

CONTENTS

まえがき 3

第1章 私はお母さんだから ～お母さんの幸せが子どもの幸せ～

お母さんを幸せにしたい	12
私はお母さんだから	17
何から逃げてきたのかな	20
お母さんの幸せが自分の幸せ	21
ほーらまた始まった	24
お互いが特別な存在だから	27

第2章 お母さんらしいお母さん ～子育て～

お母さんらしいお母さん	30
お母さんってそういうもんでしょ	34
子どもってとことん親の思いを裏切って生きていくもの	37
丸ごと受け入れて応援団になる	39
子どもの日はお母さんに感謝する日	41
叩いていい人間になりますか	44
朝は味噌汁に決まってる	47
一緒にいなくても子どものことは気にかかる	49
忘れないでおこう	51

子どもの寝顔でお母さんの気持ちはリセットされる	55
思考は一瞬で変わる	58

第3章 全部正解 ～がんばらなくていい～

心がスーッと晴れるから	64
まずはコーヒーを飲もうか	66
山に登ってみたら人生ってちっちゃ！ と思った	67
かわいそうめがねかけてるね	70
行き詰まりを打開する簡単な方法	73
魔法の杖が使えるのは自分だけ	74
琴線に触れる	76

第4章 いいこと探して生きていこ ～幸せは自分の中に～

輝くことと傷つくこと	80
全身全霊で守ってくれるたったひとりの人	82
これができるといつでも幸せ	84
いいこと探して生きていこ	86
ステキな嘘…いや人生が好転する魔法の言葉	87
決め手は「ブレない自分」	88
幸せになるには誰かが必要？	89
不幸グセを持つ人はスケジュールを埋めたがる	91

第5章 ほんとはすごく大事だったのに ～やりたいことをやる～

ほんとはすごく大事だったのに	94
「今」は残された命の最初の1秒だから	96
小さくてもいい 右足を一步前に出してみる	99
お母さんだからってあきらめない	100
本気でやりたいことだった?	102
ブレイクスルー	105
そこに自分の意志がありますか	107
お年寄りに聞いた「後悔していることは？」	108
きっと今度は支える人になれるから	110
成功しちゃえば失敗も「過程」	112
人生のステージが上がるとき	113
同じ人生なら	115

第6章 笑ってよ お母さん ～子から母へ～

笑ってよ お母さん	118
秘密基地作ったよ!	121
ラジオから流れた長男の声	123
この世で最も大切なもの	126
やんちゃな子ほどお母さんの味方だったりする	132
子どものためにどんなことでもしてくれる人	134
そんなにカッカとしなくても	139
体罰で心に痛手を負った娘	144
続・体罰で心に痛手を負った娘	147
あなたは誰よりも近くで	154

第7章 ないものだらけ それでいい ～母から子へ～

一番騙しちゃいけないのは自分	158
誰でも平等にさみしいの	160
ないものだらけ それでいい	162
人は偉くもなければバカでもない	164
目に見えないずーっと奥の奥の真ん中に	166
文句あるかって言ってやれ	169
苦しかったときそばにいてくれた人こそ	171
心の籠	174
努力すれば成功するの？	177
怖いからやらない？ むしろ怖いのは何も始めないこと	178
人にとって退屈は痛みでしかないから	180
起こる出来事は全て人生の課題	184
子ども諸君 お母さんも人間ですよ	185
明日が人生最後の日だとわかったら	193

第8章 お母さん大好きだよ！ ～愛犬マロンが教えてくれたこと～

お母さんが笑っているととても幸せ	198
お母さんどうして悲しいの？	200
3個に1個は言う単語「大好き」	204
マロン大好きだよ	206

あとがき 209

最後に 212

参考文献 214