

第1章

イライラを「ご機嫌」に変えながら生きる 11

- 1 『イライラが発動する仕組みとは』 12
- 2 『ご機嫌が発動する仕組みとは』 18

第2章

笑み育ワークシート実践法 27

- ① 『起こった出来事は？』 28
- ② 『どんな感情？ カラダの感覚は？』 35
- ③ 『痛みを感じ切る』 40
- ④ 『②の感情がわいた理由は？ どんな否定的で完璧主義的な考えがあるのか？』 43

笑み育ワークショップ事例集 91

⑤ 『④のような考えを握る原因となった過去の出来事は？』	47
⑥ 『⑤のとき何を感じていたか？』	51
⑦ 『インナーチャイルドの痛みを感じ切る』	54
⑧ 『どんな思い込みを⑤や⑥のときに握ったのか？』	58
⑨ 『苦しんでいるインナーチャイルドに伝えたい愛のメッセージは？』	63
⑩ 『アフアメーションで新しい真実を握る』	69
⑪ 『本来あなたが欲しかったのはどんな世界？』	75
⑫ 『そのためにどんな行動を取る？』	80
【怒りを解放する特別ワーク】	85
1 『長女が泣くと異常に反応して怒鳴ってしまっ鈴木真子さん (仮名) 39歳 5歳と8歳女の子の母親』	91

第4章

日常の中でのインナーチャイルドセラピー実践法

113

1 『インナーチャイルドともっと仲良しになって、ご機嫌度をアップさせる』	114
2 『自分を大切にすると、自分の感情を大切にすること』	116
3 『子育ての悩みに効くインナーチャイルドセラピー』	123
4 『インナーチャイルドセラピーを続ける先にあるもの』	131

2 『子どもがお友達に誘われないことにザワザワする守田美紀さん

(仮名) 33歳 7歳男の子と4歳女の子の母親』

95

3 『子どもに頼み事をされるとすべて反射的に断ってしまう田畑奈美恵さん

(仮名) 39歳 12歳男の子と9歳女の子の母親』

98

4 『ママ友の輪に入るのが怖かった高山千尋さん

(仮名) 37歳 4歳女の子の母親』

103

5 『ついカッとなって先生にクレームの電話をしてしまう青木奈央子さん

(仮名) 40歳 小6と小3男の子の母親』

109

笑みママとして生きる

141

- 1 『笑みママとして生きるとはどういうことか?』 142
- 2 『自分が頑張るのではなく、周りを気持ちよく動かす方法』 145
- 3 『自分の人生を生きるための笑みママ流交渉術（旦那さんの落とし方）』 151
- 4 『家族の言葉は翻訳をして幸せに受け止める』 155

幸せな笑みママになるための6つの魔法

159

- 1 罪悪感に効く魔法の言葉 160
- 2 家族に愛されて認められるための魔法の言葉 164
- 3 子どもとの会話が楽しくなる魔法の言葉 167
- 4 子どもがごはんを残さず食べる魔法のアイテムと魔法の言葉 172
- 5 お金の不安を解消するための魔法の言葉 177

6 家事の効率を圧倒的にアップさせる魔法のToDoリスト 181

おわりに
186