

## 第1章

### あきらめる

子どものかんしゃくがひどくて途方にくれていた私

「気合い」があればなんでもできると思っていた青春時代

「子育て」という新たなミッションがスタート!

「いいお母さん」でいることは

「いい子のお母さん」でいることだった

いいお母さん、鬼軍曹と化す

鬼軍曹のもとにやってきた娘

鬼軍曹、かんしゃく地獄で恐怖を感じる

鬼軍曹、あきらめてラクになる

## 第2章

### ゆるす

子どもが宿題をしなくてイライラが爆発していた私

宿題を「させたい」私と「したくない」娘

ついに開戦！ 宿題戦争！

鬼軍曹、「なんでこんなに宿題をさせたいのか」考える

鬼軍曹、娘を思いどおりにさせようとするをやめる

鬼軍曹、宿題をしない娘を「ゆるす」と決める

娘の「やる気」を奪っていたのは、私だった

大切なのは、娘が「自分で決める」こと

テストは結果より「学んだこと」にフォーカスする

子どもを信じる、そして待つ

子どもの「人生のシナリオ」は子ども自身の中にある

### 第3章

#### みとめる

「『いいお母さん』でいることが苦しかった私」

「いいお母さん」像に苦しめられる私たち

「いいお母さん」崩壊の始まり

いいお母さん、再び鬼軍曹と化して娘を平手打ち!!

「あなたが大切」、それが娘に伝えたかったこと

不安と怖れは後悔と感謝に

私の中の「ダメなお母さん」を認める

「いいお母さん」という執着を手放す

「光」のような存在でありたい

## 第4章

### ととのえる

子どもを応援したい気持ちが強すぎて歯がゆさを感じていた私

負けず嫌い母ちゃん、子どものスポーツで苦しむ

「息子のためにできること」を求めて出逢った

『パパママトレーナー講座』

いざ！ 神戸へ！

「コンディショニングマッサージ」で息子の体が整う

「コンディショニングマッサージ」で私の心も整う

劣等感にさいなまれた『パパママインストラクター養成講座』

「できない理由」を手放す

「できない自分」と向き合う

「人に頼れない自分」を手放す

私を待っている人がいる

## 第5章

### ゆるめる

子どもも私も自分らしく前向きでいられるコミュニケーションを求めて

スポーツキッズの「メンタルケア」に悩むパパママ

しつもんとは「まずどこに光を当てるか」

子どもたちが「大切にしていること」は、

私の予想とまったく違っていた！

「大切にしていること」に光を当てると子どもはイキイキと答える

自分の「当たり前」を見つける

やめたかったらやめればいい、やりたかったらまたやればいい

ホッとしていればいい

171 168 163 156 148

145 140

あとがき

参考文献

185 178