




プロローグ 2

第1章 「脱！ 病宣言」お母さんが頑張らなければならないと思いついてるとき。 . . .	12
第2章 神さま現る。	18
第3章 「頑張るよりも自然体でいい。	26
第4章 親子の不思議な魂の縁 カルマの解放。	32
第5章 親である私が娘たちにできることは何か？	42
第6章 しかし！ 親子の大バトル勃発 子が親に怒りをぶつけてくるとき。	50
第7章 親子でずる休み。	58
第8章 子どもが恋をしたとき。	64
第9章 やりたいことが見つけれられない。	70



Contents

第10章	子育てが苦手なのはなぜか？ 子どもが愛せない。	78
第11章	親子関係で、繰り返し起きる出来事はなぜ起きるのか。	86
第12章	子育てと仕事の両立。	92
第13章	理想のお母さん像を捨てなさい。	98
第14章	理想の子どもなんていない。	104
第15章	親の仕事。	114
第16章	子どもの自立と仕事選び。	122
第17章	親子で幸せになるには。	130
最後に		149