



## 第1章

### 娘の不登校を経験して

始まり	10
学校のせい?	12
赤ちゃん返り?	14
私のせい?	16
私が変わらなくては	19
過保護・過干渉から見守る育児へ	22
娘の変化	25
再登校、継続登校	27
まさかの無断欠席	30



インナーチャイルドを癒やす ..... 34

娘の不登校を経験して学んだこと ..... 39

## 第2章

### お母さん、頑張りすぎていませんか？

子どもに対する心配やイライラ ..... 46

イライラの奥にあるもの ..... 48

良い母親の仮面 ..... 50

DoingよりBeing 親の在り方 ..... 52

お母さんがストレスを溜めないためには ..... 54

子どもの問題と親の問題を分けて考える ..... 57

お母さんも自分のやりたいことをやってみよう ..... 60

自分が幸せか、不幸かは、常に自分で選択できる ..... 64



### 第3章

## 娘と息子、妻と夫、父親と母親

～魂を癒やす旅～

お父さんの役割	.....	68
インナーチャイルド	～本来の自分～	71
アダルトチルドレン	～本来の自分が出せないまま大人になった人～	76
プライマリーセラピー	～幼少期の心の叫び～	81
ヒプノセラピー①	インナーチャイルドセラピー	83
ヒプノセラピー②	前世療法	88
ヒプノセラピー③	魂の中間生退行	94
夫婦の絆は子どもの安心の源	.....	101
子どもの良いところ、頑張っているところを夫に伝える	.....	108
本当は夫と仲良く協力しながら子育てしたかった	.....	112

## 第4章

### お母さんのインナーチャイルド

ありのままの私を認めてほしい ..... 122

憎んでいた両親を許せた ..... 128

自分の軸を大事にしようと、思えるようになった ..... 133

子どもは子ども、母は母 ..... 139

不登校を乗り越え、経験を宝にするために ..... 143

おわりに  
150