

2020年を「幸せなママ」
元年にするための
小百合さんの「夢の地図」

ダイヤモンド・ハート子育てマイスター
水本 麻衣

小百合さんが自分と向き合うと
自分を縛っていた「ルール」を見つけることができるようになります。

小百合さんが「ルール」を見つけることができると
その「ルール」をこれからも続けるかどうか選ぶことができます。

小百合さんが続けたい「ルール」を選ぶことができると
自分の発言・行動を信頼できるようになります。

小百合さんが自分の発言・行動を信頼できるようになると
不安は少しずつ小さくなっていきます。

そう、小百合さんの不安が少しずつ小さくなると
子育ての「正解」や「あるべき姿」に惑わされず
「私は私でいい」「この子はこの子でいい」と
ありのままを受け入れられるようになるのです。

ダイヤモンド・ハート子育ては小百合さんとともに、

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

一人の個として

小百合さんご自身が毎日を自由に生きること

「小百合さんとお嬢さんがともに笑顔で過ごせる未来」
を実現します。

私は、小百合さんがこういう方たちを助けられると確信しています。

小百合さんの大切なお嬢さん。

小百合さんの姿を一番近くで見て、小百合さんをお手本にして育っていきます。

小百合さんが毎日を楽しみながら堂々と生きる姿は
お嬢さんの「モデル」にも「勇気の源」にもなります。

小百合さんの大切なご家族・ご友人。

小百合さんの笑顔につられて

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。

小百合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。
一歩先から小百合さんが「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。

小百合さんはきっ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私があるよ」

「あの時お母さんだけは味方でいてくれたね。ありがとう」

「お母さんといるとすごく安心して何でも言えちゃうんだよね」

「最近何だかいい顔してるね。何かあったの？」

「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」

「小百合さんのお陰で、私も頑張ろうって思えました」

「小百合さんの言葉にすごく励まされました」

その時小百合さんはきっとこんな風になっているでしょう。

人を助けること、人を支えることで
自分のことを今以上にもっと好きになっている

時間にただ追われているという感覚ではなく
「自分の大切な毎日を生きている」と実感している

自分が心を休められる大切な「居場所」がある

どんな時でも「私なら大丈夫」「この子なら大丈夫」と
自分とお嬢さんを信じられるようになっている

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～



小百合さんがご自分を知ること、今以上にご自分の決断と可能性を信じる力を手に入れます。「不安」の正体を突き止める方法を学びます。

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。そのスキルはお嬢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～



不安の対処法を学びます。不安を決して抑えず受け止め、解決策を導くためのスキルを習得していただきます。感情のぶれを小さくすることができます。

2020

幸せなお母さんになるための
夢の地図

～5th STEP～



誰もが小百合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。お嬢さんの心に寄り添う方法を体系的に学びます。

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、お嬢さんの意志を尊重しつつ着地点を見つけることで、お嬢さんの可能性をしっかりと引き出せるようになります。

小百合さんがもし
「こうなりたい」
「こんな風に生きたい」
そう思ってくださったのであれば

私はそのお手伝いができます。

2020年を「幸せなママ」元年に。

小百合さんとお嬢さんが
今よりもずっと
笑顔でいられる

そんな未来を一緒に手に入れましょう。