

## 簡単自己紹介:中森菜津子



3人の子供を育てています。中2、高3、21歳

アドラー流子育て方法と宇宙の法則(鏡の法則、エネルギーの法則、陰陽の法則、五行の法則)が私を変え、子供との関係を変えました

【私の使命】子育て・不登校・人間関係に悩むお母さんの悩みをゼロにすること

【自己否定と劣等感が招いた自信のなさ】

自分に自信がない・・・  
これが私の子育てをととても苦しめました

私の子育てはあっているのか？間違っているのか？  
子育てに失敗をしたくない  
いつでも正しくありたい  
良い子に育てたい  
完璧な子育てをする母親になりたい

自分とは真逆の立派な子供に育てたいという理想が強すぎました

【子育て混乱期】

自分のやっていることは正しいのか？

子供がぐずぐず言うとき、すごく腹が立つ  
理想のお母さんはどう対応するんだろう？

子供がレストランで騒がしい時  
感情的になってしまった  
ダメな母親だ

ゲームやテレビに夢中になっている時

どう対応するのが正しいんだろう  
やめさせるべき？ そのまま見守るべき？

いちいち分からなくて、  
その度に周りのお母さんのお子さんへの対応をみたり、  
子育て本を読んだり、  
セミナーへ参加したり、

そうしたら、  
どれも一致していなくて、翻弄される

一体どうしたらいいの？  
何が正しいの？  
誰か子供をちゃんと育てる正解を教えてください～！！！！

と心から叫んでいました

#### 【感情をコントロール出来ない】

自己否定が強く劣等感も強い私は、自分の価値を保つため  
自分に「～べき、～ねば」でがんじがらめにしていました

感情は思考から生まれます  
強い「～べき、～ねば」を持っていた私は  
思い通りにならない子供達に怒りが止まらず  
必死でこらえる、そして爆発  
を繰り返していました  
そして自己否定を叶えていました

#### 【子供も自分も愛せない】

生まれたての無力な赤ちゃんの頃は可愛くて愛おしくて全身全霊で愛していたのに  
気が付けば思い通りにならない！！！！

愛せない・・・  
怒ってしまう・・・  
手が出てしまう・・・  
足も出てしまう・・・  
ダメだ・・・  
私は母親失格だ・・・

明日こそはイライラしないように  
怒らないように  
いつも笑顔で！

我慢我慢！良い親になるのよ！ と言い聞かせる

だけどやっぱり思い通りにならない子供  
我慢しては爆発 極度の自己嫌悪

ある日、当時小学生だった長男に、我慢の限界から、  
親として失格な言葉をかけてしまいました

私は母からこんな酷い言葉をかけられた事はなかった  
私はなんて酷い母親だ・・・  
もう取り返しは付かない・・・

小6から3年間不登校だった長女にも醜い親でした  
親の私が娘を無能扱いをし、弱いものいじめをしてしまいました

【欠乏感から始めたことは欠乏感に終わる】

「愛されているという実感」がなかった私は自分の子育てに完璧主義を求めました  
私こそは子供を愛することに成功する！と決意は欠乏感からでした

それは、自己嫌悪と自己否定だけを招きました

【負のループから脱出させてくれた宇宙の法則とアドラ一流勇気づけ子育て】

陥るところまで落ち切ってやっと抜け出す決意をしました

私は一体何なぜ子供がほしかったの？  
どんな母親になりたいと願っていた？  
と初心に戻ると、

「理想の親子関係と家族の愛を育む！」を思い出しました

そして学びました！

- 1) アドラ一流子育て
  - 2) メンタルブロック解消
  - 3) 宇宙の法則・引き寄せの法則・鏡の法則
- 大きな3本柱となっています

子育てに悩まない生活スタート

- 1) アドラ一流子育てでは  
・課題の分離  
・子供の行動の目的(目的論)を学びました

2)親のメンタルが弱いと保守的な子育てしかできません

子供の事よりも周りからどう思われるか、

親の私がどう思われるか、

将来が不安、

そんな恐れの中での子育てになり

子供は自由を失い、同じように人目を気にして、良い子になり

チャレンジよりも怒られないこと、失敗しないこと、消極的な生き方を教えてしまう

自分のメンタルブロック(～してはいけない・～ねばならない・制限・思い込み・信じ込み)を外せば外すほど、子供の失敗を恐れず、のびのびと自立させる(自立には失敗がつきもの)子育てが出来る

3)宇宙の法則・鏡の法則・引き寄せの法則

相手の中に自分を見つける

相手は自分の鏡でしかない

発しているエネルギーが返ってくる

心配・恐れ・コントロール・批判・

気を遣う・過保護・無関心

このようなマイナスのエネルギーを注ぐと、同じくマイナス(反抗・引きこもり・神経質等)が返ってきます

宇宙の法則

必要な事しか起きない

良いも悪いもない

全ては意味があって起きている

そして今、

3人の子供とは心から繋がる良い関係です

せっかく我が子として生まれてきてくれた子供達との貴重な関係

一緒に過ごせるのは僅かな期間です

心から繋がる素敵な親子関係を築こう

子供の魂の成長を応援出来る親であらう

そんな子育てを応援するのが私の使命です

個人セッションお申込みは

<https://smart.reservestock.jp/menu/profile/26012>