

目次

はじめに 2

第1章 あなたのために思って

(1) ご飯のしたく	14
(2) 虫歯の持ち主	19
(3) 大学生活・就職活動は誰のもの？	22
(4) 母の「やること」	26

第2章 コミュニケーションってむずかしい

- (1) 一緒に、ほんとうに一緒なの？ 32
- (2) 反応がほしい 37
- (3) 気持ちを聴く 40
- (4) 子どもだったころ 43
- (5) 行けなくなった 48

第3章 やってみよう・コミュニケーションあれこれ

- (1) 「いいネ！ いいネ！」→ママが「わたし」になる時間 54
- (2) 出てくる・出てくる！ うちの子自慢 60
- (3) 続きは家で 63
- (4) 「とりあえず力」養成 68

第4章 かんたんストレス対処術

- (1) 五感で旅する「私の好きなもの」マップ 74
- (2) 区切る 86
- (3) 不安になったら「書く・話す」 92
- (4) 上を向く 97
- (5) 「元気の素」を持ち歩く 100

第5章 いつからでも始められる

- (1) 人間にしかできないことを 106
- (2) ママのマネジメントの能力はすごい 111
- (3) 新しい出会い 115

紹介した絵本
おわりに
122

129

