

目次

はじめに 2

第1章 子どもを俯瞰して見る

子どもは自ら成長する力を持っている.....	12
子どもを信頼する.....	17
子どものあるがままの行動を見守る.....	23
子どもの身なりは子ども自身が整える.....	28
子どもの言ってきたことを認める.....	32
子どものあるほうを見る.....	36

第2章 焦らない・無理はしない・遠慮しない

親も間違える、間違いを認める	42
嬉しいときは気持ちを表現する	45
親は自分のペースで家事をする	49
子どもの感情を受け止める	54
見ればわかることは黙っている	57
母親側の事情は黙っている	59
親は言うことに責任を持つ	62
親が一度で言うことは一つ	65

第3章 子どもから学ぶ

子どもからの発信を待つ。話をよく聴く……………	70
子どもが自分で立ち直るのを待つ……………	75
子どもは自分で考えられる。自分で考える機会を作る……………	78
会話で同じ色のボールをキャッチボールする……………	82
対等な“人対人”として接する……………	86

第4章 気にしない・深刻にならない・うまくいく

私は私、人は人……………	92
親は自分のやりたいことをやる……………	95
家庭のルールを相談して決める……………	99

第5章 親の背中を子どもは見ている

失敗して成長するのを見守る	102
手伝いは子どもが自ら進んで行うもの	106
子どもの人生は子どものもの	111

どんな自分も受け入れる	118
自分で自分に○をつける	124
子育てのゴールを決める	131
自分で自分の機嫌をとる	134
他力も上手に頼る	139
自分の波動を整える	144
おわりに	155