

# 目次

まえがき 2

一番お伝えしたいこと ..... 2

「日本語の『親子』英語の『親子』」 ..... 4

「謙遜文化の罪」 ..... 7

## 第1章 あなただけじゃないよ

子どもが思い通りに動いてくれないつらさ ..... 16

## 第2章

### 子どもって何？ 子育てって何？

|                          |    |
|--------------------------|----|
| 社会から取り残されたような孤独感         | 19 |
| 「お母さんが笑顔なら家族がハッピー」と言われても | 22 |
| 祖父母からのプレッシャー             | 26 |
| 体に力が入りっぱなしで、穏やかに過ごせていない？ | 28 |
| 子育ての正解って？                | 32 |
| 愛着形成期（0～1歳半）             | 35 |
| 第一次自立期（1歳半～3歳）           | 38 |
| イヤだ！ の必要性                | 39 |
| この時期はできることが劇的に増える        | 40 |
| 大人のもを触りはじめる理由            | 42 |
| 中間自立期（6～7歳）              | 44 |

|                           |    |
|---------------------------|----|
| 批判力の発達                    | 46 |
| ギャングエイジ（小学3～4年生）          | 49 |
| セルフ・メッセージで伝える             | 50 |
| 第二次自立期（第二次性徴期、10～15歳）     | 52 |
| ホルモンの変化                   | 53 |
| 心の変化                      | 54 |
| 脳は工事中                     | 55 |
| 知っているか知らないかで雲泥の差の「環境の大切さ」 | 58 |

### 第3章 子育ての地図を手に入れよう

|                     |    |
|---------------------|----|
| 子どもの自立を阻む6つのNG地図    | 63 |
| 子どもが生き生きしてくる！「行動実況」 | 69 |
| サイレント・レポーター法        | 73 |

## 第4章

### 子育てのイライラ感情のもとを手放そう

|                            |     |
|----------------------------|-----|
| 本人(たち)に解決してもらおう質問法「どうした？」  | 77  |
| 自立ループ                      | 82  |
| 「甘えさせる」ことと「甘やかす」こと         | 84  |
| 常に自立ループを意識して               | 88  |
| 学習の5段階説く知らないことはできない        | 94  |
| 子育てで厄介な「自分の体験」という「知ってること」  | 97  |
| 脳は手っ取り早いのが好き、牛丼脳のやつかいさ     | 100 |
| イライラ感情のもとになっている地図を見つけよう    | 103 |
| まずはデフォルト設定を変えよう            | 107 |
| 「変な地図」「親に都合がいいだけの地図」を手放す方法 | 110 |

## 第5章 「親」という役割

|                |     |
|----------------|-----|
| 子育てのゴールはどこ？    | 120 |
| 「親」とは、何をすればいい？ | 121 |
| 困ったら早めにエムズルームへ | 124 |

|           |     |
|-----------|-----|
| 読者特典のお知らせ | 126 |
| あとがき      | 128 |