

# CONTENTS

【前書き】 2

## 第1章 親だって1年生

ありがとうは魔法の言葉	12
カリスマママって生息しているの？	14
育児が楽しくないのは、ベキベキ星人の仕業です	16
あなたは既に花丸ママです	18
子育ての基本は急がば回れ	20
寝かしつけのときに心がけること	22
よくばりに、どっちも手に入れよう	24
自分を満たしても子育ては楽にはなりません	26
子どもを満たそうと頑張らなくても大丈夫	28
寝顔への懺悔はやめませんか？	30
子どもが寝ているときに家事はしない	32

## 第2章 イヤイヤ期って？

イヤイヤ期じゃなくてこだわり期	36
イヤイヤ期に、イライラしない	38
子どもを一個人として対応しましょう	40
いい意味でチョロまかすのもあり	42
言い方次第	44
なんでも自分でやりたいの	46

## 第3章 しつけって大変？

食事のマナー	50
歯磨きについて	56
トイレトレーニング	61
交通ルールの教え方	68

## 第4章 言い聞かせてどうやるの？

言い聞かせて戦う必要はありません。	74
どんな言い聞かせがいいんだろう？	76
時には負けるが勝ちのこともあります	78
言い聞かせは断られてからが勝負です	80
「あと〇回ね」のお約束が守れないとき	82

大人の常識は子どもには通用しません	84
お出かけ前の説明は大切です	86
君とは結婚できなくなった	88

## 第5章 マジックワード発動します

そろそろ遊ぶのをやめてお風呂に入ってほしいとき	92
擬人化最強説	94
なんで忙しいときに限って甘えてくるの？	96
愛情ガソリン入りま〜す！	98
子どもの遊びに付き合うのがつらいとき	100
戦隊モノとの付き合い方	102
なくしものは宝物	104
子どもから話を引き出すには？	106
集中力がない子どもへの声かけ	108
生き抜く知恵のおねだり作戦	110
兄弟育児【優しさスイッチ】探してみよう	112
大人が夜にテレビを見る理由	114

## 第6章 抱っこ魔人召喚しました

抱っこ魔人との付き合い方	118
本当に疲れて歩けないから抱っこしてほしいの	120

抱っここの理由が、ただ、甘えたいだけのとき	—————	122
歩くことが楽しくないと思っていそうなとき	—————	124
自分で歩いてほしいなら	—————	126

## 第7章 好奇心はどこまで満たすの

好奇心はどこまで満たすの？	—————	130
テーブルには登らせない我が家の場合	—————	132
お風呂に洋服で入ったらいけないの？	—————	134
失敗から学ぶことも大切	—————	136
親の限界のちょっと先で、子どもの心は満たされる	———	138

## 第8章 余裕ってどこで売ってますか？

うちの子○○しても反応してくれないんです	—————	142
単語しか言わない赤ちゃんと会話する方法	—————	144
外で子どもがギャン泣きしたらどうしますか？	—————	146
褒めて育てるってどうやるの？	—————	148
親の都合で手伝ってもいいんじゃない？	—————	150
泣き出す前に笑い飛ばす	—————	152
なんでなんで期の対応	—————	154
朝の目覚めを制する者は1日を制する！	—————	156
朝の5分を乗り切るには……	—————	158

玩具の貸し借りについて	160
公共の場でのマナー	162
「こんにちは」って言わせないで	164
ケンカはどこまで見守るの？	166
男の子って理解不能	168

## 第9章 園生活を園ジョイしよう

入園準備ってなにしたらいいの？	172
その入園準備は誰のため？	174
心の準備のための言い聞かせ	176
なんでちゃんと座ってられないの？	178
優しすぎるのが心配？	180
なんで嘘をつくの？	182
年少さんくらいの男の子の叱り方	184
年中・年長さんの場合の叱り方	186
子どもを叱るときはウルトラマンになろう	188
なんでわかってくれないの!?	190
お友達に叩かれたらどうしたらいい？	192

## 第10章 絵本ってどうやって読めばいいの？

どんな絵本を選んだらいい？ ————— 196

## 第11章 イクメン簡単レシピ

イクメンの育て方 ————— 212

父親の育児参加してほしいこと ————— 215

言い聞かせ中に割り込まないで！ ————— 218

旦那様は、なんで〇〇してくれないの？ ————— 221

頑張りすぎちゃうあなたへ ————— 224

【後書き】 227