



「言葉」でああなたの「今」を変える
「言葉」でお子さんの「未来」を変える
怒らない子育て実践講座

第10期募集要項／怒らない子育て研究家 みずもとまい

「子供に優しく」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」

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。

「うまくできなくてごめん」
「いつも泣かせてごめんね」
怒っては長女の寝顔に謝る日々でした。

「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。

「この人はお家で子供を怒鳴らないんだろうな」
「『もう知らない!』って子供に背を向ける事も
『勝手にして!』って子供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」

自分がどんどん「ダメな人」に思えて。
望んでお母さんになったのに、なんで、って。
なんでやさしくできないんだ、って。

お母さんになって幸せって、
子育てって楽しいって、思えなかった。

子育ての正解って、なに？

正解が欲しくて
色んな本を読み漁りました。
ブログも読んだし、YouTubeも観ました。

そこで見聞きしたことは
「なるほど!そうすればいいのか」って
少しだけ勇気と自信をくれたけれど

試してもうまくいかなかったり
最初はうまくいっても続けてるうちに
効果がなくなってしまっって。

その度にまた「正解探し」をして…の繰り返し。

「正解」を探せば探すほど
迷うようになっていったんです。

「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「考え方」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いかないのは
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、子供を認める「幸せな子育て」

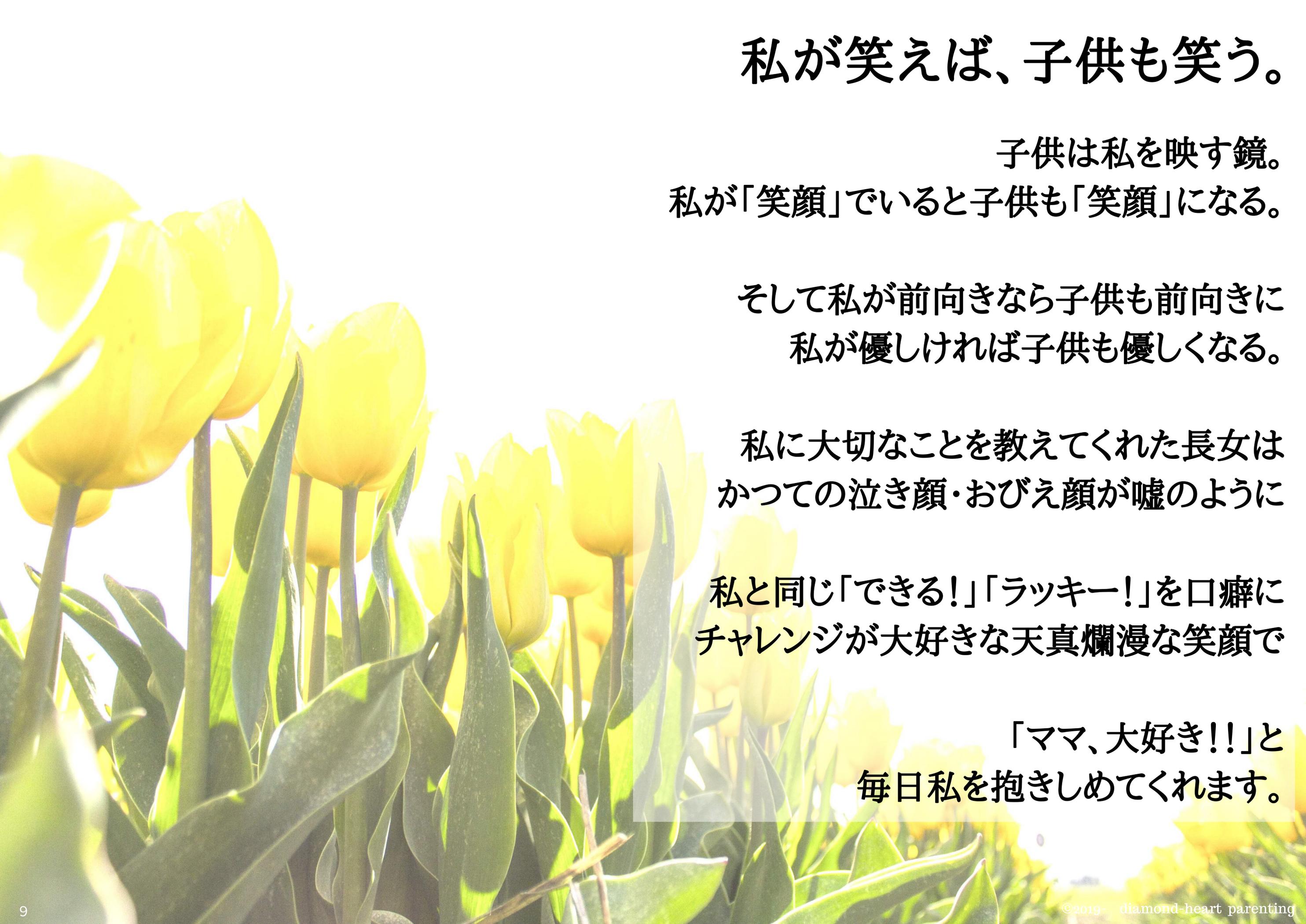
「良いお母さんとはこうだ」という思い込みを捨て
「自分の本当の気持ち」を大切にしていあげたら

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、子供も笑う。

子供は私を映す鏡。
私が「笑顔」でいると子供も「笑顔」になる。

そして私が前向きなら子供も前向きに
私が優しくければ子供も優しくなる。

私に大切なことを教えてくれた長女は
かつての泣き顔・おびえ顔が嘘のように

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
毎日私を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」
「子供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」「～したほうがいいから」よりも
「～したいから」「～するのが楽しいから」のほうが
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。

怒らない子育て実践講座では

教科書通りの

「優しくて子供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」でい続ける方法を

あなたにお伝えしていきます。

子供の成長は、光のように早い。

「もう子供が大きいから」
「まだ子供が小さいから」
「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残り時間、
あなたは数えたことがありますか？

「考えかた」を身につける。

「考えかた」はまるで
「木の幹」のようなもの。

「考えかた」がしっかりと
自分に根づいていれば

お子さんが成長しても
周りの環境が変わっても
春になると芽吹いてくる「葉」のように
新しい「やりかた」を考え出すことができる。

子育てがうまくいかないのって
「こうするといいよ」「これがいいらしいよ」
という「やりかた」重視で
「考えかた」を身につけないところにあるんです。

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

「考えかた」を学んで
「やりかた」を考えてみて
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!」
「子供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

未来のために「今」はじめる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

子供が
話したくなる
「最高の聴く姿勢」
をマスターする

Day 6

子供が
動いてくれる
「魔法の質問術」
をマスターする

【開催日】

2022年1月～3月
1/16(日)、1/30(日)、
2/12(土)、2/20(日)、
3/6(日)、3/12(土)

【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
+個別相談の枠内での補講が可能

※無料のシステム「zoom」を使います。

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

「あんな怒りかたしなくて良かったのに」
と自分を責めることも

「子育てに自信が持てない」
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。

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】

講座(月に2回開催)

+グループ相談会(毎月1回)+

個別相談毎月1回(60分・オンライン)

【スタンダードプラン】

講座(月に2回開催)

+グループ相談会(毎月1回)+

講座期間中お好きなタイミングで
個別相談1回(60分・オンライン)

※いずれのプランも個別相談は講座受講期間中にお受け頂きます。





【ダイヤモンドプラン】

3日以内のお申込で

~~税込330,000円~~

税込270,000円

【スタンダードプラン】

3日以内のお申込で

~~税込220,000円~~

税込180,000円

★全プラン共通★

全40回の特典音声／LINEグループ招待／
YouTube上にアップロードした講座動画視聴可能／
※相談会(グループ・個別)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」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。