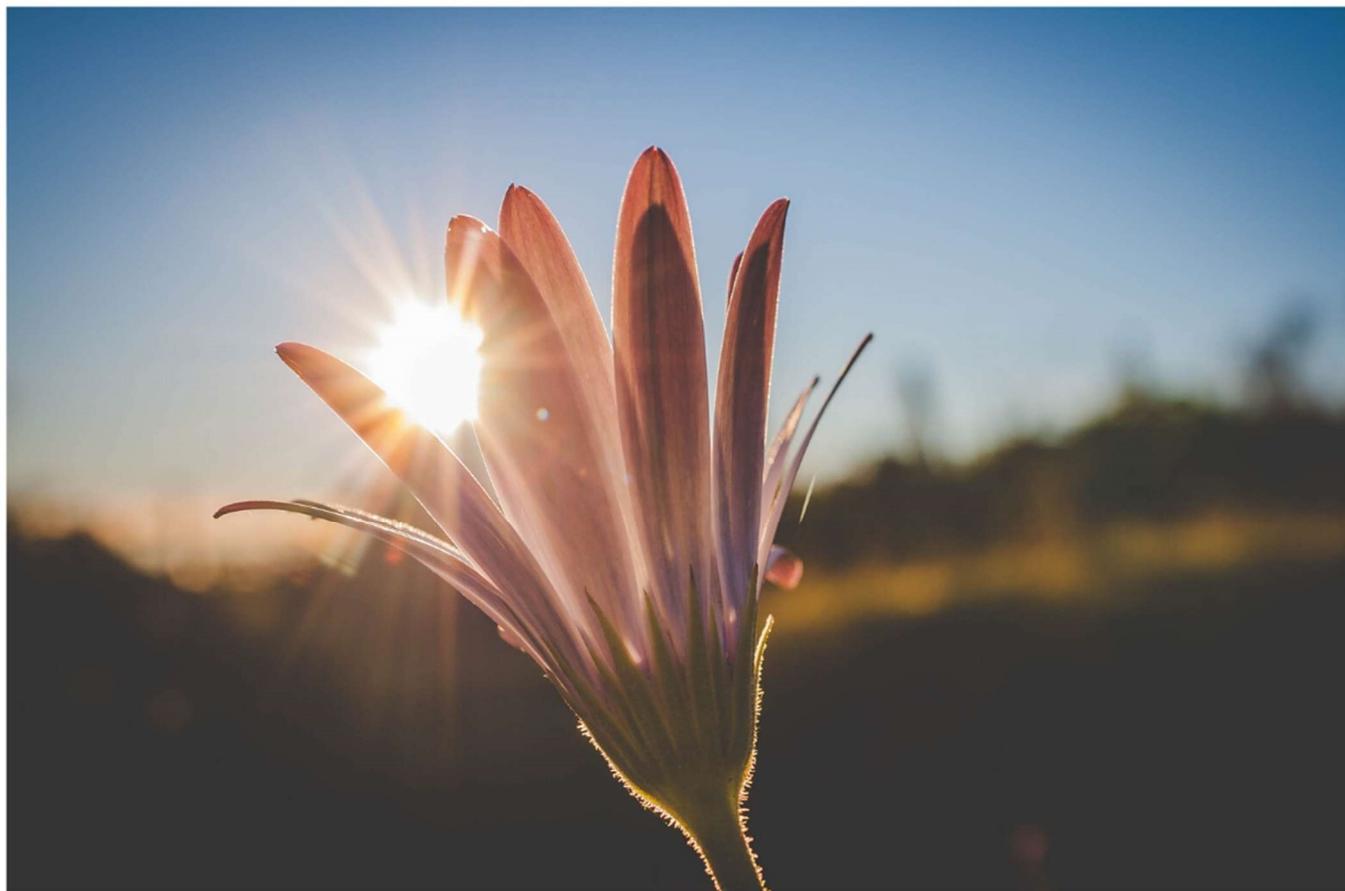


# DIAMOND HEART



3月までにやっておかないと  
今年もイライラしてしまう！

「怒らないママ」になるために  
今すぐやるべき  
たった1つのこと

FIRST STEP TO BE A HAPPY MOM

ダイヤモンド・ハート  
子育て

## ◆ご登録ありがとうございます！

こんにちは！ダイヤモンド・ハート子育てマイスターの麻衣と申します。

こうしてあなたとご縁をいただくことができ、とっても嬉しいです。

今あなたがこのプレゼントを手に行っているという事は

「自分の子育てを変えるヒントが欲しい」

「怒鳴ってばかりの自分を変えたい」

そんな大切な思いがおりなのではないでしょうか。

まず、その思いを現実のものにするために「お友達登録する！」と一歩踏み出せたご自分をほめてあげてくださいね。

そしてあなたの大切な時間をささげていただく

のですから、あなたの毎日に何か一つ変化を起  
こしたいと私自身考えています。

ですから、ここで二つ約束をしてください。



まず、この冊子に書かれていることを「やりたい！」と思ったら、読み終わってから1週間…いえ、3日でもいいので**まずは実行してください**。あなたがお友達登録したから今この冊子をご覧

になっているように、毎日に「何か」を起こすためには「行動」あるのみ、です。

そして、この冊子にはあなたへの問いかけがいくつも含まれています。ぜひこの問いかけに対する答えを、**ご自分で立ち止まって考えてみてください。**

ベストは紙に書いていただくこと。  
もし難しければスマホへのメモでも構いません。

読みながら折角考えても、あなたはしばらく経ったらそのアイデアを忘れてしまうでしょう。だからしっかりとあなたのアイデアをキャッチして、目に見える形で残しておくことをお勧めします。

そのアイデアはあなたがこれから「行動」するための「道しるべ」になってくれますよ。

さあ、準備はよろしいですか。

2020年を「怒らないママ」元年にするために「今すぐやるべきたった1つのこと」をお話ししていきましょう。

### ◆あなたは「変わりたい」ですか？

早速あなたに一つ質問です。

あなたが「怒らないママ」になりたい理由はなんでしょうか。

1分で下の枠の中に書いてみてください。

「すぐに書けた！」「いきなり言われても困る…」

色んな反応があったと思います。

最初に「なぜ怒らないママになりたいのか」を伺ったのには理由があります。

独身時代のバレンタインを思い出してください。あなたの「本命の人」はA社のチョコレートが大好き！だから彼に贈るチョコレートは「絶対にA社のチョコレートじゃないと！」と決めているとしましょう。でもA社のチョコレートはコンビニにはなかなか売っていません。何軒もコンビニをはしごしても見つけれない、でもどうしてもA社のチョコレートを贈りたい。諦められないあなたはわざわざ駅前のデパートや少し離れたショッピングモールに行くかもしれません。そしてきっとA社のチョコレートを手にするでしょう。



では、これが本命ではなく「義理チョコ」だったらどうでしょう。わざわざ遠くまで足を運ばなくても、近所のコンビニで「まあ、別にこれでもいいか」と市販のチョコレートを手に取って家に帰るのではないのでしょうか。

つまり「怒らないママになりたい！」という強い思い、強いやる理由は「**あなたを目的地まで突き動かすエネルギー**」なのです。エネルギーが足りないと途中で「まあ、今のままでもいい

か」と行動をやめてしまいがち。

これは人に備わっている「今の状態に自分をとどめようとする働き」によるものなので仕方ないとも言えます。今の状態の方が居心地良ければなおさらです。

ただ、もしあなたが「**2020年、今度こそ絶対に自分は変わる!**」という強い思いがあるのであれば、あとは少しの勇気であなたは変われます。

一番大切なのは知識やノウハウではなくあなたの気持ち。

**あなたは「変わりたい」ですか。**

「はい」と思う方はぜひこのまま読み進めてください。

## ◆あなたは知っていますか？

「今度こそ怒らないママに変わるんだ！」と強い思いをお持ちのあなたに、お伺いしたいことがあります。

あなたが今「やめたい」と思っている「怒る」ということ。そもそも「怒る」ってどういうことでしょうか。

下の枠に1分でああなたの考えを書いてみてください。

書けましたか。素晴らしいですね！

では、さらにお伺いしたいのですが、なぜ「怒っ  
ちゃだめ」なんですか。

下の枠に1分でああなたの考えを書いてみてくだ  
さい。

書けましたか。いいですね！

さあ、今あなたに「怒る」とはどういうことで、  
なぜ「怒っちゃだめ」なのかについて伺いまし  
た。

この質問をされた時に

「すぐに答えが出てきた」あるいは「ちょっと戸惑った」あなたはどちらでしたか。

もしかすると「戸惑った」かもしれませんね。おそらく普段「怒るとは…」なんて考える機会は少ないと思います。(私もそうでした)



「怒るとは相手に感情をぶつけること」

『叱る』は相手のことを思ってする行為だけど、

『怒る』は自分の満足のためにやること」

「感情をぶつけると本当に伝えたいことが伝わらなくなるから怒っちゃだめ」

「自分も相手も嫌な気持ちになるから怒っちゃだめ」

色んなご意見があると思います。

正解はありません。大切なのは「**あなたがどんな風に考えているか**」を知ることなんです。

突然ですが、あなたは自転車がどんなものか知っていますか。

あなたは自転車に乗れますか。

では、あなたは「トウクトウク」がどんなものか知っていますか。

あなたは「トウクトウク」に乗れますか。

「自転車とはペダルをこげば前に進む二輪の乗り物である」と知っているから、あなたは自転車に乗れるのではないかと思います。自転車にまたがって、勝手に自転車が進んでくれるのを待つ…ことはないですよ。

一方「トウクトウク」をそもそも「初めて聞いた」という方もいらっしゃるでしょうし、聞いたことがあっても「どうやれば動くか」を知らない方がほとんどではないでしょうか。そうになると「乗れる」と即答するのは難しそうですよね。



(ちなみに「トゥクトゥク」とはタイで普及している三輪自動車で、主にタクシーとして使われています)

つまり、今自分が扱うものが「何か」を知っていないと、それを「扱う」ことはできません。

あなたが「怒らないようになりたい」と思いながらもなかなか「怒るのをやめる」ことができない理由は、**自分が今やめたいと思っている「怒る」が何かを知らないから**です。

「でもさっき『怒るとは』について答えられたよ！」と思うかもしれません。

それも素晴らしいことですが、確実に「扱う」ことができるようになるには、「自転車とはペダルをこげば前に進む二輪の乗り物である」と説明できるのと同じように、もう少し工夫が必要なんです。

例えば「自分の感情をぶつける」ことが「怒る」だとしたら。「今から怒らないでください」と言われた時に、あなたは具体的に何をすればよさそうでしょうか。

あなたの意見を1分で下の枠に書いてみてください。

書けましたか。では、今書いていただいた答えを見て「今からすぐ実行できる！」と即答できますか。

即答できるなら素晴らしいです！ぜひ今から取り組んでみてください。

ですがもしかしたら「**何から始めたらいいか分からない**」と感じたかもしれません。その感覚はとっても良いと思います。

実は「怒らないママになりたい！」と思いながらも、なかなかそうなれないのは、ここに理由があるんです。

### ◆あなただけの「怒る」を決める！

「自分の感情をぶつける」ことが「怒る」だとすれば、自分の感情をぶつけないようにすれば「怒

らない」でいられそうですね。ですが、「自分の感情をぶつける」ってそもそもどういうことでしょうか。どんな感情を、どんなタイミングで、どうやって相手に伝えたら「感情をぶつける」ことになるのでしょうか。

実は

「こういう感情を、こういうタイミングで、こうやって相手に伝えることが私にとって『感情をぶつける』ということなので、これをやめたいんです」

と、「何をすればいいか」が具体的に、明確にならない限り、行動するのはとっても難しいんです。

これはまるで「よし！痩せよう！」と言っているようなもの。(まるで私のように)



「痩せよう」だと「何をすればいいか」が具体的、明確ではないですよね。何から始めたらいいか分からない。だから取り掛かるための「意欲」も起こりにくい。

では「半年後、今の体重からマイナス5kg減らそう」であればどうでしょうか。

「6か月で5kg → 1か月で約1kg → 1週間

で約250g減らすことができればよさそうだと、具体的、明確な「やるべきこと」が見えてきますよね。

そうすると「1週間で約250g減らせるようなダイエットってどうやるんだろう」と具体的な手段を、ネットや本で探すことができます。

それと同じで、「怒る」を具体的、明確にすれば

「やるべきこと」は自然と見えてくるんです。

私の例でお話ししましょう。



私が最も「こんな自分は大嫌い！」と子育てを苦しく思った時期は、次女が生まれてからの数カ月でした。それまで可愛くて仕方なかった長女(当時3歳半くらいです)が全く可愛く思えなくなり、**長女の発言、行動、表情、すべてにイライラして、長女を怒鳴り散らしていた**んです。

ある日、私が台所で夕食の後片付けをしていたところ、長女が「ママ、あのね」と話しかけてきました。赤ちゃんの次女が大人しくしてくれている間に洗い物を済ませたい！この後すぐにお風呂にだって入れたいし…。そう気持ちが焦っていた私は、長女の話をお聴くことで「片付けの邪魔をされる！」と思いました。そこで私がとった行動は…

「今手が離せないの。見て分かるでしょ！あっちで大人しくテレビを観てて！」と長女を追い払うことでした。



一度そうやって長女が従ってくれたことで「こうすればスムーズに行く」と味をしめた私は、それからも長女が「ママ、あのね…」と台所の私に話しかける度に「今手が離せないの」と追い払うようになったんです。

また別の日。いつものように台所で夕食の片づけをしていると、長女が「ママ、あのね…」と話しかけてきました。いつものこと、と思い「今手が離せないの！ あっちに行行って！」と一蹴

した私。でも、長女の手の中に、何かが握られていることに気づきました。

小さな小さな紙きれです。長女はこう教えてくれました。「赤ちゃんがお口に入れていたから取り出したの」と。

本当はほめてあげなくてはいけなかった。手を止めて、話を聴いて、「ありがとう」と抱きしめてあげなくてはいけなかった。1日のほんの数分をロスしないために、私は今まで何を失ってきたのだろう…そう、本当にショックを受けた瞬間でした。

そして決めました。

「夕食の片づけをしている私に長女が話しかけた時、話を聴かずに追い払う」

まず、これだけはやめよう、と。

つまり、自分が一番やめたいこと、自分が一番子どもに「ああ、今の伝え方、対応の仕方は本当に良くなかった。やってしまった！嫌な怒り方をしてしまった！」と思うことが何かを一つだけ明確に決めたのです。

これが、「2020年を『怒らないママ』元年にするためにあなたに3月までにやってほしいたった1つのこと」です。

今、一番やめたいと思っている「怒る」が何かを具体的に決める

それができればあとは簡単。

それをやらなければいいだけですよね。

## ◆あなたが今一番やめたい「怒る」は何ですか？

今度はあなたに質問です。今あなたが、一番やめたい「怒る」とはどんなことですか。

お子さんに対して「ああ…あんなことしなきゃよかった」「言い過ぎた」そう一番嫌な気持ちになること、と言ったら分かりやすいと思います。その光景を想像してください。お子さんはどんな顔をしていますか。あなたはどんな顔をしていますか。そしてあなたはどんな態度をとり、どんな言葉を伝えましたか。そして、どんな気持ちになりましたか。

その光景が明確になったら、3分で下の枠に書いてみてください。

「私がやめたい『怒る』とは～することである」とつなげて書いていただくといいと思います。

私がやめたい「怒る」とは

することである。

いかがですか。今書いた文章を読んで**明確にそのシーンがイメージできた**でしょうか。もし明確にイメージ出来ていたらばっちりです！

でも一方で

「子どもに『だめ！』と言うこと」のように、1日の中でシチュエーションを変えて何回も登場しそうなシーンであれば、もう少し工夫するともっと良くなります！

なぜかをお話ししますね。



もし「子どもに『だめ！』と言うこと」をやめるのであれば、1日のうちどれくらいの間注意を払わなくてはならないでしょうか。

おそらく子どもが1日の間に「だめ！」と言われるシチュエーションは数えきれないほどあると思います。そうすると、**あなたはそれをやめるために、1日中注意を払わなくてはなりません。**

どうですか。できそうですか。

1日お子さんの「いやだ!」「やりたくない!」千本ノックに必死に耐えても、夜眠る直前の「まだ寝たくない…」「だめ!もう寝るの!」ですべては水の泡です。そんなの楽しくなさそうですよね。楽しくないことは続けられません。

ですから例えば、「夜お布団に入ってから子どもに『だめ!』と言うこと」のように**1日のうち「この特定のシチュエーションだけ頑張ればいい」状態にする**のがベストです。1日ずっと頑張るより、夜お布団に入ってからだけ頑張る方がずっと取り組みやすそうですよね。最初はハードルを低く、そして「夜お布団に入ってから子どもに『だめ!』と言わなくなった」のであれば、じゃあ次はお風呂に入っている時は…とシチュエーションを変えていけばいいと思います。

**最初は欲張らず、小さな一歩から始めましょう。**



そして同じ理由で、**やめたいことが複数ある場合も一つに絞ってください。**

それって、大道芸の素人が「まず玉乗りしながらジャグリングできるようになります！」と言っているのと同じくらい難しいこと。

まずは玉乗り、それができるようになってからジャグリングをやった方が効率はよさそうですね。両方同時にやろうとすると結局両方ともうまくできない…そして「自分には向いていな

いんだ」と嫌になってしまいがちですから、**一つずつ取り組んでいくのが長続きする秘訣**です。

### ◆あなたがまず取り組むべきことは何？

さあ、ここまでくればあともう少し！  
今書いていただいた**「私がやめたい『怒る』とは～することである」**を**「やめる」**ことができれば、あなたは**「怒らないママ」**への**一歩を踏み出すことができます。**

かつての私がやめたかった「怒る」とは  
「夕食の片づけをしている私に長女が話しかけた時、話を聴かずに追い払う」  
ことでした。

ではこれをやめるためにどうしたらいいか。  
簡単です。言葉遊びのようなものですね。

「私は夕食の片づけをしている時長女に話しかけられたら、とりあえず最後まで話を聴く」

これを決意して、「実行」すればいいんです。

長女のお願いをきくかどうかは関係なく、とにかく「夕食の片づけをしている時**だけは**」長女の話最後まで聴けばいい。

これならハードルが低くて続けられそうですよね。

ではあなたも、先ほど書いていただいた「**やめたい『怒る』**」をやめるために何をしたらいいか、下の枠に1分で書いてみてください。

**私は～する！**という決意表明になるように続けていただくとより良いと思います。

私は

～する！

### ◆本当に「怒らないママ」になれる？

さあ、ここまでできればあなたはもう  
2020年を「怒らないママ」元年にすることが  
できるでしょう！**今決意して下さった内容を  
紙に書き、目に見えるところに貼ってください。**  
台所、洗面台、玄関…できれば1日に何度も目  
に付くところがいいと思います。そして1週間、  
まずは続けてみてください。どうですか？これ  
ならすぐに取り組みそうですよね。

…ただ、ちょっとだけ未来の話をさせてくださ  
い。

おそらくあなたは3日、1週間、頑張って続けることができるでしょう。(素晴らしい！)

そして「あ、自分変わったかも」と思い始めた10日目。大体それくらいの時に、**今まで頑張ってきたものを台無しにする「とんでもない怒り方」をお子さんにしてしまっ**て、「**やっぱり私何一つ変わっていない！」とショックを受けると**思います。

これは私自身の経験でもあり、私の大好きな受講生さんたちの実体験でもあります。



決して「変わっていない」わけではなく、別の問題が出てくるだけ。肩がガチガチに凝っていたのでマッサージに行ったら、肩は良くなったけれど今度は腰の痛みが気になってきた…そんなご経験ありませんか。それと同じで、**何かが良くなると今度は別のところが気になってくる。**事実、受講生さんの中にも「寝かしつけで子どもを怒らなくなったけど、今度は朝の支度で怒っている自分が嫌です」と落ち込んでいた方がいらっしゃいました。

実はここで「**続けられるかどうか**」が2020年本当に「怒らないママ」になれるかどうかを左右すると言っても過言ではありません。

### ◆大切なのは「やり方」ではない

かつて私が苦しい子育てをしていた時期、

様々な子育て本やブログを読み漁っていました。そこには「こういう時はこうしたらいいよ！」という「やり方」が丁寧に書かれていて、まるでお悩みに効く「特効薬」を処方してもらったように感じました。

実際にやってみるとびっくりするほど効果がある。これは良い！これからはこうやって行こう！先が見えない暗闇に光が差したかのようなそんな気持ちでいっぱいでした。

でも、数日後、私を待っていたのは「新たな悩み」でした。この前の悩みはあの「特効薬」で解決したけれど、あの「特効薬」は「新たな悩み」には効かない。それに気づいた私が何をしたかというと、またネットで検索し新たな「特効薬」を探す、ということでした。

また別の悩みが出てきたら新しい「特効薬」、ま

たまた別の悩みが出てきたら新しい「特効薬」と、悩みといたちごっこをすることになったんです。「特効薬」つまり「やり方」のレパートリーは増えている状態なのに、悩みは一向になくならない。

それが特に、「どんなことにも真面目に頑張ろうとするお母さん」がはまりやすい落とし穴だと、あらかじめお伝えさせていただきます。



お子さんはどんどん成長していきます。そして  
お子さんはもちろんあなただって、日々コンデ  
イションは違いますよね。

症状が変われば「特効薬」は変わるし、そもそも  
お子さんに「耐性」ができてしまうかもしれない。

そう、本当に大切なのは「やり方」ではなく「考  
え方」なんです。

私は「やり方」を「葉」に、「考え方」を「木の  
幹」に例えて良くお話しします。

私たちが本やブログで簡単に享受できるのは  
「やり方＝葉」ですね。ですがその「やり方＝葉」  
は、誰かの「考え方＝木の幹」で育ったものです。  
つまり、ある「考え方」があってその結果として  
生まれたのが「やり方」であり、いくら「やり

方」を知ったところで、本当の「考え方」を理解することはできません。

「葉」を見ただけでは、どんな木の「葉」だったかどうかは分かりませんよね。



「葉」はいつか枯れて、散ってしまったとしても、「幹」がある限り新しい「葉」が生まれる。つまり「考え方」がきちんと身についていれば、新しい「やり方」をいくらでも自分で生み出すことができる、ということです。

これが2020年を「怒らないママ」元年にするために、あなたに最も大切にさせていただきたいことなんです。

もう、「やり方」だけを追い求めて頑張るのはやめにしませんか。

一生あなたの中に残る、「考え方」の苗を植えて、それを大切に育てていきませんか。

「考え方」が身についていれば、ご自分だけでなく、お子さんが迷ったときに、「やり方」を一緒に見つけることができます。そして「考え方」はお子さんに教えてあげることができます。しかも財産と違って「非課税」、ですね。

ぜひあなたも、あなただけの「やり方」を生み出せる楽しさを体験してみてください。

**◆私が力になれること**

私が普段LINEや他のSNSでお伝えしていることは「葉」の部分、つまり「やり方」に過ぎません。だから残念ながら、これであなたのお悩みをすべて解決することができるとは思っていません。

ですので、今回この小冊子を最後まで読んでくださったあなたに、特別なプレゼントをさせていただきたいと思います。



オンライン!  
質問し放題!  
特別価格!

特別開催

2020年

「幸せなママ」になるための  
60分個別レッスン

「私がやめたい『怒る』とは～することである」  
「私は～する！」の添削、アドバイスはもちろん、事前にお伺いする質問をもとに「どうすればあなたが望むような子育てができるか」改善ポイントを一緒に考えさせていただきます。

お申し込みは以下のリンクから！

<https://my64p.com/p/r/rgANNtJM>

2月14日（金）までにお申し込みいただいた方は**特別価格として2,020円**

2月29日（土）までのお申込みなら3,000円で個別レッスンをお受けいただけます。

（過去に開催していたグループでのワークショップが5,000円ですからかなりお得です！）

今のあなたは、過去のあなたの選択の積み重ね  
です。

もし、今年こそ「自分を変えたい！」とお思いな  
ら、いつもと違う選択をしてみてください。

その選択が、5年後、10年後のあなたに感謝さ  
れる選択であることを祈って…。

最後までお付き合いいただきありがとうございました。  
メッセージで感想を教えていただけると  
とっても嬉しいです！

ダイヤモンド・ハート子育てマイスター 麻衣

