

# 目次

はじめに 2

## 第1章 子どもの幸せのために 11

- ① 幸せに生きるうえで必要なもの 12
- ② 自己肯定感をはぐくむ 17
- ③ 甘えをしつかり受け止める 19
- ④ 「甘えは受け止める、反抗は見守る」がうまくできなかつたら 23
- ⑤ 「甘えを受け止める」とは 25
- ⑥ 「愛される」から「愛する」へ 28

## 第2章 愛が伝わらないとき

31

① 親も苦しいときがある

② 親子のボタンのかけ違い

③ 子どものベースについていけない

④ 「子どもの幸せ」を勘違いする

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

32

36

40

42

## 第3章 愛を伝えるには

45

① 抱いて育てる

② しつかり話を聴く

③ 上手に叱る

④ 感情に善悪はない

⑤ 上手にしつける

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

46

51

56

59

64

第4章 子どもが輝くために 79

⑥ 子どもの問題行動

⑦ 心の鎧よろい

76 71

第5章 こんなときにはどうすればいい？ 99

① 「本当に好きな時間」を大事にする

② なぜ勉強しないといけないの？

③ 夢を育てる

④ 幸せのDNA

80  
84  
88 94

◎ イヤイヤ期、真っ最中です

100

- ◎ どうほめればいいのかわかりません |
- ◎ ネガティブな気持ちも認めていいの？ |
- ◎ きょうだいゲンカはどう仲裁すればいい？ |
- ◎ 仲良くなれない子がいて悩んでいます |
- ◎ 友達から悪口を言われて落ち込んでいます |
- ◎ 友達を信じられなくなりました |
- ◎ 発達障害のグレーゾーンだと言われました |
- ◎ 「いじめ」にあわないか心配です |
- ◎ 子どもがいじめられていたら |
- ◎ 外でのイライラを子どもにぶつけてしまいます |
- ◎ なぜ体罰は禁止されたのですか |
- ◎ 叶いそうにない夢の場合は |
- ◎ 中学生の娘が不登校になりました |
- ◎ 子どもがリストカットをしていたら |
- ◎ 空の巣症候群になりそうです |

第6章 笑顔の子育てを

151

① 家庭を居場所に

② 親であることに自信を持っていい

③ 助けを求めることができるのも生きる能力

④ 明けない夜はない

161 160 156 153

おわりに

163