

はじめに

この本でお伝えしたいことは、お母さんがあなたらしく輝き、大切なお子さんを伸び伸びと成長させるための子育ての知恵とコツです。

学校で【子育て】を教えてもらったお母さんはいないと思います。自分が親にされたことが子育ての教科書なのです。その中で日々、子育てのことで悩み、親御さんやママ友・保育園・幼稚園・学校の先生に相談されていることでしょう。子育ての書籍や動画で勉強されている方もたくさんおられると思います。

みなさん子どもが生まれた年が「お母さん1年生」なのです。

子どもとともに成長し、お母さんお父さんになっていくのです。悩んで当たり前ですね。自分の子どもに合った子育てをしているのだろうか？ ほめ方や叱り方も本当にこれで正しいのだろうか？ と迷いながらお子さんに寄り添っておられるのが本音だと思います。

私たちも3人の子育ての中でたくさん悩みながらも、夫婦二人でその都度相談しながら歩んできました。

実際母である私自身、「子どもは3歳ぐらいまでなら私の思い通りになる！ 簡単だ〜」なんて思っていました。その理想は産後1カ月で見事に崩れました。赤ちゃんといえどもしっかりとした意思があり、まったく思い通りにはならないことを実感しました。周りの目や幼稚園教諭だったことが自負になり苦しんだこともありましたが、逆に子育てに役立ったこともたくさんあります。モンテッソーリ教育の理念が子育てのヒントにもなりました。人生に無駄はないな〜と思います。

初めての子育てに自信を喪失しかけた私自身も、3人の子どもたちのおかげで母さんとして成長させてもらいました。そんな時間を過ごした私の涙あり笑いありのドタバタ子育てのことは本編で詳しく紹介しています。

お母さんと一緒に、お父さん1年生になった私も、子育てにどう関わっていいのか、何をサポートすればいいのかわからないことばかりでした。「お風呂に入れる！」「オムツを替える！」「肩車をやる！」

それぐらいができたら一人前のお父さんだと勘違いしていました。そんな私が子育てするうえで参考になったことは、意外にも、大学でスポーツ心理学を教えている内容や、スポーツアスリートのために実践的に行ってきたメンタルトレーニングでした。

特に、一般社団法人メンタルウェルネストレーニング協会での脳科学についての学びは、自分自身の子育てに限らず、身近な人たち、職場の部下や同僚の心の成長にも大いに力を発揮してくれました。

そして、30年以上、小・中学生や高校生・大学生をはじめトップアスリートのコーチングに関わってきたことがその裏付けとなっています。その内容の中から、子育てに使えるコツをわかりやすくお伝えします。

私たちが実際にやってきた、長女（27歳）・次女（25歳）・長男（22歳）の3人の子育ての体験も交えながら、子育てに万能な知恵やコツを脳科学や心理学に基づいた内容で、おもしろおかしくお伝えしていきます。

この本を読んでいただいたお母さんお父さんがあなたらしく輝いて、大切なお子さんを伸び伸びと成

長させるための一助となれば幸いです。