

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