

目次

はじめに 2

第1章 私が他人とうまく関われない原因は、両親との関係にありました 9

| | |
|--------------------------------|----|
| いつも父親の目を気にして、ビクビクしている子どもでした | 10 |
| いろいろなところが複雑に壊れる原因は、身口意の不一致です | 13 |
| 両親から逃げるように結婚を選んだ結果…… | 16 |
| 「共依存・都合のいい人」強制終了の先に見えてきたもの | 19 |
| めぐる子育ての負の連鎖を、次の世代に繋げないためにできること | 22 |

第2章 これまでの歩み、二度の離婚の経験が、その後の私の人生を大きく変えました 25

離婚後、1秒でも早く生活を立て直すために …………… 26

子どもたちとの安定した生活をスタートさせることができると …………… 30

子どもたちを私の二の舞にしないために私にできること …………… 34

私は自分の気持ちや考えを伝えるのがとても苦手でした …………… 38

不安や恐怖が薄れてくると、どんなことが起きても前を向ける …………… 42

第3章 自分の人生を自分の足で自信を持って前進するために必要な視点とは 47

相手のことを理解し受け入れるためには、自分のことを知ることが先決です …………… 48

自分の明るい未来を想い描くことで、その実現に必要なものが引き寄せられてきます …………… 52

自信を持つために必要な知識を身につけること …………… 56

小さな成功体験の積み上げが自信に繋がっていきます …………… 60

客観的に自分を観察できるようになること 64

第4章 お母さんがご機嫌でいるための子育て10カ条 69

- 子どもの生まれ持った性質はひとりひとり違います。誰一人同じではありません 70
- 子どもの性質は生まれつき備わったもの。変えられるものではありません 74
- 子どもの「生きる力」を信じて、樹の上で見守りましょう 79
- 人の価値は、貧富の差や、年齢、性別、国籍などで測れるものではありません 83
- 自分の将来を想像させて、夢をたくさん語りましょう 87
- 子どもと一緒に過ごす時間は、親子の絆を急速に深めます 91
- 子どもの自尊心や自己肯定感を育てるために、お母さんにできることは..... 95
- 子どもが社会に出るまでに、コミュニケーションの基礎を教えてあげましょう 100
- お母さんはいつだって、子どもにとつて「太陽のような存在」です 105
- 子どもはお母さんの背中を見て育ちます 109

- Q & A ① 親子で初めてのクラシックコンサートを楽しみたかったのに。 114
- Q & A ② 私が忙しい時に限って、高熱を出して保育園を休みます。 117
- Q & A ③ 野球のことで父子関係がギクシャクしています。 120
- Q & A ④ 友達や先生への不平不満ばかりの娘に、困惑しています。 123
- Q & A ⑤ 子どもの塾通い、させたほうがいいのか悩んでいます。 126
- Q & A ⑥ 我が家の食卓について、両親に怒られて落ち込んでいます。 129
- Q & A ⑦ いじめを機に不登校になった娘にどう関わっていけば……。 132
- Q & A ⑧ 子どもの進路についていいアドバイスをしてあげたい。だけど……。 135
- Q & A ⑨ 成績が上がらなくて落ち込んでいる娘にどう声かけたらいい？ 138
- Q & A ⑩ 勤め先でDVやパワハラを受けた子どもへの関わり方は？ 141