

もくじ

まえがき

2

1章 **がんばりすぎないで手を抜いても大丈夫**

子育てに悩んでばかりだった私が今思うこと

失敗しているママを見て子どもはホッとする

がんばりすぎて笑顔を忘れるなら、手を抜いて笑っているほうがいい

帰る家と温かいご飯とお風呂とお布団、これで十分

16

23

30

37

2章 みんな同じじゃないからそのままで大丈夫

5人に1人が「ひといちばい敏感な子＝HSC (Highly Sensitive Child)」

臆病とか神経質とか弱虫ではなくて、ただ「ひといちばい敏感」というだけ

ほかの子やほかのママと比べることをやめると、バツがマルになる

合わないものに無理をして合わせなくてもいい

46

54

61

68

3章 HSCの子育てはひといちばい面白い子育て

誰かに聞かなくても、答えは目の前の子どもが教えてくれている

子どものありのままを受け入れると、何もかもが面白く見えてくる

遊びの中で好きなことを見つけて磨いて輝かせて

瞬く間に過ぎてしまう子どもとの時間を大切に

78

85

92

100

4章

子どもの望みを叶えるようにママ自身の望みも叶えてあげて

ママが元氣じゃないと子どもを守れない

子どもの自己肯定感を育む前に、ママ自身の自己肯定感を育んで

やりたいことを我慢して笑顔を忘れるよりも、好きなことをして笑っているママがいい
ひとりになる時間で充電されていく

あとがき

142