

2020年を「幸せなママ」  
元年にするための  
美奈子さんの「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

美奈子さんが自分と向き合うと  
自分を縛っていた「考え方の癖」に気づくことができます。

美奈子さんが「考え方の癖」に気づくことができると  
美奈子さんを怒らせていた「原因」が分かるようになります。

美奈子さんを怒らせていた「原因」が分かるようになると  
その「原因」を取り除くことができます。

美奈子さんを怒らせていた「原因」を取り除くことができると  
美奈子さんが「怒っちゃだめ！」と我慢する必要がなくなります。

そう、美奈子さんが  
自分の気持ちを我慢せず  
好きなことは好き  
嫌なことは嫌と  
自分に素直になれると

「怒らない」お母さんになるための行動を  
楽しみながら習慣にでき  
いつの間にか  
声を荒げずに思いを伝えられる  
「なりたい自分」になることができるのです。

ダイヤモンド・ハート子育ては美奈子さんとともに、

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

一人の個として

美奈子さんご自身が我慢せず自分を大切にすることで

「美奈子さんとお嬢さんが笑顔で伸びやかに過ごせる毎日」

を実現します。

私は、美奈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。

美奈子さんの大切なお嬢さん。

美奈子さんの姿を一番近くで見て、

美奈子さんをお手本にして育っていきます。

美奈子さんが自分を信じ、自分に素直に生きる姿は  
お嬢さんの「モデル」にも「勇気の源」にもなります。

美奈子さんの大切なご家族・ご友人。

美奈子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。

美奈子さんと同じように悩んでいるお母さん、ご友人。

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。

一歩先から美奈子さんが

「大丈夫」と手を差し伸べるのを  
待っている人たちがたくさんいます。

美奈子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」

「お母さんには安心して何でも話せるんだよね」

「お母さんはいつも味方でいてくれたよね。ありがとう。」

「最近お母さん、怖い顔しなくなった気がする！」

「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」

「そういえば最近にこにこしてるけど、いいことでもあった？」

「美奈子さんがいてくれて、出会えて本当に良かったです」



その時美奈子さんはきっとこんな風になっているでしょう。

イラっとすることがあっても  
お嬢さんにきちんと「言葉」で伝えられている

自分の発言・行動を  
「自分でコントロールできている」と実感している

自分の気持ちに素直に  
「～しちゃダメ！」より「～したい！」で行動できる

「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見守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



子育てに関して「何をやるべき？」と考えすぎたり、不安に思うことが格段に少なくなり、自分に自信が持てます。

2020

幸せなお母さんになるための  
夢の地図

2nd STEP



とても簡単なメカニズムを使い、美奈子さんの怒りをもっと楽にコントロールできるようになります。

2020

幸せなお母さんになるための  
夢の地図

3rd STEP



美奈子さんが、楽しみながら続けられるメソッドでいつの間にか「感情をぶつけない」お母さんになれています。

2020

幸せなお母さんになるための  
夢の地図

4th STEP



お嬢さんのどんな  
発言・行動も冷静  
に、あたたかく受  
け止められるよう  
になります。

2020

幸せなお母さんになるための  
夢の地図

5th STEP



美奈子さんが話を  
聴いているだけ  
で、お嬢さんが  
「お母さんには何  
でも話したい！」  
と今以上に信頼し  
てくれます。

2020

幸せなお母さんになるための  
夢の地図

6th STEP



美奈子さんの声掛け  
で、お嬢さんが自分  
で決め、自分で行動  
できる力を勝手に身  
に付け、伸び伸びと  
成長してくれます。



美奈子さんがもし  
「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。

美奈子さんとお嬢さんが  
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。