

第1章 良いお母さんより幸せなお母さんになろう

* 「育児は育自」 10

* 「淡々と……私を知る対話」 14

* 「何事もリラックスが鍵」 18

* 「自分の中の“自然”に出逢う」 22

* 「幸せの循環〜私が幸せだと我が子も地域も社会も幸せ」 27

第2章 自分の中の“自然”と繋がって生きる

* 「正しいことより、心地よいことを」 34

* 「深刻になるな、真剣になれ！」 38

目次

第3章

森で育む命の輝き

* 「気持ちよく失敗しよう」	42
* 「ピンチはチャンス」	47
* 「お母さんであっても、何も諦めなくていい」	52
* 「大人も子どもと共に育つ共育」	58
* 「未来を作っていく子どもたち」	63
* 「自由とは自分の責任で生きること」	70
* 「自己肯定感を育むのは幼児期が大事」	78
* 「子どもに一番影響を与える“環境”とは？」	84
* 「本物の“生きる力”を育む」	89

第4章 お母さんが育つとき

* 「子育てのベースは『安心』」	96
* 「共振共鳴が起きる仲間作り」	101
* 「期待より希望を持つて」	105
* 「ココロを整える」	110
* 「多様性と繋がり」と	114
* 「人生は旅、子育ては冒険！」	118
* 「『本当の私』が目覚めていく場所」	122
* 「子育てに奇跡を起こしていこう！」	126

あとがき

参考文献

131 134