



「つい、やってしまう」編

こんにちは。瀧口です。この冊子は、

「育児書を見て頭では分かっているのに、お子さんに対してつい良くない接し方をしてしまうお母さん」を対象に書きました。

『親の心得9ヶ条』を作りましたので、それをもとに解説していきます。

親の心得 9ヶ条

1. 人を頼るべし
2. 自分のための、ほっとする時間を作るべし
3. 感情をとらえるべし
4. 対話を心がけるべし
5. 礼節を大切にすべし
6. 子を1人の人間として扱うべし
7. 気にしすぎないべし
8. 「幸せである」と決意するべし
9. 以上を気にせず、好きに生きるべし

1. 人を頼るべし

お子さんに対して否定の声かけなどをしてはいけないことを知っています。けれど、それでも言ってしまう。やってしまうという状態ですね。

一口で言いますと、それはお母さん本人の精神的な健康がやばい状態です。休息や、治療が必要です。

【あなたはすでに、充分にがんばっています！】

人類はもともと、集団生活によって生存競争に勝ち生き残ってきました。近代までは村、町、近所、集団で生活していました。

10代や20代前半で子どもを産むのが当たり前の時代は、まだ年若い親の未熟な部分を人生経験豊富な祖父母がカバーしていました。他の人の子育ての様子を見ることができましたし、周りが常にその集団の子として見てくれていました。

それが戦後から徐々に核家族化し、祖父母とは別居となり、親と子のみという家庭が増えました。

お父さんは仕事。家事と子育てはお母さんのみ。

これは人類史上例のないことで、異常であり無茶であり無謀な試みです。

普通、無理です。

まず育て方を教わってきていません。学校でも習いませんので、自分が育てられたパターン1つしか知りません。

出産の際に病院等で教わるのは授乳の仕方、おむつの替え方、入浴の仕方、寝かせ方、お母さんの身体のケア方法。健診の日時。

学校で何も教わっていないので、身体ががたがたで休息が必要なときに、ガンガン習わせられます。

これだけ習っても「育て方」は教わりませんので、自分なりにやるしかありません。

しかも赤ん坊のころの記憶は自分にも無いので、経験値すら使えないゼロからのスタートです。

そして支えがありません。

昔は祖父母や近所の人は何くれと世話をしてくれましたが、今は家族で何とかするしかありません。

唯一の頼りとなるはずの夫も、仕事だったり、自身も子育てを見たことがありませんのでよく分からなかったり……。

さらに家事、学校や習い事の雑務、近所づきあい、義実家とのつきあい、家計、場合によっては介護、仕事。妻として、母として。

睡眠時間もなくなり、自由に過ごす週末も叶わず。

お母さんは本当によくやっているんです。子育てに迷っている今日この時点で、もう、充分にがんばっているんです。すごいんです！

お子さんに怒ってしまうほどに必死なんです。お子さんを愛しているのです。無関心であれば怒ることもしません。ちょっとしたことでイライラするほど、余裕が無いんです！

だから、人を頼りましょう。

人を頼ることはいけないことではありません。恥ずかしいことでもありません。

人を育てるという偉業を成し遂げるために「当たり前」のことです。堂々と頼みましょう！ 人から頼られたら嬉しくなりませんか？

そして、子育てがひと段落したときなど、自分に余裕ができたときに人を助けましょう。

頼るのは、身近には夫かもしれません。

自分の母や父や兄弟、義母義父義兄弟かもしれません。近所の人やママ友かもしれません。公的施設や通りすがりの他人かもしれません。

迷惑をかけていいんです。堂々と、人を頼りましょう。

☆別紙として、

「野々村妻の见えない家事リスト」を同封いたしました。

<https://www.ntv.co.jp/konkurabe/articles/25wxb7ii83srl0zu2b.html>

まずは夫と、家事の役割分担を決める際の参考資料としてご活用ください。

2. 自分のための、ほっとする時間を作るべし

機嫌良く育児をするためには、お母さん自身の心の余裕が大切です。
そのためには、息抜きも必要！

なんとなく罪悪感があるかもしれません。
でも、ちがうんです。

これはあなたのためではありません。お子さんのためです。お子さんを守るためなんです。

お子さんのために、休む。自分を許しましょう。

家事や育児の合間に携帯をポチポチ見る、ではなく、週のどこか1日、せめて半日を家事育児から解放されて1人で過ごす時間などを、設定しましょう。

もちろん1人で設定するのが無理な場合は、周りを頼りましょう！

3. 感情をとらえるべし

【どうして怒ってしまうのか】

じつは、お子さんについて言ってしまうとか怒ってしまうとか叩いてしまうとか、後悔するような接し方をしてしまう原因のほぼ100%は、お母さん自身のせいではありません。

お母さん自身の過去に原因があります。

※ 注意

ここではあまりふれませんが大丈夫かと思いますが、人によっては過去を思い返すことが危険な場合があります。変な感じがしたり気分が悪くなるなどした場合は、今回はこの冊子は閉じるか、この項を飛ばしてお読みください。

お母さん自身が子どものころに満たされなかったために、今、お子さんにきつく当たってしまうのです。

子ども時代に、子どもをやりきれなかった。

子どもらしい遊びや失敗や気まぐれを、許容されなかった。十分に待ってもらえな

かった、散らかしたときにひどく叱られた。寂しかった、悲しかったときの小さな自分が今も心の中に住み続けていて、今、わが子がモタモタしていたり散らかしたりしたときに「わたしは待ってもらえなかった！」「散らかしたら怒られた！」「なのに何であなたは待ってもらえると思ってるのよ！」「片づけてもらえるとってるのよ！」と当時の寂しかった気持ちや悲しかった気持ちが瞬間的に出て怒りに転化してしまうのです。

子育て本を読んで知識を得ても結局使えないのは、自分の中で小さな子どもが傷ついた当時の感情のまま生き続けているためです。

ですので本当は傷ついた自分を癒す必要があるのですが、、、あなたの根本の部分にあたり、ここで書いたくらいでは無理ですので、今回は「子どもの頃の自分の感情が今の自分に影響を与えてるんですよ」程度のご紹介にとどめて、瞬間的に湧き出る怒りに対応する方法をお伝えします。

☆ご参考に「自分が子どものころにされた子育て」についての本をご紹介します☆



ママ、怒らないで。不機嫌なしつけの連鎖がおよぼす病
斎藤 裕・暁子

表紙を見ると固い本ぽく見えますが、中はイラストと物語で読みやすいです。



「こんなママでごめんね」から卒業する本
福田とも花

活字だけの本ですが、原因から解決方法まで一番分かりやすくまとまっています。



気づけない毒親

高橋リエ

事例がたくさんでとっつきやすいです。

自分を癒す方法についての記述は少ないですが、「自分の親はこのパターンかも」がわかります。

【実況中継】

怒らなくて済む確率を上げられる方法をお伝えします。

怒りを感じた瞬間に心の中で「実況中継」するというものです。

お子さんに対して怒りが湧くのはどんなときでしょうか。

- ・ お子さんが宿題をしない。
- ・ 口答えをする。
- ・ 何度言っても聞かない。

などでしょうか。

ではその背後にはどんな感情があるのでしょうか。

- ・ お子さんが宿題をしない。

→将来決まり事を守らないダメ人間になるかもしれない不安。自分の言うことを聞かないいら立ち。寂しさ。過去の自分が宿題をしなかったときは許してもらえなかったときの寂しさ。

- ・ 口答えをする。

→生意気だと感じ鼻につく。自分を邪険にされて悲しい、寂しい。嫌な気持ち。過去の自分が口答えをしたときは許してもらえなかった悔しさ。

- ・ 何度言っても聞かない。

→子どもは自分の思い通りになるはずなのに、ならない。不甲斐なさ。子どもが自

分のことを大切にしてくれないと感じ、悲しくなった。 など

怒りは、二次感情です。

別のネガティブな感情がまず先にあって、それが怒りに変わります。

心配、悲しみ、寂しさ、不安、不甲斐なさ、残念、恥ずかしさ。
これらが一次感情。これらによって、怒りが引き起こされます。

お子さんが宿題をしていないのは、事実です。

- ・「将来決まり事を守らないダメ人間になるかもしれない」
- ・「何度も言ったのにこの子は聞いてくれない。私を馬鹿にしている。」
- ・「自分の言うことを大事にしてくれない」
- ・「過去の自分は許されなかったんだからここで私も許さなくていい！」

は、事実ではありません。自分が考え出した「解釈」です。

解釈から、不安や無力感や寂しさを感じ、怒りへと転化します。

「事実」によって怒っているわけではありません。「解釈」によって怒っているのです。同じ出来事でも怒る人と怒らない人に分かります。お子さんがあなたを怒らせているわけではありません。あなたがあなたを怒らせているのです。

「解釈」は無自覚に瞬間的に湧き上がります。ですので、意識しないとまるで事実かのように勘違いをしてしまいます。お子さんが自分を攻撃したかのように認識します。

攻撃された（と感じた）仕返しとして、お子さんに攻撃をします。

怒って問題が解決するならば良いですが、その瞬間は良くても長期的にはいい結果になりません。怒らない自分になる必要があります。

怒りにそのまま巻き込まれないようにするには、怒りを感じた瞬間に「実況中継」をすると良いです。

「学校から帰ったらまずは宿題をするという約束をしたのに、まだしない。私は、自分がないがしろにされた気持ちになり、段々と怒りが込みあがってきている」
など心の中で、起こった事実と、思考や感情を客観視します。

最初は瞬間的に怒るだけかもしれませんが、また、自分の感情がどうなっているのか

わからないかもしれませんが、まずはやってみてください。怒ったときだけでなく、普段でもすると良いです。たとえば今どんな感覚か、どんな感情があるか、実況中継してみてください。

事実……家の中にいる。座っている。紙の束を手に持っている。壁紙がある。テレビが見える。息を吸っている。吐いている。

感覚・感情……床に当たる左足の熱さ、背中の椅子の背もたれに押される感触、テレビの音。耳鳴りの音。お腹がひっぱられるような……お腹すいたかな。

やっているうちにだんだん実況中継が上手くなっていきます。

何度が続けるうちに、怒りの場面で

「怒るほどのこと？」

「あとでだったらダメ？」

「別に馬鹿にしようとしてるわけじゃないよね」

など別の視点が生まれてきます。

そうすると、反応的に怒ったり、過度に不安になったりすることが徐々に減ってきます。反対に心地よい感情になるパターンも分かり、良い環境を作れるようになっていきます。

4. 対話を心がけるべし

【よかれと思って】

私（瀧口）が子どもの頃、習い事はなかなか辞めさせてもらえないものでした。

一度始めたことは困難があっても続けるという経験により、何事もやり遂げる人間になって欲しいという親心からです。たぶん。

ですが、辞めたいと思うものを無理矢理に続けさせると、その習い事が嫌いになったり、無力感を感じたり、親を恨んだりするようになることが往々にしてあります。その分野の技術は身についても、嫌いなのでやりません。好きなものならばほっておいても続けるのに。他にもっと興味や才能があるかもしれないものを見つけるチャンスも奪います。

お子さんの幸せを願ってしたはずのことが、お子さんを不幸にしてしまうことがあるのです。

さきほど、お子さんに対してどうしても怒ってしまうのは、お母さん自身が子どものころに満たされなかったためですというお話をしました。

実は、満たされるかどうかは、
親の愛情の大小は関係ありません。
親の行動に子どもがどう感じるかが関係します。

親がよかれと思ってやっていることでも、それがお子さんにとって良くないものであれば、恨みになるのです。

親に愛情があっても満たされない子どもはできるのです。悲しいことです。

【対話を心がける】

よかれと思ってした行動でも、お子さんに悪い影響を与えることがある。
そうはいつでも、親本人が、その行動が独善的かどうかを区別することはむずかしいです。どうしたらいいのでしょうか。

ということで、常日頃からお子さんと対話してください。

高圧的にならず、自分が善と思っていることを押し付けず、こう考えているのだけれど、〇〇はどう思う？ と聞いてください。

対話とは「意味のズレをすり合わせ、共有していくためのプロセス」です。
お母さんの考えを、お子さんに伝えてください。お子さんの考えを、聞いてください。

お子さんが習い事を辞めたいというときに、辞めることに反対するお母さんならば、その習い事を続けたら良いと思っている理由を説明してください。

お子さんが「嫌だから」しか言わないのであれば、何が嫌なのかを聞いてください。
練習を毎日するのが嫌ということであれば、嫌な練習を毎日するのが良いと思っている理由を説明してください。

お子さんが話しをしているときは、さえぎらずに聞いてください。

お母さんの中で最初から答えが決まっていた、それに気づかれないように持って行き約束したというアリバイ作りのためにやるのはやめてください。自分はこういう意見を今は持っているけれど、子どもの意見も聞こうというフラットな心でやっ

さい。

話しているうちに、最初は辞めることに反対だったお母さんも、もしかすると賛成の意見になるかもしれません。

最初は辞める気だったお子さんが、やっぱり続けるというかもしれません。

3月までは続けて、そのときにまた決めようか、などになるかもしれません。

現実的に考えてそれは無理という案件の場合も、しかしお子さんがその後の人生において無力感を持ってはいけませんので、お子さんの感情に配慮しながら進めてください。

客観的に正しいと思えることでも、親の権力で高圧的に押し切るのはよくありません。

大切なのは、お子さんが親は自分の話を十分に聞いてくれたと満たされることです。

【子育ての目的】

日本の親御さんがお子さんに持つ、無意識の、しかし強烈な願望に

- ・ 正社員になってほしい
- ・ (するしないは別として) 結婚できる人間になって欲しい

があります。

風潮的には「子どもが正社員になって結婚したら、あとは本人の責任。親の務めは果たした。」みたいな感じです。

そうすると、子どもを正社員にすること、結婚できる人間にすること自体を子育ての目的にしてしまいがちです。

ちがいます。

子育ての目的は、

- ・ お子さんが自分の人生を幸せに生きられるようにすること

です。

お子さんの幸せの形は、お子さん自身が見つけます。

安定した職業につき、結婚することは幸せの形の一つとしてアリですが、必ずしもそれでお子さんが幸せになるとは限りません。

たとえばお子さんが絵が好きで、美大に行きたいと言ったとします。

すると親は瞬間的に不安になります。「絵の道に進んだとして、生計を立てられるの？」

もちろん生計を立てられる、食べていけることは絶対に大切なことです。

そして人間、よく分からないものには近づかないという本能がありますので、反射的に反対してしまいます。子どもに正社員になってもらうためには、美大よりも四大の方に進んでもらいたいです。

「絵で食っていけると思ってるの！？」「あんたくらいの絵の人なんかいっぱいいるんだから食っていけるわけないでしょ」などと言ってしまいがちです。正社員にならないと幸せになれないような気がする不安から、反対してしまうのです。無意識に。よかれと思って。

本当は、絵でも全然食っていけます。その気になれば。

画家でも絵画教室でもイラストレーターでも漫画家でもいいし、チラシを作る人もなんでもできます。最近は携帯アプリゲームのキャラクターデザインやアイテムデザインが多いです。個人的にはガリレオサイエンス教室のパンフレット作りの仕事を依頼したいです。

何であれ、やる気さえあれば食っていけます。

大事なのは、「その気、生きる気力を親御さんが奪ってしまわないことです。」

親にダメ出しをされてけちよんけちよんにされて認められず、四大に行ったとして、自分の自信のあった絵で通用しないとされる人間が、他の仕事で通用するわけはもっとありませんので、不幸になっていきます。(実際のスキルどうこうではなく、気持ちの問題として。)

正社員になるならないはいつでもよいのです。

お子さんが、自分の人生を幸せに生きていこうと思えることが大切です。

私たちは自分の思う幸せの像を、お子さんに押し付けがちです。というかそれしかできません。これがいいと思うんだけど？ と。

ですので、お子さんと意見がちがったら、立ち止まって対話を心がけてください。

5. 礼節を大切にすべし

礼儀正しい人、丁寧な人、誠実な人の周りには、人が集まってきます。

スリッパをそろえる人は、スリッパをそろえない人よりも好かれます。
約束を守る人は、約束を守らない人よりも好かれます。
そういう小さなことで、人は人を判断します。

正直、小さなことがめんどうなのですが。
その小さなことをきちんとできる人だからこそ、人は信頼します。

人は親切にしてくれた人には親切を返し、悪いことをした人には悪いことを返します。信頼できる人の周りには、信頼できる人が集まります。

自分がされたいように、人にする必要があります。

お子さんには、周りからどんな風に扱ってもらいたいでしょうか。

お子さんは親御さんのあり方の通りに育ちます。
お子さんが周りから扱ってほしい通りに、自分が生きましよう。

6. 子を1人の人間として扱うべし

お子さんも1人の人間です。対等な存在です。
家族だからとか、子どもだからとかのフィルターを極力外して、1人の人間として扱いましよう。

【家族フィルター】

夫や親や子どもに対して、家族以外の人にはしない邪険な接し方をすることはないでしょうか。

家族だから甘えても大丈夫だろう、という甘えです。

もちろん、生活をずっと共にする家族ならではお互い様の部分があります。家族だから許される。だからといって人格を傷つけるようなことを言うのは「人として」ルール違反です。

【子どもフィルター】

子どもだから言う、というものです。この場合の子どもというのは、わが子という意味ではなく小さいお子さん全般です。

まだ小さいからきっとできないだろう、という先入観です。

もちろん本当にできないこともあります。

できることでも、気を利かせたつもりで大人がやってしまう。
少し時間かかるとは待てばできることでも、つい待てずに口を出してしまったりうばってしまったりします。

また、大人にだったら言わないようなことをしてしまいます。

たとえば、大人の人が卵の割り方に戸惑っていたとしても、周りの人は口を出したりしませんよね。失礼ですから。

やり方が分からないようなら、プライドを傷つけないように丁寧にアドバイスします。

傷つくのは子どもも同じですので、大人と接するのと同じ気持ちで、子どもに接しましょう。

【わが子】

わが子には「家族フィルター」と「子どもフィルター」の2つのフィルターがかかっています。（他にも「自分が産んだ子フィルター」や「男の子フィルター」または「女の子フィルター」などもかかっています。）もちろんどのフィルターも、不要なものというわけではありません。家族だから甘えたり甘えられたりできることや、子どもだからできないかもしれないと意識をし注意を払うのも大切なことです。

ただ、基本的には1人の人間として、大人の他人に言わないようなことは言わない。

お子さんに嫌味を言ったり、馬鹿にしたりしても良いことはありません。

他人であれば、嫌味を言う相手からは離れるという選択ができますが、子どもは離れるという選択ができないためにイヤでも親御さんのそばにいるしかありません。そこに甘えないようにしましょう。

自分と同じ価値のある対等な存在として、敬意を払って接するよう意識しましょう。

参考記事：臨床心理士、公認心理士、カウンセラーの牛島沙織先生の記事より引用させていただきます。

<https://jp.quora.com/anata-dake-no-kougai-kinshi-shinri-teki-torikku-ha-arimasuka>

————引用ここから

先にその人を信頼してしまう

私たちは普通、その人が信頼に足るかどうかわ、いくつかの条件をクリアする様子を観察したり、話し合いの反応を見て決定します。婚活などがあからさまにそういったプロセスを踏みますよね。あと、上司が部下を評価するときとか、親が子の成績を心配するときなど、「〇〇だから大丈夫」とか「〇〇だからあいつはダメだ」と、あらゆる人間関係にそのような「値踏み」が存在します。

しかし、人間関係がうまくいく人と、うまくいかない人の違いを勉強したり、うまくいくカウンセリングとそうでないカウンセリングの経験を経て、わかったことがあるのです。

それは、「目の前の相手は、自分の思っているような人になる」ということです。相手そのものや、相手の立場(部下、夫、子どもなど)に付随する自分の先入観によって、じょじょに「そんな人になる」ようになっているのです。

例えば、お母さんが食事を運ぶ子どもに「こぼしちゃダメよ！」と言うと、かなりの確率で子どもはお盆をひっくり返します。これは、お母さんの言葉がある意味暗示となっていて、お母さんの脳を通じて子どもの脳内にお盆をひっくり返すイメージがありと伝わり、実際にひっくり返すよう「命令」されているのと同じ働きをします。

職場の「仕事ができない人認定」されている人は、その人が失敗することをたくさんの人々がイメージしているため、会議ではトンチンカンな発言を「させられ」、判

断は迷わ「され」、ストレスを抱えると実際にミスも多くなり、みごとに「できない人」が完成されます。最初の入りを間違った会社で全然ダメ社員扱いされたのに、転職したらうまくいった経験は、けっこう皆さんあるのではないのでしょうか。それはあなたの能力がなかったわけではなく、他の人の「値踏みイメージ」が原因です。

なので、目の前の人の能力を上げたいとか、カッコよくしたいとか、いいパートナーにしたいと思ったとき、その人の現状がどうであれ、「その人が理想の人物になった、またはこれからなる」という前提で接すると、まるでお母さんに「こぼしちゃダメよ！」と言われた子どものように、成果を出してくれるようになります。

コツとしては、ダメな結果を出してきても（まだ実力を出し渋っとるな、どうせできていくのに）とニヤニヤしながら対応すること。また、ふいに全く根拠のないことでほめてしまうことです。

例えば、休日ダラダラしてばかりで何もしない夫との夕食中、ふいに「あなた、最近頼りがいが出てきたよね」とか言っちゃうんです。夫はびっくりしますが、脳内では（なんだ?!…もしかしてアレのことか?それともこのことか?）と、言われたことに対してつじつま合わせをするんです。

これが効きます!人間は、根拠があやふやな事象に対して、勝手につじつま合わせをする習慣があり、自分の持つつじつまに現実を合わせていく習性があるのです。

これが、根拠があること（子どもが良い点数を取ったり、ダメ夫が掃除をしたり）ばかりで褒めると、つじつま合わせが起こりづらく、プレッシャーや反発につながります。なので、半分以上は「根拠がないこと」「こうなったらうれしいなと思うこと」で、先にほめてしまうんです。

冒頭の、「先に信頼する」とは、「当たり前その人はそういう風に変化する」ということを、信じてしまうことです。「うちの人は絶対そうならない!だって〇〇だから!」と思っていると、そうなります。

私のカウンセリングも、大部分はそういうテクニックでできています。どんな苦しい状況におかれている患者さんも、「当たり前乗り越える能力がある」という前提でお会いしているので、やっぱりそうなりますよ。

大事なのは、これは人を信頼できる性格、とかではなくて（私もそんなにおめでたい性格ではありません笑）、テクニックだということです。練習すると誰にでもそう思えるようになり、自然に人間関係にわずらわされることが少なくなっていくので、こっそり試してみてくださいね!

7. 気にしすぎないべし

私北海道出身なんですが、好きな方言があります。

「なんもなんも」です。

大丈夫だよ、どういたしまして、いいから気にしないで などにあたる言葉です。

冬には雪が降り、雪かきが必要だったり車や電車が時間通り進まないことがよくあります。予定通りに進まないことが当たり前の中での、生活があります。

お互いに迷惑をかけるのが当たり前で、大らかです。

「なんもなんも」

自分にはどうにもできない力があるなかで、でも、たくましく生きる姿が好きです。

子育てって、大変です。

子どもの癩癩（イヤイヤ期も含めて）は、お子さん本人にもどうにもできず、理不尽です。学校でのストレスを家で親にぶつけてきたりします。親本人も子育てだけをやっているわけではなく自分の人生があります。イライラもします。

あなたのお子さんは、完璧超人ではありません。

完璧超人になることもありません。

だってあなたも私も完璧超人ではありません。

だから、まあ、ある程度で良いんです。

大きな方向性だけをまちがえずに、多少失敗しちゃっていいんです。

おむつが取れるか心配するのも大事ですが、気にしなくても大人になるまでにはそのうちはずれます。

気にしすぎずにいきましょう。

「気にしすぎるべからず」では？ と思ったそこのあなた。
気にしすぎないべし。

8. 「幸せである」と決意するべし

何をするにせよ、根本の部分が決まっていなくて動きようがありません。

「何のために生きるのか」

これが決まっていなくて、

- ・ 今日何をするか
- ・ 何を食べるか
- ・ 子どもにどう接するか

などを判断する基準がないまま決めることになります。結果、ラクな方へ流れていくだけになります。「めんどろがないように」物事が判断され、「死なないうために生きている」という状態になります。

神様が、お前は医者になってたくさんの人を救え！ と言ったとしても、その言葉を受け入れるかどうかは自分次第です。自分で決めるしかありません。

そして何のためにたくさんの人を救うのかも、自分で決めるしかないのです。

生きる目的がまだ決まっていなくて人は、決めましょう。

お子さんに人生を幸せに生きられるようになって欲しいと願うお母さんにお勧めなのは、以下です。

生きる目的

幸せを感じるため

幸せを感じるために、日々生きるのです。

毎日のすべての判断は、幸せを感じるかどうか基準になります。

- ・スリッパはそろえますか、放置しますか。
- ・今日のお昼ご飯は何を食べますか。
- ・お子さんにはどんな言葉がけをしますか。

その瞬間さえよければいいからスリッパは放置することを選択した場合、場をよごしていますので長期的に見ればあなたの周りから人は離れ、不幸になります。

めんどろだけれどそろえることを選択した場合、整った環境を作ること自分や周りを幸せな気分にし、誠実にやり続ける姿に周りにはあなたに信頼を寄せ、まわりまわってまた自分は幸せになります。

幸せとは「状況」で決まるものではありません。

正社員になったとか結婚したとかで、幸せになるわけではありません。結婚したからといってみんな幸せになるわけではありません。

幸せであることにする、という「心のあり方」で決まるのです。

幸せであるという自分に決めて、行動しましょう。

9. 以上を気にせず、好きに生きるべし

いろいろ書きましたが、適当でいいんです。

お母さんはもうすでに充分にがんばっています。
ありがとうございます。

ラクにいきましょう。

株式会社 ガリレオサイエンス教室
代表取締役 瀧口幹浩













