

# 目次

まえがき 2

## 第1章 なぜ子どもを叱りたくなるの？

- (1) 叱ってるつもりで、実は怒ってるだけかも…………… 11
- (2) 親が子どもに怒ってしまったのは、親の理想像から外れるから…………… 14
- (3) いい子ってどんな子？ ～親って欲張り…………… 21
- (4) 子どもを親の思い通りに操ろうとしていないか？…………… 24
- (5) 「子の幸せ」を願う親の思い…………… 27
- (6) 子どもの存在をそのまま認める…………… 29

## 第2章 親のどんな気持ちも親自身が大切に扱う

- (1) 腹を立てるのは悪いことではない……………36
- (2) 腹が立ったら・嫌だと思ったら、どうしてなのか探ってみよう……………39
- (3) 嬉しいと思ったら、その気持ちも伝えよう……………43
- (4) 気持ちを正直に表現することで、子どもに伝わること……………49

## 第3章 親が腹が立ったときの対処法

- (1) いつもの言い方は、関係が壊れる言い方がいい！……………58
- (2) 親に具体的な影響があるか、ないか、で対応が違う……………62
- (3) 親に具体的な影響を与える場合の、会話の方法……………68
- (4) 気持ちを正直に伝えるって、難しい！く叱ったり怒ったりしたら伝わらない……………73
- (5) 親の気持ちを正直に伝えると、子どもとの信頼関係ができてくる……………77

## 第4章 子どものために言ったのに……

- (1) 親に具体的な影響がないことは、言われても子どもは行動を変えない……………83
- (2) 親の口うるささは愛情から。でも愛情は伝わらず、他の意味が伝わっている……………88
- (3) 反発を受けない、愛情が伝わる親の対応……………91
- (4) 子どもの存在は大人と対等……………102

## 第5章 子どもが悩んでいるとき・困っているときの対応法

- (1) 子どもが悩んでいるとき、困っているときには避けたい対応……………109
- (2) 子どもが困っているサインに気付く……………118
- (3) 子どもの悩みを、親が解決しようとしなない……………121
- (4) 子どもの気持ちに耳を傾ける、子どもの気持ちに寄り添う……………123
- (5) 「子どもの気持ちに耳を傾ける」ときの2つの条件……………130

(6) 親の困った・子どもの困った、が解決されたその先には……………132

## 第6章 まず親が幸せになること

(1) 「子どもを心配する」から「子どもを信じる」に変える……………136

(2) 親子の適度な距離感……………140

(3) 親も自分を大切にし、親ももつともつと輝いて！……………144

あとがき  
148