

はじめに

あなたはママですか？

それとも、これからママになるのでしょうか？

それとも、もしかしてパパですか？

「こんなママに愛されたい」

このタイトルに関心をもってくださいくださった皆さまに、心から感謝いたします。

はじめまして、若井沙苗と申します。

「こんなママ」という言葉に、あなたはどんなママをイメージしますか？

- ・優しいママ？
- ・子どもと友達みたいなママ？
- ・勉強を見てあげられるママ？
- ・子どもをやる気にさせられるママ？

それぞれに「こんなママになりたい」とか「こういう母親でなければならない」という思いがあることでしょう。そんなママという存在への理想は私にもあります。

ただ、私にはママの経験がありません。

なので「こんなママになりたい」ではなく「こんなママに愛されたい」という子どもの目線から、この本を書くことにしました。

一年半ほど前に、私はコミュニケーション講師として活動を始めました。

講師を始めたのは心理カウンセラーの経験がきっかけなのですが、10年前の自分からすると、コミュニケーションの大切さを伝える仕事なんて、まったく考えられないことでした。

それではなぜ、そんな私がコミュニケーションに関心を持ったのでしょうか？

それには2つ理由があります。

1つは、社会人になって3年が経ったときのこと。当時の私は、人生で最も「人間関係（コミュニケーション）」に悩んでいました。毎日が絶望的で生きる気力さえ失いかけていましたが、心から自分を信頼してくれるある人の言葉によって私は救われたのです。

そしてもう1つは、2人の友人が学生時代に自ら命を絶ったこと。

これは私にとつて現実とは信じがたい、とても悲しい出来事でした。

この2つについては本書で詳しくお伝えします。

この本に書かれたエピソードは、すべて私が経験した実話です。

私はこの本を通して、読者の皆さまとコミュニケーションする感覚でお伝えします。

幸せママは、コミュニケーションが上手です。

その方法をわかりやすく、具体的に書きました。

世界中のママがさらに幸せになり、癒やされながら、楽しんで子育てできる、そんな願いをこめて。

読者の皆さまにも、私（この本）とコミュニケーションするような感じで読んでいただけたら嬉しいです。時にはあなたの考え方や違う意見も、私に向けて呟きながら読んでみてくださいね（笑）。

それでは、幸せママになるために。

そして、我が子のために。

この本があなたと

あなたの大切なお子さまの人生のお役に立ちますように。

2017年8月

若井 沙苗

この本を書くチカラを与えてくれた2人の友人に捧ぐ