

CONTENTS

まえがき 2

1章 産後クライシスへの道のり 11

産後クライシスとは	12
幸せな日々隠されたパートナーへの不満	16
ベビーベッド転落から気づいた本音と教訓	20
職場復帰と子育ての葛藤	25
パートナーとケンカ！ 実際に言われた言葉を掘り下げて考えてみる	30



2章 産後クライシスを終わらせる「自分軸」という生き方

35

自分軸と他人軸という生き方

他人軸を抜け出したカウンセリングとの出会い

自分軸を取り戻すファーストステップとは

この世で自分を幸せにできるのは自分だけ

36

43

48

56

3章 望む夫婦関係を築く7つの心得

61

その① 確認していないことは妄想

その② 察してほしいは手放す

その③ コントロールはしない

その④ 誰よりも自分の味方になる

その⑤ いつも自分に矢印を

63

69

73

78

83

その⑥ 人は扱われたように変化する

その⑦ 夫婦は鏡

93 88

4章

ママの笑顔のその先に

99

罪悪感の正体

子育ての罪悪感を軽くする10の視点

親の価値観からの自立

親に愛されなかった自分と向き合う

子どもが起こす行動の2つの意味

子どもは愛のかたまり

100 104 114 118 121 128





5章 自分を愛すること

131

男性と女性の性質の違い

愛し方にはルールがある

感情の扱い方

自分にお金を使うこと

151 147 143 134

あとがき 156