

# 目次

## 第一章

まえがき 2

子育てを変えると、人生が変わる 13

子育てが「大変」になる理由 14

私の心、あなたの心 19

心を閉ざすということ 24

心を閉ざしたことでわかったこと 28

子育てを変えると、人生が変わる 33

## 第二章

心を深く、探ってみよう

37

子ども時代のエピソード（終章）

心ってなんだろう

違いを知ると見えてくるもの

脳の働きを心で感じよう

万能感を探ってみよう

## 第三章

心の星を、よんでみよう

69

心の星に、耳を澄まそう

心の星を、感じてみよう〜外惑星編〜

心の星を、感じてみよう〜内惑星編〜

社会的な自立について、考えよう

106 92 74 71

62 57 50 45 39

## 第四章

やさしい子育てを、日常に

111

幼少期のスクリプト

指切りげんまん その1

指切りげんまん その2

謝ってほしい気持ち

仲直りの導線

128 124 120 115 112

## 第五章

涙がやさしさに……変わるとき

133

アレルギー反応を包み込む

自分にやさしく生きる

こだわりを手放す

父への手紙

151 145 139 134

あとがき

156