、みんなで支援	140
自立までの道のり	142
分離不安を乗り越える	146
自立させて楽をする	148

コラム

映画『魔女の宅急便』で考えるアイデンティティ

151

おわりに

153