

## はじめに

もしも、あなたが子どものためにいいお母さんになろうとしているなら、今すぐにそんなことはやめてください。もしも、子どもの将来のために正しい子育てのヒントをお探しなら、この本は役に立ちません。素晴らしい子育てのノウハウをつづつた育児本なら、ちまたにあふれかえっています。しかしながら、それらを読みあさっても、なかなか自分の育児に丸をつけられず、相変わらず自分を責める日々が続いていませんか？ どれだけ育児本を読んでも、いいお母さんになれる日なんて絶対にこないのです。それならいつそ、いいお母さんであろうとなかろうと、とにかくご機嫌でいられる人になりませんか？

わたしは、笑み育カウンセラーの井上ききと申します。子育てコミュニケーション講座や、保育士向けコーチング講座、子どもの好き嫌い・小食相談などを行い、これまでに延べ3000人の相談にお答えしてきました。現在行っている「笑み育カウンセリング」では、独自に開発した【笑み育ワークシート】に沿ってカウンセリングをしています。おかげさまでたくさんの方のクライアントから子どもや夫との関係にミラクルが起こったといううれしい報告をいただいています。これらについては、またのちほど、詳しくお伝えすることになります。

さて、わたしも現在中学3年生と小学6年生の男の子の母親をしています。わたしの子育ても決して順調ではありませんでした。仕事ではたくさんの方のお悩みに寄り添わせていただきながらも、実はわたしこそが子育てに大きな問題を抱えており、子どもへの罪悪感、嫌悪感、怒り、期待、さまざまな感情をコントロールできずにいま

した。ヒステリックに怒鳴り散らすこともたびたびあり、さらにいつまでも怒りが収まらず、何時間も不機嫌なまま子どもたちと過ごすような日もありました。そんな自分に心底嫌気がさしていましたが、イライラして怒鳴って最後に自己嫌悪に苦しむというパターンの繰り返しに、正直疲れ果てていました。

わたしは、本当は子どもたちをもっと愛したいのに、どうしてうまく愛せないのだろう、という心の葛藤に深い悩みを抱える日々だったのです。

この悪循環は、長男6歳、次男3歳の頃、夫の単身赴任によってピークに達していました。わたしは夫不在の中、一人で何もかも抱え込んでいました。育児も家事も仕事も完璧にこなそうとしていたけれど、そんなことができるはずもなく、イライラはひどくなり、自分を責めては落ち込む日々。しだいに呼吸がうまくできなくなって、外出もおっくうになっていきました。

この頃に出会ったのが、インナーチャイルドセラピーです。あらゆる育児本を読みあさり、コミュニケーションの講師を生業にしているも、どうしても止められなかったイライラの原因がいったい何であるのかが、これによりわかってきました。その原因は、わたし自身が育てられる過程で心に負った傷だったのです。

そして、この痛みを癒やすことで、子どもたちとの関係が劇的に改善していったのです。変化したのはわたしだけではありません。子どもたちも夫も、自分のやりたいことを見つけて、自分の人生を楽しむようになってきました。

そして、このインナーチャイルドセラピーとコーチング、NLPなどを取り入れた独自のカウンセリング「笑み育

カウンセリング」を開始しました。そのカウンセリングの手法をワークシートにし、完全に視覚化したものが【笑み育ワークシート】です。

このワークシートを使えばイライラの原因を掘り起こし、その根っこを癒やすことができます。イライラする不快感、自分を責める苦しさから、自分で自分を解放することができるのです。つまり、自分の不機嫌を自分でご機嫌に戻すことができるのです。

たった一度きりの人生です。イライラ、クヨクヨする時間を、ご機嫌に自分の人生を楽しむ時間に変えていけたら、それ以上の幸せは他にないと思いませんか？

そして、幸せに生きているお母さんに育てられる子どもは、それだけで人生にたくさんの希望を持てるはず。これは、子どもにとつての最高の教育になるのです。

わたしはこの「笑み育カウンセリング」をたくさんの子育て中のママに提供したいと願ってやみません。とはいえ、一日中小さなお子さんの子育てに追われているママにとつて、カウンセリングを受ける時間を作り出すのはなかなか難しいかと思えます。そんな方に、ぜひこの本で【笑み育ワークシート】の使い方を学び、実践していただきたいと願ってペンを執りました。

どうか、お時間をつくってこの本の中のワークに取り組んでみてください。あなたの人生だけではなく、ご家族の人生さえも変える大きな気づきが待っているはずですよ。

【笑み育ワークシート】が引き起こすミラクルを、あなたに体験していただきたいのです。