

もくじ

まえがき

2

第1章 自分の子育てを振り返る

親にしてもらったこと 10

結婚後も子育てで親に頼る 13

大人の自分が親に頼るのは当たり前? 16

大人の自分は子どもの自分? 19

自分のための時間も大切 23

・家事コラム1 26

第2章 不登校に直面

長男が突然不登校に	30
長男の不登校中に母との関係が悪化	36
ここからが本番？ 次男も不登校に	38
中学校に入学して本格的に不登校に	43
息子たちが不登校だったころの私	45
・家事コラム2	48

第3章 不登校脱出へのきっかけ

不登校を受け入れて見守るだけで良いの？	52
ミニ講座での講師の言葉	54
フラクタル心理学との出会い	56

そして自分が変わる道を選ぶ 60

・家事コラム3 62

第4章 不登校脱出を決意、まずは自分がやってみる

自分の転勤を機に不登校から脱出 66

私が行動したこと 69

自分から周りへ 73

子どもにやらせようとすより自分がやる方が簡単 77

・家事コラム4 80

第5章 子どもの問題は自分の問題。子どもは自分の鏡

自分の子どもに対する思い 84

子どもの問題ではなく自分の問題として捉える 86

子どもは親の鏡 92

忘れた記憶を思い出す 96

・家事コラム5 102

第6章 記憶は勘違いだらけ

大事なところを忘れている子どもの目線 106

主役目線と脇役目線 109

つらく苦しい私。でも周りから見たら 112

結局自分の思い通りに生きている 115

参考文献

123

あとがき

122

・家事コラム6

.....

118