

第一章

心オタクが気づいた心の仕組み

母・笠村裕子

「心オタクになっていた」	14
「最初に気づいた心と現実の関係」	18
「自分の心を変えると、現実が面白いほど変わっていった」	22
「脳は、自分が信じていることだけを検索する」	33
「人生は自分が信じたことが目の前に現れているだけ」	39
「あなたがイライラする人は、あなたの常識外のことをする人」	44
「心の状態の通りに現実はつくられる」	54

第二章

心オタクの変わった子育て法

母・笠村裕子

「感情をほったらかしにしない」……………62

「自分を責め続ける人生を送る？ 自分を認めてあげる人生を送る？」……………71

「当時は素晴らしい母親だと認めてもらうための子育てだった」……………78

「褒めて育てても、信頼関係は生まれません」……………81

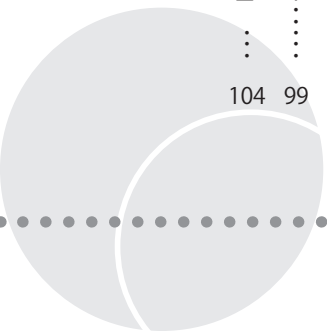
「子どもは問題が起こってから学ぼうとする」……………88

「子どもは親の言っていることではなく、やっていることを見ている」……………94

「人と違う部分が、子どもの最大の才能」……………97

「子どもは親に対して二種類の愛の確認方法がある」……………99

「お母さんのように生きたい、お父さんのようになりたい、と言われる最高の子育て」……………104



第三章 子どもが伝える子育て法

娘・笠村真緒

- 「子育て経験のない二十二歳の私が、子育て本を書く理由」……………110
- 「子『育て』ではなく子『見守り』」……………113
- 「完璧な親じゃないほうがいい」……………115
- 「子どもは、親に笑顔でいてほしいだけ」……………116
- 「子どもは親の放つ感情のエネルギーに敏感」……………117
- 「子ども自身も親の愛情が欲しいということには気づいていない」……………118
- 「親の理想像を押しつけないで！」……………120
- 「ありのままを認めてもらえたととき、私は大丈夫だと思える」……………123
- 「子どもは親に言われることじゃなく、行動を見て育つ」……………124
- 「どこからが大人で、どこからが子ども？」……………125
- 「子どもの色」……………127
- 「謙遜の落とし穴」……………128
- 「自家発電」……………130

娘あとかき	156	「子どもには最適なタイミングがある」	131
		「始めるきっかけより、やめるきっかけを与えてほしい」	133
		「すでに持っているものに気づいてほしい」	136
		「褒められ依存」	140
		「赤ちゃんのときは、そこにいるだけで愛してもらえたのに」	142
		「子どもにとって一番影響力のある大人は親」	144
		「いつもそこにあるはずの愛情」	146
母あとかき	159	「私が一番伝えたいこと」	150

