

子育てが

劇的に
楽になる
実用書

「ゆるるハピ子育て」

5つの極意



ご覧いただきありがとうございます

こんにちは！

「ゆるハピ子育て専門家」 畑 かなこです。

私は2児の母で、元保育士。今はヨガインストラクターと家庭教師をしていて、0～18歳まで2000人以上の子供たちと関わってきました。

その経験と実践をもとに、子育てに自信がない、我が子のことがわからず悩んでいるママに寄り添い、我が子がもっと愛おしくなり、子育ての楽しさを実感して頂ける方法を提案しています。

たくさんのお母さんたちとお話する中でとても多かったのが、なかなか言うことを聞いてくれずどうしたらいいのだろう…私の子育てはこれでいいのかなあということでした。

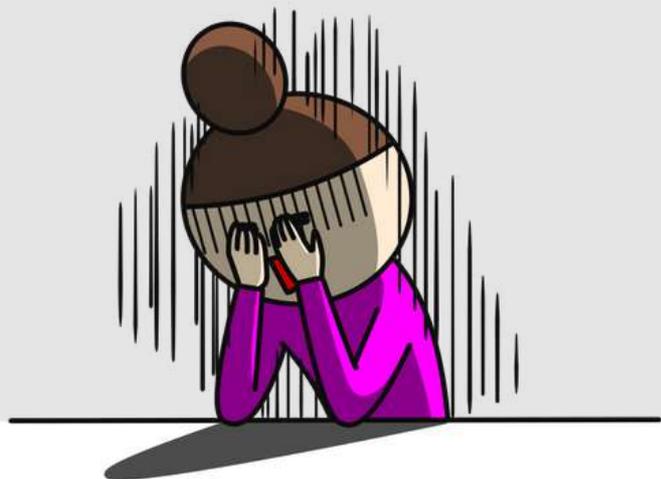
そのため、この小冊子では、実際に私が今まで実践し、**子育てが10倍楽しくなった**「ゆるハピ子育て」をみなさまにもお伝えしますね。

是非！実践してみてください！



こんなお悩みありませんか？

- 家事、育児におわれて毎日辛い
- 自分時間がほしいのにとれない
- いいママでいたいから、つい頑張っちゃうけど体も心も限界
- 手の抜き方が分からない
- 怒りたくないのに、すぐに怒ってしまいあとで後悔する



実は私も1人目の子育ては 「完璧主義子育て」だった・・・

実は私も1人目の娘を生んだ時は、念願の子育てでかなりはりきっていました！

保育士だったし、子どもが昔から大好きで正直子育ては楽勝だと思っていたんです。

・・・が、しかし・・・

現実は違いました。

そもそもうちの子は生まれながらに疾患があり、

「少しでも体重を増やしてください」と生後5日目にお医者さんから言われました。

それから怒涛の毎日。母乳飲まない、ミルク飲まない、試行錯誤して作る離乳食食べない、、、

なので、体重なんか少しずつしか増えませんよね。

毎日娘を体重計で計測して、一喜一憂。

完全にメンタルやられていました。

1歳くらいになったときに、とりあえずゆっくりだけでも成長しているし、完璧はやめよう！と決めたんです。

そうじゃないと、私がもたなかった！

そのころの私は老けてみえた～（笑）

自分の時間なんか考える余裕もなかった～

長くなりましたが、そこから、**家事も子育ても自分にもゆるっと**に変えました！！！！

そしたら、**子育てがもっと楽しくなり、子どもの小さな成長に気付くことが出来たり、笑顔が増えて、これでいいんだと自信をもって子育てができるよう**になりました。

今や娘は10歳。ゆる子育てのおかげ？で自立心バッチリ！

勉強しなさい！と言わなくても勉強する子になりました

ゆるハピ子育てで解決！

小冊子をダウンロードいただいた
あなただけに

「子育てが10倍楽しくなる
ゆるハピ子育て5つの極意」
を教えちゃいます！

参考になさってみてくださいね！



ゆるハピ子育て5つの極意

- ①まずママが「ゆるむ」ことから
- ②「まあいいか」の精神で
- ③家事も育児も頼れるものは頼ろう
- ④すべき思考は捨てて！
子どものはずることは基本見守ろう
- ⑤自分の評価は激甘で♥

①まずママが「ゆるむ」ことから

子育ては本当に大変です。

そして、ママが辛くなると、子どもだけでなく、家庭から笑顔がきえてしまうおそれも・・・

なので、まず優先してほしいのはママが「ゆるむ」こと。

1日10分だけでも、自分が緩むことができる時間や好きなことができる時間がもてるといいですね♪

例えば

- ・好きな歌を聞く
- ・お風呂はゆっくり入って疲れをとる
- ・寝る前のヨガ（←これ私のゆるみポイントです）
- ・お笑い見て、おもいっきり笑う

とにかく「ママの幸せ」大事に♪



② 「まあいいか」の精神

「まあいいか」ってママも子どもも笑顔になる言葉なんです！この言葉はママの心の余裕をうみ、子どもも自分らしく伸び伸び生きられるようになります。

子どもが全然言うことを聞かない・・・
まあいいか！こどもってそんなもん。

今日は疲れたから手作りご飯作れない・・・
まあいいか！たまには惣菜で♪

こんな感じです。

だいたいのはまあいいし、なんとかなります。
そして、これでも子どもはいい子に育ちます。

頑張りすぎてママのストレスいっぱいの育児より、
気軽に、肩の力抜いて、楽しくいきましょ～



③家事も育児も頼れるものは頼ろう



《掃除が嫌な人》

毎日じゃなくて、曜日別で場所を決めよう！数か月に1回プロに頼むのもOK！自分でやってもなかなかきれいにならないからね～

《ご飯作るの苦手な人》

惣菜！宅配！ファストフード！

たまには自分で作らないご飯でも全然いい！子は育つ♡

《子育てに疲れたり、自分の時間が取れない人》

託児サービス。これ神（笑）うちも使ってました～その時間でかなりリフレッシュできて、また笑顔で子どもと関われる。だから、罪悪感とかいらないよ！

あとは、兄弟がいるご家庭は、1人だけ実家などをお願いするのもいいと思います。ずっと一緒より、たまには1人ずつそれぞれにしっかり愛情をむけることがすごく大切です。

《ワンオペで家事も子育てもまわらない人》

家事代行サービスもあります！うまく見つけてしっかり活用しよう！

その空いた時間で・・・

本当に目指す子育てや人生を作るための
行動をしよう！！！！

④べき思考を捨てて！ 基本子どもを見守ろう

「べき思考」とはなにか？

- ・こうしないといけない
- ・こうじゃなきゃダメ
- ・ああすべきだ

という自分の考え方や相手の行動を批判したり、縛ったりする考え方のこと。

例えば・・・ゲームやYouTube見すぎ問題

なるべくさせたくない、見せたくない・・・

ゲームもYouTubeもすべきではないという意見があります。

でも、実はゲームからの学びもたくさんあるんです！

ロールプレイでは、先を見越す力。

どうレベルアップするかは、考える力が身に付きます。

YouTubeも様々な情報を知ることができますよね。

「べき」思考はママも子どもも縛られるので、お互いに苦しくなってしまいます。

なので、問題が起きたときはお子さんの意見を聞き、まずは相手の気持ちを知る。そして、一緒にルールを作ることをオススメします。そうすることで、子ども自ら考え行動するようになりますし、ガミガミ怒ることもなくなり、ゆるハピ子育てへと変身です♪

⑤ 自分の評価は激甘で



これは私が1番大事だと思うことです。

ママ自身の評価を激甘にしちゃってください♡

自分の小さな頑張りを見つけて、褒めまくります。笑

例えば、今日は掃除したな～私頑張った！

今日は子どもの音読ちゃんと聞いてあげられたな～私偉かった！

とか。

こんなこと当たり前だから、褒めるポイントじゃないと思うことも褒めポイントにしちゃうんです！

だってママはいつだって頑張ってますもの～

いつも頑張ってる自分へのご褒美もどんどんあげちゃってください♪自分のことは後回しがちになるけれど、たまには最優先してもいいと思いますよ～

たくさん自分の褒めポイントがみつかり、自己肯定感が高まり、子育てがもっと楽しく自信をもってできるようになります！

最後までご覧いただきありがとうございました

子育てはロングラン。

いかにストレスを感じずに楽しく過ごすかを考えて子育てした方が、ママも子どもも幸せになります♪

ときには悩んだり、子どもに罪悪感を感じるかもしれません。そんなときは、この小冊子を参考にして頂けたら幸いです。色んな子育て本に書いてある重要なことをまとめ、実際に効果のあったものばかりなので、1つでもやってみてもらえたら嬉しいです。

親子でゆるっとなり、自分らしい花を咲かせる人生をあゆんでほしいというのが私の願いです。



子育てが10倍楽しくなる「ゆる子育て」5つの極意

著作権について

発行日：2022年12月

著書：畑 かなこ

本教材、および収録されているコンテンツは、著作権、知的財産によって保護されているおとはもちろんですが、購入、ダウンロードされたコンテンツは、あなた自身の生活のために役立てる用途に限定して提供しております。

教材に含まれるコンテンツを、その一部でも、書面による許可（ライセンス）なく複製、改変するなどして、またあらゆるデータ蓄積手段により、複製し、オークションやインターネット上だけでなく、転売、転載、配布等、いかなる手段においても、一般に提供することを禁止します。コンサルタント業の引用、転載、教育を希望する場合には別途ライセンス契約が必要となります。