

もくじ

まえがき 2

第1章 子育てママの無意識ループ

1	ママ、「お姉ちゃん、頼んだよ」って言わないで	14
2	子どもは自分の気持ちに無自覚です	17
3	だから、子どもに質問するんです	21
4	子育てママは、自分のことは後回し	25

第2章 認める力を育む

- 1 頼るって悪いこと? 28
- 2 脳はだまされやすい 32
- 3 幼少期の出来事と子育て 39
- 4 セルフイメージ 45

第3章 子どもと共に育つ

- 1 キャリアママさん、気をつけて! 50
- 2 とんでもない能力開発しちゃった。一緒に育つてどういうこと? 58
- 3 幸せな成功者の秘密はEQとIQのバランス 64
- 4 大人のEQを伸ばすと、子どもの才能も開花する? 72

第4章 子育てに悩めるあなたへ

- 1 ママは自分に聞いている?! 意外な落とし穴 80
- 2 褒め言葉を使ってママの脳をだましましょう 87
- 3 魔法にかかったママの声 94
- 4 そこ、悩まなくていいですよ! 100

第5章 信頼されるママになる

- 1 自分軸を持つ 110
- 2 コミュニケーション力 115
- 3 子どもの才能、開花しませんか? 118
- 4 ママは太陽 123

この本に関わってくださった人たち
あとがき

130

129