

CONTENTS

まえがき 2

第一章 自分のこと本当に知っている？

意外と知らない 『〜すべき』思考	12
『正しい』にはもうさよならしよう！	20
今、手にいれるべき勇氣	25
ママの『我慢の限界』が起こるわけ	30
『自分軸』を取り戻そう	34



第二章 母と子を幸せに導くしつけ

『甘える』『甘やかす』の違いから見えてくること

42

しつけと言いつつ、子どもの長所をないがしろに

48

ママの怒りをアンガーマネジメントでコントロール

54

褒めるではなく【認める】の大切さ

61

本当は練習が必要なこと

65

第三章 『信じて待つ』という子育て

問題を解決し『肥やし』にする力

74

モチベーションアップに必要な○○とは？

79

今の時代！ これをしないと健やかには育たない

83

なぜ、いたずらは大切なのか？

89

第四章 6歳までの大切な子育てのすゝめ

6歳までの脳の仕組みの大切な育て方

モンテッソーリ教育の大切なこと

『非認知能力』が導く力

親の声かけが築くもの

生きる力という名の『人間力』

96

102

107

113

118

第五章 『自己肯定感』は育児に重要？

【アドラー心理学から見える子育てとは？】

脳科学と心理学の仕組みからわかること

心を育むために

自己肯定感と友達になる魔法

126

132

139

144

参考文献	162
あとがき	158
ご相談	150