



message

「もっといいママになるはずだったのに」

そう思っているママはあなただけではありません。
だから安心してください。

言うことを聞いてくれない。
いくら注意しても困らせることばかりする。

そんな子どもの姿に、将来を不安に思う気持ち。
ひどく叱りつけた自分がかっかりする気持ち。

育て方が悪かったのではと自分を責めてしまう気持ち。
よくわかります。

そこで私たちが提案したいことは

「いいママ」ではなく

「幸せなママ」になりませんか？ということです。

というのも、「いいママ」になろうとすると
ママも子どもも、生きることが辛くなってしまいます。

ママが「いいママ」を目指しはじめると
「ママなんだから〇〇しなくちゃ」と自分を見張り、

「いいママ」の枠から外れたと思ったときに
自分を母親失格だと責めるようになります。

また、わが子が「いい子」に育っているかが
ママの通信簿のように感じるようになります。

だから、子どもが「いい子」の枠から外れたと感じると
ここでも自分を責め、子どもに対しても辛く当たってしまいます。

そして子どもは、「いい子」になれない自分に劣等感を持ち、
「このままの自分ではダメなんだ」と自分を否定するようになります。

「いいママになろう」、「いい子に育てよう」と頑張るほど
ママも子どもも自信をなくして、窮屈になっていくのです。



**だから私たちは、「いいママ」ではなく、
「幸せなママ」をめざしたいと思います。**

私たちが言う幸せとは、
「自分らしい花を咲かせられること」です。

言い換えると、「私は私のままで大丈夫」という
安心感と信頼感をたずさえて、
ママが子育てと自分の人生に取り組めることです。

そのためには、
ママが世間の言う「正解」に自分を合わせるのではなく
自分と子どもの正直な気持ちに心を開き、

様々な選択肢の中から
「私とこの子にとってはこれがいい」
という答えを選べるようになることが必要です。

そうして、ママが自分らしさを許せるようになれば
子どもも自分らしさを自然に認められるようになります。

**私たちはそれを「聞く」ということを通して
実現していこうとしています。**

「聞く」ことはとてもシンプルですが、
ママと子どもの両方を幸せにするパワフルなツールです。

いま、あなたが子育てで苦しいなら
「ちゃんと」や「正しく」の気持ちを少し緩めて
「自分らしい子育て」に手を伸ばしてみてください。

**そして、子育てを通じて幸せになって
いきましょう。**



子育てコーチング協会
parenting coaching association

〒106-0047
東京都港区南麻布4-5-48 フォーサイト南麻布4F
Tel 03-6869-3941
Web <https://kodomokokoro.jp/>

