

目次

第1節	子どもの「自立」には、親から子どもへの「信頼」が必要	46
第2章	子どもの「自立」の、足をひっぱる親	45
第3節	「子どもの自立」に必要な「親の自立」	41
コラム	アドラー心理学 実践インタビュー1 子どもの関わりが変化した私——「ヨコの関係」の大切さ	37
第2節	子育ての「計画と指針」の見直しに役立つアドラー心理学	27
第1節	子育てには「計画と指針」が必要	24
第1章	アドラー心理学と子育て・親育て	23
序章	なぜ今、アドラー心理学が求められるのか	13

第2節 子どもの「自立」を望みながら、子どもを「信頼」できない親

第3節 過剰な母性が子どもの「自立」の「足をひっぱる」

コラム〈アドラー心理学 実践インタビュー2〉

どこまでが甘やかしか——足にハンデを持つ息子

まついまきこさん

50 56

第4節 表層的な父性が子どもの「自立」の、足をひっぱる

コラム〈アドラー心理学 実践インタビュー3〉

父の想いと子の想い——「ほめる・叱る」で子育てしていた私

漢那英樹さん

67

第5節 子どもの「自立」には、親の「自立」が不可欠

987

第3章 「自立した親」こそが、 子どもの「自立」を真に支援できる

83

第1節 子どもの「自立」を望むなら、まずは親自身の「自立」を見つめ直す

84

第2節 子育ての悩みや不安は自分自身が自分に都合良く創り出している

87

第3節 ありのままの自分を認めた時、はじめてあなたは変わりはじめ

93

第4節 あなたの性格は変えられる

98

コラム〈アドラー心理学 実践インタビュー4〉
完璧主義者だった私——自分のライフスタイルを手放す勇氣

Oさん

106

第5節 わかつちやいるけど、やめられない？「人生のウソ」から卒業しよう

112

コラム〈アドラー心理学 実践インタビュー5〉
なぜ私は子育てを楽しめなかったのか——「人生のウソ」からの卒業

Aさん

116

第6節 子どもを勇気づける前に、親が自分自身を勇気づけられるようになる

120

コラム〈アドラー心理学 実践インタビュー6〉
つつからの脱出——「所属感」から「自己受容」へ

友澤伸拓さん

124

第4章 ほめない・叱らない ——子どもの自立心を育む「勇気づけ」子育て

129

第1節 子どもの「子どもらしさ」を認めよう

130

第2節 子どもを「子ども扱い」することをやめよう

138

コラム〈アドラー心理学 実践インタビュー7〉
子どもは泣くもの？——子どもの不適切な行動に注目していた私

高澤貴子さん

142

序 章

なぜ今、 アドラー心理学が 求められるのか

終

章

親と子の自立と成長
——健全な共同体の成熟を目指して

179

参考文献
謝辞
185 183

第3節

「ほめない・叱らない」で「勇気づける」

コラム〈アドラー心理学 実践インタビュー8

思春期の次男との対峙——子どもを信頼し勇気づけて育てる本当の意味

岸田 千春さん

145

第4節

子どもの「自立」を支援することは「信じて見守る」こと

コラム〈アドラー心理学 実践インタビュー9

ぐうじてうちの子は友達と遊ばないの？——「課題の分離」ができなくて困った私

内藤 純子さん

168

コラム〈アドラー心理学 実践インタビュー10

ありのままの子どもを受け入れる——ハンデを持った息子と私

笠原 睦美さん

173