

# もくじ

まえがき 2

## 第1章 重圧を背負いながら毎日過ごしていることに気づいてほしい

母だからやって当然、育児はやって当然、「当然」のプレッシャー	12
日々やっていることの尊さを自覚する	17
見えない育児があることへの認識を持つ	22
「当然」のプレッシャーから逃げていい	27



第2章 自分ができるキャパシティは人それぞれ違う

キャパシティとは何? ..... 34

キャパシティは大きければいいわけではない。自分で決めていい ..... 42

なんで私だけと思ったときはキャパシティを超えている ..... 49

頑張りすぎないことが相手のためでもある ..... 55

第3章 そのままの自分を認める

他のお母さんたちと比べる必要性はない ..... 64

そのままの自分でいいんだということは人生の中で経験していないことが多い ..... 69

あるがままの自分を受け入れる ..... 75

不足を直そうとするのをやめる ..... 80





第4章

子どものあるがままの姿を認めることができる

他の子どもと比べる必要性はない ..... 88

子どもにもあるがままの姿がある ..... 93

子どもの不足を直す必要性はない ..... 100

へこんでいる部分があると同じく秀でている部分がある ..... 104

子どもに優劣はない ..... 108

あとがき  
112

