

# 目次

まえがき 2

## 第1章 自己紹介

1	育った環境	10
2	家族との関係	14
3	青年期の私	17
4	自立してから結婚まで	20
5	子どもを産むことを決心してから	24

## 第2章 出産と環境について

1 出産

2 パートナーさんに知っておいてほしいこと

3 子どもとの生活スタート

4 考えは伝わる

30

34

38

41

## 第3章 幼児期の向き合い方

1 大切にしてほしいこと

2 3か月〜1歳まで

3 2歳（反抗期イヤイヤ期）

4 3歳（なぜどうして期と反抗期）

5 幼稚園・保育園時期

46

51

57

65

70

## 第4章 学童期の向き合い方

- 1 しつけや諭し方、叱り方で知っておいてほしいこと | 78
- 2 学習することについて | 86
- 3 低学年の生活 | 89
- 4 高学年の生活 | 93
- 5 いじめや不登校について | 96

## 第5章 思春期、反抗期の向き合い方

- 1 「思春期」と「反抗期」について | 104
- 2 「甘え」と「甘やかし」について | 109
- 3 「問題行動」について | 112
- 4 「過干渉」と「過保護」について | 118

## 第6章 ふりかえり

5 体の成長について

6 中学生や高校生の生活と「うつ」と「受験」

125 122

1 良好な親子関係を築くために

2 期限のない究極の願い

3 子どものころを振り返ってみて

4 お母さんが笑顔ならすべてうまくいく

136 142 146 149

あとがき

152