

## まえがき

私は2018年から現在までの2年間で約300人のママのお悩みをお伺いしてきました。

料理や食に関するお悩み、体調不良のお悩み、子育てのイライラや不安、葛藤、パートナーシップのお悩みなど。

そのお悩みを解消するための、食の在り方、心の在り方、時間術を、講座でお伝えしてきました。

私たち女性は「母親だから子どもが最優先」

「自由なんてなくて当たり前」

と自分の本当の気持ちに蓋をし、あきらめることを覚えていきませんか？

ママのイライラや満たされない思いの根本にあるのは

自分を後回しに、自己犠牲や我慢を続けてきた心の叫びです。

子育てがづらい、毎日がづらいというあなたに必要なのは

自分にムチ打って、これ以上頑張ることじゃない。

今の自分のありのままの気持ちに丁寧な耳を傾け、自分を大切に扱うこと。

どんな私も大切、どんな私でも価値がある、と自分を肯定できる心は

どんなあなたも大切、どんなあなたでも価値がある、と

我が子をありのまま肯定できる心につながっていくのです。

ママは誰よりも自分を大切にし、幸せになっていい。

子どもたちは、そんなママの背中から、自分を大切にし、自分を幸せにする方法を学びます。

私は、すべての子どもたちが自分を大切にし、大切にされる社会を作りたい。

すべての子どもたちが「生まれてきてよかった」と思える社会を作りたい。

まずは、誰よりも子どもたちの身近にいるママたちにこそ、幸せになってほしい。

そんな思いでこの本をお届けします。