

# 目次

はじめに 2

## 1章 子どもの行動を説明していく

お子さんとあなたの普段の関係は？	12
発想の転換「なぜ」ではなく「なんのために」	20
その場だけを見ず、視野を広く	25
普段のコミュニケーションを見直そう	30

## 2章 子育てのゴール設定

自分でコントロールできることは何か

5年後、3年後、1年後、半年後、3カ月後、1カ月後

否定をやめ、肯定し、認める

子どもの「〜たい」を引き出す

36

41

46

50

## 3章 わがままや問題行動に隠れた要求（欲求）

子どもの発言を鵜呑みにしない

禁止すると悪化する

「甘え」と「甘やかし」

大人も子どもも失敗の大切さ

56

62

68

74

## 4章 「じっ」遊び」で理解できた子どもの気持ち

決めつけと思い込み

兄弟の関わり方

仕事に置き換えてみる

恋人に置き換えてみる

82

88

94

100

## 5章 自分の人生の主役は自分

自分自身の「したい」を引き出す

限りある命

一歩踏み出せたら、そのままもう一歩

「パパやママみたいになりたい」と言われるために

106

111

116

121

お  
わ  
り  
に

126