

はじめに

はじめまして。この本を手にとってくださりありがとうございます。

私は、シンガポールでママさんたち向けに子育てコーチング講座や、絵本講座などを開催しながら、今一生懸命に子育てしているママさんたちが、もっともっと自分の人生を楽しめるよう、輝けるようサポートするお仕事をしています。

私自身も子育て真っ最中で、小学6年生、小学3年生、小学1年生（2023年6月現在）の3人の子育てをしています。子どもが生まれる前までは会社員として働いていましたが、出産後、保育園入園を甘く見ていたわが家は長女を保育園に入れることができず、いわゆる都内の待機児童問題に真っ正面から直面し、復職したいけれど子どもの預け先がない。最長1年6カ月の育休期間が終わってしまったら無職になり、ますます保育園入園は遠ざかる。というスパイラルの中にいました。

しかし、そんななかで夫の仕事の転機もありシンガポールに移住することを決め、移住したのが10

年前。そこからコーチングコーチとして起業するまでの5年間は専業主婦でした。移住してきてしばらくは、夫婦ともに初めての海外生活、友達もゼロ、土地勘もなくバスにも乗れない、タクシイの呼び方もわからない(笑)、引越してきて翌日から入社していく夫を見送り、当時1歳半だった長女と毎日過ごすのが精いっぱいでした。

そのとき住んでいたコンドミニアムのすぐ近くにショッピングモールがあり、乗り物に乗れない私は、1カ月毎日そのモールでひたすら娘と二人でウロウロして時間を潰す生活をしていました。移住して最初の2カ月は精神的にとてもきつく、娘の前で声をあげて泣くなど育児ノイローゼ一歩手前まで追い詰められていました。

そこから半年ぐらいが経ち生活が慣れてきたころに第二子妊娠、そしてまたしばらくして第三子妊娠をして、その5年間は子ども中心の生活を送っていましたが、ずっと心のどこかで、また仕事があったと思っています。シンガポールって輝いているママがたくさんいて、みなさん子育てしながらでも自分の強みを生かして社会とつながっていてとてもイキイキしている！私もあんなふうになりたい、でも「いやまだ子ども小さいな」とできない理由を子どもものせいにして、一歩踏み出せない自分に言い訳をしていました。

そんなモヤモヤを抱えながら過ごしていたとき、人生で初めてコーチングというものに出会い、ピンときた直感型の私はコーチとしての道を歩みはじめて今があります。

結婚や出産はとても素晴らしい幸せなこと。けれども女性はこれらが原因でいろんなことに振り回されるのもまた事実。私自身もずっと抱えていたその悩みから、どのようにして子どもや家族との時間を犠牲にせず、やりたい仕事をして、プライベートも充実させる生活ができていくのかをお伝えしながら、この本を手にとってくれたあなたが、子育てをしていることが犠牲にならず、子どもも愛おしい！ でもっと自分の人生も愛おしい!! と思っただけならうれしいなと思います。

また、各章の最後にはセルフコーチングができるようそれぞれ「10の質問」をご用意しました。答えるのは直感でも、じっくり考えていただいてもどちらでも構いませんが、あなたの心に素直になって答えてくださいね。