

# 目次

まえがき 2

## 第1章 できない理由づくり 16

チャレンジするときできない理由が出てくるときは	17
やりたいことをやり続けていると、やりたい理由が見えてくる	19
頭で考えてもわからないときは本能に従う	25
人生は遊びの延長	27
何事も行動しかない。思考は行動の後で	28

第2章 何事も想いを口にしてみよう 31

都合よく理由は出来上がる

33

想いを口に出す

37

想いを口にしてもすぐに結果が出ないものもあるがすべてに意味がある

40

先のことを考えず今の想いを口にする

44

それでも怖いときは、自分に都合のいい情報を集める

47

都合のいい理由は良いことばかりでなくてもいい

49

人間関係も想いを口に出すことが大切

53

第3章 私にとってお金とは 58

金額は私が私に付けた価値

60

私が私に対する価値とは

64

## 第4章

### さあ！ 自由に生きよう

79

お金は子育てのよう

お金を手にするときの感覚

お金に対する常識に囚われない

みんなで価値を生み出していく

67

69

71

73

お母さんという常識に囚われる

頼むという選択

すべての自分を受け入れる

子どもたちにも目を向けておく

子どもに生きるリアルな世界をみせていく

自分を生きるとは自由な世界

81

84

88

90

93

96

第5章 嘘をつけない

104

情報量が増え、便利になった今だからこそ隠せない

以前は嘘は隠せたが、今はそうもいかない

子どもたちは感じている

子どもたちに嘘はバレている

嘘をなくして自由な世界へ

112 110 108 106 105

第6章

子どもは叱る？ 叱らない？

114

怒る、叱る、表現する

便利な物を利用するだけで叱らずにすむ

子どもも便利なもので成長する

最初の気づきは知ることから

122 121 120 115

## 第7章

### 子どもの夢を親はどのように応援するのか？

133

感情を伝える

大丈夫の力

子どもの夢へのサポート

子どもの興味は意外なところから

それぞれのタイミング

相性も大切

信じて見守ることも応援

自分の経験で感じ、子どもから確信する

一生懸命しているのに……

129 126

148 144 142 140 138 136 134

第8章 ママなぜ働くの？（なぜママが起業するのか）

152

起業

自分で自由なお金を手にしたい。そして価値を外に求めている

旦那さんが奥さんに投資する

起業への覚悟

幸せは人の数だけある

まずは出す

子育て中に家庭でできる仕事を選択する選択肢

目に見えない世界も大切にす

第9章 ママが求める自分らしさとは？

169

自分らしさ

170

167 166 165 162 160 157 154 153

自分で決める

私はいつも私

弱さも隠さない

177 174 173

あとがき

182