



2020

亜紀子さんが
幸せな
お母さんになるための
夢の地図



この世にたった一人
大切な
特別な
亜紀子さんに
贈ります

ダイヤモンド・ハート子育て
マイスター 麻衣

亜紀子さんが「亜紀子さん自身」を認めてあげられると、
「ありのままでいいんだ」という確信が持てます。

亜紀子さんが「ありのままでいいんだ」という確信を持てると、
自分の弱さを人に見せることが出来るようになります。

亜紀子さんが自分の弱さを人に見せられると、
亜紀子さんの周りには「応援してくれる人」が増えます。

亜紀子さんの周りに「応援してくれる人」が増えると、
亜紀子さんはもっと楽に人生を生きられるようになります。

そう、亜紀子さんがもっと楽に人生を生きられるようになると
亜紀子さんのイライラはどんどん小さくなり
毎日向日葵のような笑顔で
ご家族を見守ることができるのです。

ダイヤモンド・ハート子育ては亜紀子さんとともに、

皆が理想とする
「明るくて優しく子どもを怒鳴らないお母さん」
になる方法を提供するのではなく

肩の力を抜き
しなやかな強さと
向日葵のような笑顔で
「亜紀子さんとお子さんがともに生き生きと過ごせる未来」
を実現します。

私は、亜紀子さんがこういう方たちを助けられると確信しています。

亜紀子さんの大切なお子さん。

亜紀子さんの姿を一番近くで見て、亜紀子さんをお手本にして育っていきます。

亜紀子さんがたくさんの人に応援されている姿は
お子さんの「モデル」にも「勇気の源」にもなります。

亜紀子さんの大切なご家族・ご友人。

亜紀子さんの笑顔に日々を頑張るための安らぎと
エネルギーをもらうことができます。

亜紀子さんと同じように悩んでいるお母さん。

同じ悩みを抱えていたからこそ、一番気持ちを理解できます。
一歩先から亜紀子さんが「大丈夫ですよ」と手を差し伸べるのを
待っているお母さんがたくさんいます。

亜紀子さんはきつとこんな言葉を聞くでしょう。

「お母さん、お母さんのおかげで今の俺があるよ」

「あの時お母さんだけは信じてくれたね。ありがとう」

「お母さんが応援してくれたから、前に進むことが出来たんだ」

「最近肩の力が抜けていてすごくいい雰囲気だね」

「こんなに変わるんなら、あの時努力して本当に良かったね」

「亜紀子さんのお陰で、私も頑張ろうって思えました」

「亜紀子さんといると本当に癒されるんです。ありがとうございます」

その時亜紀子さんはきっとこんな風になっているでしょう。

「ねばならない」ではなく「自分がこうしたい」と
素直な気持ちで行動することができる

迷った時に「知識」だけでなく「自分の心」と向き合って
「解決策」を導き出すことができる

自分が守るべき大切な「軸」を持っている

上手く行かない時もどんな自分も
「私なら大丈夫」と認めることができる

心穏やかに笑顔でいられる時間が
今より何倍も何十倍も長くなっている

2020

幸せなお母さんになるための
夢の地図

～1st STEP～



自分を知ること
で「ねばならない」の
正体を見つけます。
亜紀子さんが自分
への「ハードル」を
下げるヒントがここ
にあります。

2020

幸せなお母さんになるための
夢の地図

～2nd STEP～



感情が生まれるメカ
ニズムを知り、感情
のコントロールの基
礎が身に付きます。
「幸せとは何か」とい
うぶれない判断軸を
手に入れることがで
きます。

2020

幸せなお母さんになるための
夢の地図

～3rd STEP～



「どんな自分になりた
いか」の答えを見つ
け、その自分に近づ
くためのスキルを習
得します。そのスキル
はお子さんにも勿論
教えてあげられます。

2020

幸せなお母さんになるための
夢の地図

～4th STEP～



イライラの原因となる
「マイルール」が一体
何に基づいてつくら
れているのかを知る
ことで、感情のぶれが
小さくなり、自分と他
者に寛容になれます。

2020

幸せなお母さんになるための
夢の地図

～5th STEP～



誰もが亜紀子さんに
何でも話したくなる
ような「信頼されるコ
ミュニケーション」の
基礎が身に付きま
す。「目を見る」以外
の技術も学びます。

2020

幸せなお母さんになるための
夢の地図

～6th STEP～



「信頼されるコミュニケ
ーション」を生かし、お
子さんの意志を尊重し
つつ着地点を見つける
ことで、お子さんの可
能性をしっかりと引き
出せるようになります。