

第1章

子どもの笑顔・お母さんの笑顔

9

今の子どもたちが変わったのか？

.....

11

環境が人を育てる

.....

14

第2章

自分にモヤモヤしていませんか

17

子育てと姿勢

.....

18

姿勢が悪いと何が悪い？

.....

19

Contents

第3章

生かす、咲かせる姿勢リセット

表面的にうまくできないことの多くは、実は経験不足が原因	31
親が子に教えようとするから育たない	32
子どものご機嫌をとつても笑顔は咲かない	34
自分は正しい、相手も正しい	36
やる気はどこから生まれるの	38
必要なものを、必要なときに、負担なく	40
豊かな土台の上に花開く	42

脳のしくみはいつ頃できる？	47
自分軸を持つ大切さ	50
心の姿勢リセットの極意の一つ、期待しないでただ楽しんで行動する	52
母原病、どこからが親の過保護なの？	53
愛情のさじ加減	54
赤ちゃんは天からの授かりもの	57
ティーチング、コーチング	58
子ども時代は土台作りの時間	59
失敗を成功に導くためのコツ	60
安心し姿勢が整えば自然とスイッチは入る	61
今、目の前にいる子どもに合わせる	63
子どものコーチングは型に当てはめる必要なし	68

Contents

子どもに「ダメ」と言っている？	69
伝え方が曖昧だと、相手はうまく情報を受け止められないことも	72
学びの素地となる姿勢リセット	75
優しさを育む言葉遣い	80
心と体の健康管理	82
自己犠牲はためならず	87
脳科学からひもとく成功へのステップ	89
いつかできると唱えて乗り切る	98
三つの逃避をコントロール	106
怒りの正体、ホルモン	108
怒りや恐怖を乗り越える方法	110
「成功したい」と「失敗したくない」は別	112

第5章

もつと笑顔に会える姿勢リセット術

姿勢がよくなると…… 123

「姿勢リセット」よい姿勢のコツ 128

姿勢を意識することで感じた変化 132

宝物には心が宿る 134

背が伸びたおはあちやまの話 137

子どもはありのまま、幸せの宝箱 144

あとがき 148

参考文献 150