

目次

はじめに 2

第1章 双子育児がつかった 11

| | |
|------------------------|----|
| まさかの双子妊娠、その期待と不安 | 14 |
| 双子妊娠と出産で壮絶なハンディキャップを負う | 16 |
| 理想とかけ離れた過酷な産後のワンオペ育児 | 20 |
| このままでは、潰れる | 24 |
| 「当たり前」は人によって違って当たり前 | 29 |
| 育児は実験のようなもの | 32 |

第2章 ママを縛る考え方から逃げる

35

役割が大きくなりすぎた母親

37

母親に厳しい現代

40

過度な自然派志向に苦しめられないで

43

無痛分娩は悪くない

47

便利グッズに罪悪感を持たないで

49

手作り離乳食がすべてだと思っていない？

51

女性だけのキャリア教育

54

常識は場所や地域によって変わる

57

第3章

当たり前かと思っていることを考え直してみる

61

正しい子育てをしたい

育児本は育児の理想形

子育てにあるのは「最適解」

ワンオペ育児は異常事態

しんどい育児から解放されよう

63
69
73
78
84

第4章

こういつときどきどうする？

Q & A

87

ワンオペの双子育児はどうやっていますか？

双子ならではの悩みについて

毎日の育児で悩んでいます

ママのキャリアについて考えを聞かせてください

89
95
103
109

ちよつと視点を變えてみよう

115

第5章

これからの時代、ママがスマートに生きるには

117

すべてをやろうとしない

119

ママに「期待される基準」を下げよう

122

家事育児を手放すヒント

125

わがママを大事にする

129

あなたの夢はなんですか？

132

社會を變えよう。そのためにはママも變わろう

136

おわりに

138

参考文献

139

参考
サイト

139
