



「言葉」を変えれば「子育て」は何十倍もラクになる！  
「後悔しない」子育てのために「3つのカタ」を身につける

言葉マイスター養成講座

継続講座募集要項／ダイヤモンド・ハート子育て みずもとまい

# 「子どもに優しく」なんて痛いほど分かってる。

私の子育てが一番つらかったのは  
次女が生まれたばかりの頃。

それまで「可愛くて仕方なかった」長女が  
急に可愛く思えなくなりました。

「下の子が生まれた時は上の子に優しくしてあげないと」  
「寂しいのだから上の子を優先してあげなさい」

そうアドバイスしてもらったし  
自分でも「そうした方がいい」と分かっているのに。

でも「できない」。

頭で分かっているのにできなかつたんです。

# 私は「お母さん失格」

まだ3歳だった長女は私の顔色を  
伺うようになりました。

怒られて、うつむきながら  
「ごめんなさい。…ママ、だいすき」  
と呟くようになりました。

「子供に感情をぶつけちゃダメですよ」  
「子供には機嫌の良いお母さんが必要です」  
「イラッとしたらその場を離れてみてください」

どんなアドバイスも効かない。  
分かっているのにできない。

私がお母さんになってごめんなさい。  
泣きながら長女に謝りました。

# 「できない」のは私がダメだから。

周りを見回せば幸せそうに  
楽しそうに子育てしているお母さんばかり。

「この人はお家で子どもを怒鳴らないんだろうな」  
「『もう知らない!』って子どもに背を向ける事も  
『勝手にして!』って子どもを突き放す事もないんだろうな」

「ああ…他のお家の子に生まれたら  
この子は幸せだったのかな」  
落ち込んだ日も数えきれない位あります。

でも、子どもは待ってくれませんよね。  
私のそんな気持ちはお構いなしで  
「ママ!ママ!ねえ、ママ!」今日も怒涛の1日が過ぎていく。  
そしてぷつんと切れてまた長女を怒る…その繰り返し。

# 子育ての正解って、なに？

「このままではこの子も自分もダメになる！」  
焦りと恐怖、些細なことにいら立つ自分。

自分が「ダメな人」に思えて  
「母親失格」に思えて

苦しくて、正解が欲しくて  
ネットや本を読みあさりしました。

「良い」と書いてあることは  
どんどんやったけれど

やっぱり思うようにできなくて、続かなくて、  
また長女を怒鳴り散らして…  
どんどん自分が嫌いになっていきました。

# 「正解」はどこにもない。「答え」は「自分の中」にある。

そんな時に出会ったのが  
脳科学や心理学を用いた「3つのカタ」でした。

正解は「どこかにある」と思っていた私。  
自分の子育てがうまく行かないのは  
正解を見つけられていないからだ、と。

でも本当は  
子育ての正解なんてどこにもなくて

「自分がどう思うか」  
「自分はどうしたいか」  
「自分はどうありたいか」  
その「答え」が大切であると気づいたんです。

まず、自分を知ること。それが「幸せな子育て」の一步。

誰かが「こうすべき」と決めたことでなく  
誰かが「こうだよ」と教えてくれることではなく  
自分が「こうしたい」と思ったことをする。

とてもシンプルだけど、難しい。

でも少しの勇気で踏み出してみたら  
自分でも驚くほど子育てが楽になりました。

今まで「良いお母さん」の役割に  
必死に合わせようとしていた  
「自分の本当の気持ち」を知ってあげた。

そしてその気持ちを大切にあげた。  
それが「幸せな子育て」の初めの一步でした。

# 自分を、子どもを認める「幸せな子育て」

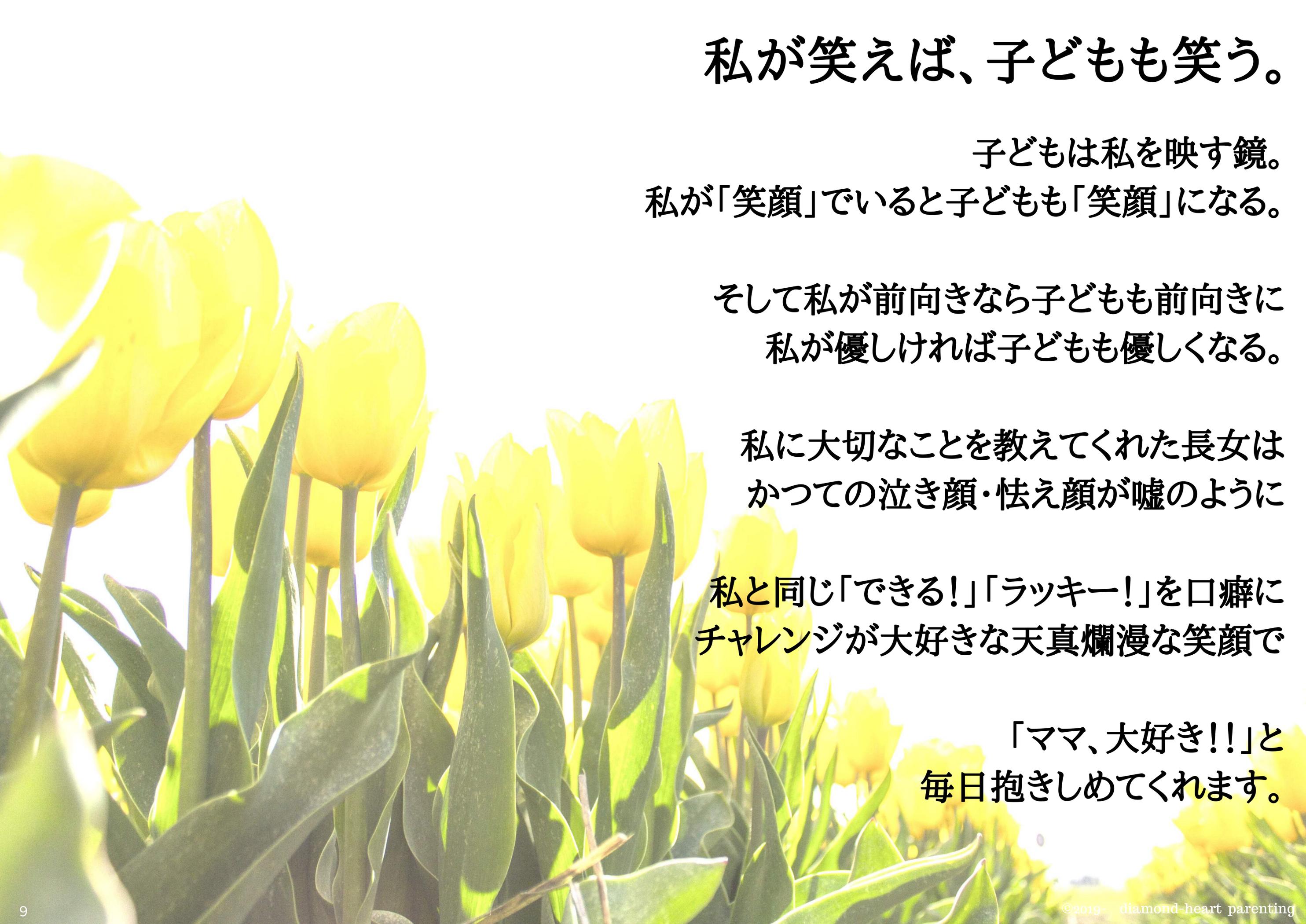
「良いお母さんとはこうだ」という思い込みを捨て  
「自分の本当の気持ち」を大切にしていあげたら

長女に「～しなさい!」と命令しなくなりました。  
「もう知らない!」と試すように突き放すことがなくなりました。

長女を動かそう、長女を正そう、長女を変えよう  
そう、闘わなくなりました。

すると不思議なことに  
長女が自分から選び、決め、動いてくれることが増えました。

あんなに色々なアドバイスを試しては上手く行かなくて落ち込んだのに。  
「私は私らしく、長女は長女らしく」を大切にしたら瞬間  
歯車が「カチン」と噛み合ったように子育てがラクになりました。



私が笑えば、子どもも笑う。

子どもは私を映す鏡。  
私が「笑顔」でいると子どもも「笑顔」になる。

そして私が前向きなら子どもも前向きに  
私が優しくければ子どもも優しくなる。

私に大切なことを教えてくれた長女は  
かつての泣き顔・怯え顔が嘘のように

私と同じ「できる!」「ラッキー!」を口癖に  
チャレンジが大好きな天真爛漫な笑顔で

「ママ、大好き!!」と  
毎日抱きしめてくれます。

# だから、今あなたに伝えたい。

「怒らない子育てが良いから怒らない」  
「子どもに悪い影響が出るから怒らない」よりも

「素敵な自分でいたいから怒らない」の方が  
何倍も楽しいし、長く続けられます。

「～すべきだから」「～した方がいいから」よりも  
「～したいから」「～するのが楽しいから」の方が  
何倍も「自分の人生を生きている」と感じられます。

「良いお母さん」になろうとして苦しんでいる  
過去の私のようなあなたに

「お子さんを幸せにするために  
まず、あなた自身を幸せにしましょう」  
そう伝えるために、私はここにいます。

# あなたが手にするもの。

ダイヤモンド・ハート子育ては

教科書通りの

「優しくて子どもを怒鳴らないいつも笑顔のお母さん」  
になる方法を提供するのではなく

お母さんが一人の「人」として

どう生きたいか

どうありたいか

そのためにお子さんとどう向き合っていくか

その「あなただけの答え」を手に入れ  
「幸せなお母さん」でい続ける未来を  
あなたに提供します。

# 子どもの成長は、光のように早い。

「もう子どもが大きいから」  
「まだ子どもが小さいから」  
「タイミングが来たらやるわ」

お子さんの成長は  
あなたの「タイミング」を待ってくれません。

チャレンジして失敗したときの「痛み」よりも  
チャレンジしなかった「後悔」の方が  
より人の心を傷つけることが分かっています。

お子さんと一緒にいられる間に  
できる限りのことを  
してあげられたらいいですね。

# 「3つのカタ」をバランスよく身につける。

「聴き方」「伝え方」のような「やり方」が「葉」だとすれば  
「見え方」は「樹の幹」。

もし「葉」が散ってしまっても  
「樹の幹」があればまた新しい「葉」が育つように

「見え方」が整っていれば  
お子さんが成長して状況や環境が変わっても  
新しい「やり方」をあなた自身で見つけられます。

だから「見え方」「聴き方」「伝え方」の  
バランスがとっても大事。

そして一度身につける事が出来たら  
一生モノのスキルなんです。

同じ悩みを抱えていたからこそ伝えられることがある。

私もかつてあなたと同じ悩みを抱えていました。

そして特別な資格を持っていたわけでもないし  
ものすごく忍耐強かったわけでも  
とてつもなく愛情深かったわけでもない。

でも

「3つのカタ」を学んで  
一つずつできるようになって

今こうして

「幸せなお母さん」として  
あなたにお話しできています。

その秘密を知りたいですか？

「今の自分を変えて幸せなお母さんになりたい!」  
「子どもを怒鳴ってばかりの毎日を終わらせたい!」

本当にその覚悟を決められる方だけ  
これから先へお進みくださいね。



自分で考えなくても  
答えだけ教えてもらえればいい  
という受け身な方

「一人でやってみます」と言う方は  
ここから先はご遠慮ください。

あなたはこんな「言葉」を使っていませんか？

はあ？

あ〜！！  
もう！！

何で  
できないの

やめて！

何回  
言わせるの

何してんの？

さっき  
言ったでしょ

いい加減に  
してよ！

早くして！

あなたに必要なことはたったこれだけ!

今使っている  
「言葉」を知り

いらない  
「言葉」を捨て

新しい「言葉」を  
取り入れ

習慣にするだけ!



# 「言葉」を変えたら得られるあなたの未来



# 「後悔しない子育て」をするための6つのステップ

## Step 1

子育ての正解が分からない  
自分は間違っている？  
そんな不安や迷いが  
どんどん小さくなります

## Step 2

あなたを苦しめる  
「イライラ」を  
一瞬で、簡単に  
コントロールできます

## Step 3

隙間時間で  
楽しみながら  
あなたの理想の自分に  
どんどん変わっていきます

## Step 4

誰かの目や評価を気にせず  
本当にお子さんに  
「やってあげたいこと」を  
選べる強さが身に付きます

## Step 5

お子さんが  
「お母さんには安心して  
何でも話せる!」と  
あなたにたくさん気持ちを  
話してくれるようになります

## Step 6

あなたが指示・命令しなくても  
お子さんが自分で気づき、  
決め、行動してくれる  
ようになります

# 「3つのカタ」を学び「幸せなお母さん」になる3か月

Day 1

感情の  
コントロールの  
基礎となる  
「自己重要感」  
を高める

Day 2

感情を一瞬で  
コントロールする  
「魔法の言葉」  
をマスターする

Day 3

モデリングで  
理想の自分を  
演じる

Day 4

真実を見極める  
力を手に入れ  
自分の決断に  
自信を持つ

Day 5

子どもが  
話したくなる  
「最高の聴く姿勢」  
をマスターする

Day 6

子どもが  
動いてくれる  
「魔法の質問術」  
をマスターする

## 【開催日】

2021年4月～6月

4/11(日)、4/25(日)、5/9(日)  
5/23(日)、6/13(日)、6/27(日)

## 【開催時間】

10時～12時半

## 【カリキュラム】

全6回のオンライン授業(3か月)  
※受講できなかった授業は動画視聴

あるいは個別相談の枠内での  
振替が可能

※無料のシステム「zoom」を使います。

# 絶対に変化していただくための本気のサポート

## 【ダイヤモンドプラン】

個別相談無制限(オンライン)

(受講できなかった講座の振替に利用可)

## 【スタンダードプラン】

個別相談月2回無料(オンライン)

(受講できなかった講座の振替に利用可)

## 【両プラン共通】

全40回の音声講座配信／LINEグループ招待／講座動画視聴可能(YouTube上にアップ)／卒業後3か月のフォローアップ(卒業生が入れる「ははラボ」にご招待)



# あなたが本当に変わるための準備はできました!



あなたはもう

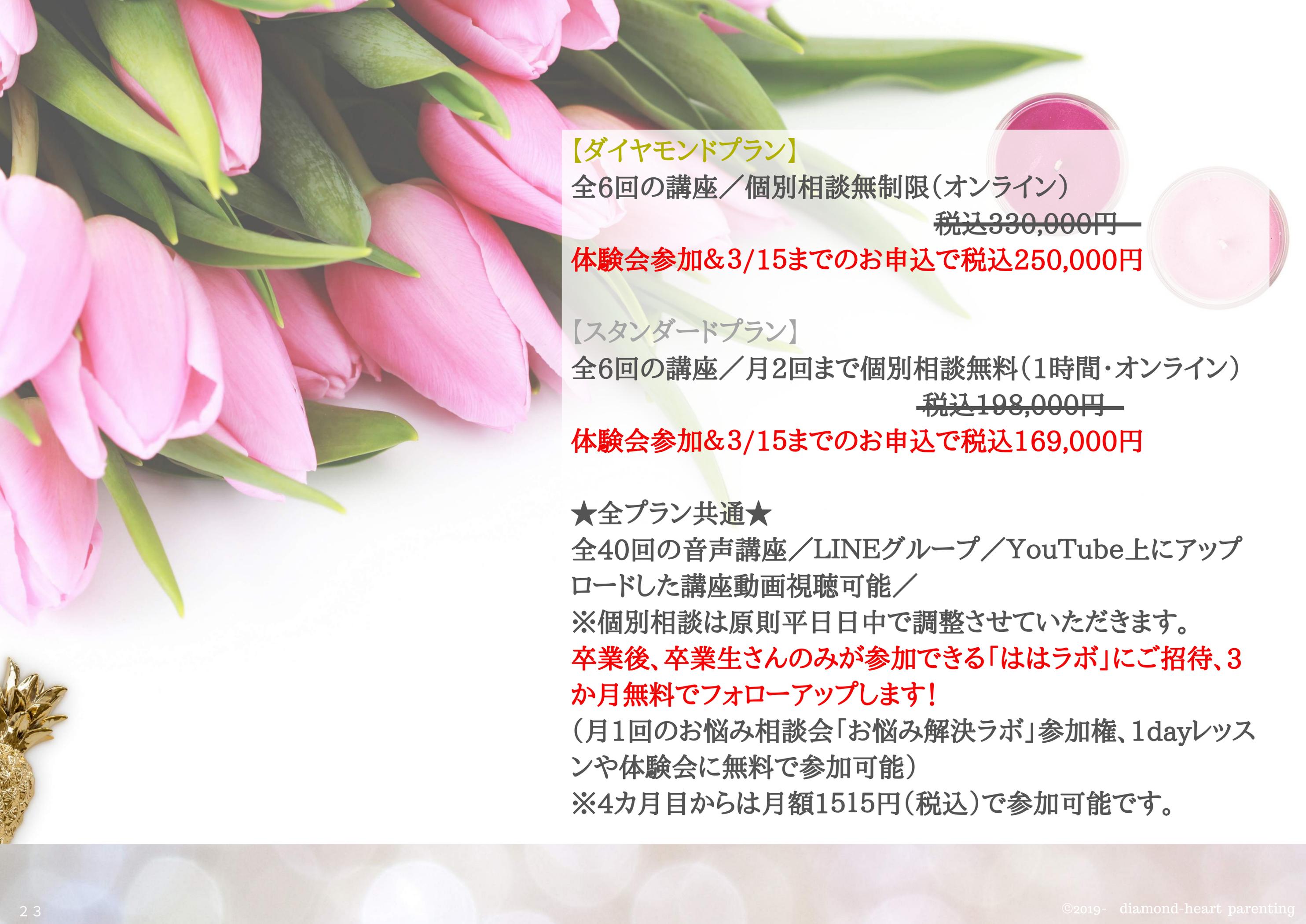
「あんな怒り方しなくて良かったのに」  
と自分を責めることも

「自分に自信が持てない」  
と誰かと比べて落ち込むことも

しなくていいんです。

これからは

「言葉」を味方にして  
あなたの「好き」や「やりたい!」を大切にしながら  
本当になりたい未来をお子さんと描いていきましょう。



【ダイヤモンドプラン】

全6回の講座／個別相談無制限(オンライン)

~~税込330,000円~~

体験会参加&3/15までのお申込で税込250,000円

【スタンダードプラン】

全6回の講座／月2回まで個別相談無料(1時間・オンライン)

~~税込198,000円~~

体験会参加&3/15までのお申込で税込169,000円

★全プラン共通★

全40回の音声講座／LINEグループ／YouTube上にアップロードした講座動画視聴可能／

※個別相談は原則平日日中で調整させていただきます。

卒業後、卒業生さんのみが参加できる「ははラボ」にご招待、3か月無料でフォローアップします!

(月1回のお悩み相談会「お悩み解決ラボ」参加権、1dayレッスンや体験会に無料で参加可能)

※4カ月目からは月額1515円(税込)で参加可能です。

# 大切な「お子さんの未来」への投資

銀行振込

クレジットカード決済  
(PayPal)

※お好きな回数で分割可能

# あなたの、お子さんの「幸せ」の価値は…

あなたの「嬉しい」「楽しい」「幸せ」  
という感情を私に売ってくださいと言われたら  
いくらで売ってくれますか？

ただし売り渡したら…  
残りの人生であなたはもう  
「嬉しい」「楽しい」「幸せだ」  
と感ずることが出来ません！

100万円？ 1千万円？ 1億円？  
それ以上かもしれませんね。

感情をコントロールして  
「笑顔でいられる時間を増やす」とは  
それぐらい価値がある感情を  
これからの人生で何倍にも増やすことなんです。

あなたの分だけでなく  
あなたのお子さんの分まで。

# 今のあなたは「過去のあなた」の積み重ね

今の自分と違う自分になりたいと思ったら  
過去の自分と違う「選択」「行動」をすること。

それがあなたの  
未来を変える唯一の方法です。

新しいことをする時は  
ワクワクする以上に不安かもしれません。

でも大丈夫。

3か月後のあなたは  
きっと今のあなたを見てこう言うでしょう。

「あの時、勇気を出してくれてありがとう」と。



# 「あなた」で生きることを諦めないでいい

自分を大切にすること  
自分の人生を大切に生きること

それが  
「幸せなお母さん」でいるための  
あなたもお子さんも笑顔でいられる  
「幸せな子育て」をするための  
一番の秘訣です。

科学的に裏付けされた  
「幸せになる方法=3つのカタ」を  
確実に自分のものにして

あなたとお子さんの未来のために  
「今」  
新しい毎日を始めましょう。