



contents

はじめに 2

第一章 家族になる

妊娠出産 気持ちの浮き沈み

父というもの母というもの

お互いの協力があつて家族になれる

初めての作業 思いやりこそが楽しい子育てに

8

23

27

31

第二章 自分軸をみつ

大人の自己肯定感 互いを尊重できているか

SNSでの幸せの競争 自分たちの幸せの形を見失っている

男女平等

42

47

53

家族間のコミュニケーション

思いやり

子どもに対しての思いやり

言わなくてもわかるは嘘

親になる覚悟

第三章 妻と夫

夫婦のあるべき姿

大黒柱になるプレッシャー

子育てのプレッシャー

他者からの評価

もつと頼ろう



contents

第四章 お母さんの成長

愛情を注ぐとは

子育てと流行

自分ができなかったことを子どもにやらせる

子どもの自己肯定感を育てる

反抗期がないのは良くないのか

子育てのために親は犠牲になっているのか

第五章 未来への想い

現状から将来への焦り

子どもの将来

女性の時代とは

おわりに
152

145 141 138

133 130 124 121 117 112