

## はじめに

私は、2016年から、ママ向けの起業塾を主宰してきました。

受講生の中には、ピアノ教室の生徒が3倍に増え、夫を上回るくらいの収入を得たり。

保育園のバザーで販売する程度だった服飾作家さんが人気インスタグラマーになり、作った作品は即完売、予約待ち状態になったり。

本を出版したり。

カフェをオープンしたり。

使われていないなかった実家をコミュニティスペースにして、それが大々的に取り上げられたり。

数千万、数億円を売り上げるような起業ママを輩出したわけではありません。

しかし、大半のママたちが、自分の夢、やりたいことを実現したり、それで得たお

金で、自分の欲しい物を得たり、したいことができたりするようになったのではないかと思っています。

ママ向けの起業塾では、発想法や時間管理術、マーケティング、情報発信、ブランディング、様々なビジネススキルをレクチャーしたり、適宜、アドバイスしたりしますが、一番多いのがマインドセット（考え方、心持ち）の問題。次に多いのが、子育てや家庭問題についての相談。

場合によっては、大半の時間を、その相談や、問題解決のために費やしたりします。でも、それで多くのママが幸せになり、自分の夢、やりたいことを実現していきます。逆に言えば、様々なビジネススキルを習得したとしても、マインドセットや子育て、家庭問題が解決されなければ、ママは幸せになれないのかもしれないかもしれません。

さて、私はこれまで「食育」に関する研究、講演、執筆活動を行ってきました。その目的は一人でも多くの子ども達が「生まれてきてよかった」「パパとママの子どもでよかった」と思えるようにすることです。現在は、お腹はいっぱいだけど、心の空腹感を感じている子どもが多いのです。

その問題のシンプルな解決方法は、愛情を込めたご飯を作ること、子どもに食べさせること。詳しくは、前著『地頭のいい子を育てる食卓の力』6歳までに身につけた30の習慣』（現代書林）等をご一読ください。

その根本は、「ママが笑顔であること」です。ママが笑顔でなければ、子どもは絶対に幸せになれません。

私の得意分野の「お弁当」で例えましょう。毎日、バランスも彩りもよく、おかずが違うお弁当を作ったとします。しかし、「はあ、毎日、違うお弁当のおかず考えるのタイヘン」と思い、笑顔なく、ため息をつき、イライラしながら作っていたら、子どもはそれを食べても幸せになれないでしょう。

逆に、おにぎりとかくあんだけでも「あなたが美味しいって食べてくれるの、うれし〜」って作っていたら子どもは幸せでしょう。

極端な話、「ママの笑顔がなくなる」「ママのストレスが増える」と、「子どもが病気になる」「子どものアレルギーが出た」というような話は本当によく聞きます。

子どもが幸せであるために、ママが幸せであってほしいとは思うのだけれど、多く

のママたちの相談に乗っていて、つくづく思うのが、ママは大変、ということ。

自ら、理想のママ像を思い描いて、それに向かって努力している人は多いです。しかし、なかなかうまくいかなくて、落ち込んだりしているママも多いです。

「では理想のママとは、どんなママですか？」と尋ねると、ほぼ100%のママがうまく答えることができません。

理想のママ像がよくわかっていないのに、うまくいかなくて、落ち込んだりしているのです。

ということ、私が具体化して提案しました。

### 『理想のママ像』

朝は寝坊することなく、さっと布団から起きあがり、朝食には、土鍋で炊いたご飯と、出汁をしつかりとった野菜たっぷりの味噌汁を出し、子どもの話を最後までよく聞いて、誤解することもなく、先走ることなく、子どもの心を思いやり、ちよつとしたことで怒らず、やさしいときにはやさしく、基本は褒めて子育てし、叱るときにはちゃんとしっかりと叱り、叱るときにはひどい言葉を使わず、叩くことはなく、子ども

もの欲しいものを何でも買ってやれるくらいお金を持ち、しかし、欲しいものを何でも買い与えず、いつも、服も、髪も、きちんとしていて、仕事が終わればすぐに家に帰り、スーパールのお惣菜に頼ることなく、夕食の食卓には、ご飯、汁物、主菜と副菜2品以上が並び、いつも部屋は掃除が行き届いていて、洗濯物はちゃんとたたんでタンスにしまい、衣替えをちゃんとやり、週に1度は布団を干してシーツを替え、ソファに寝転んでうたた寝することもなく、メイクを落とさず寝落ちすることもなく、空いている時間で子どもと熱心に遊び、子どものことでイライラすることもなく、ママに夫の悪口を言うこともなく、夫にママ友の愚痴を言うこともなく、子どもに家事をおしつけることもなく、しかし、家事のやり方はきちんと教え、夫に感謝の気持ちを伝え、無駄遣いをせず、ちゃんと貯蓄をし、お金を使うときは自分のものより子どもや夫のものを優先し、自分だけこっそり高級チョコレートを食べたりすることはなく、子どもがいるときは決してスマホを扱わず、SNSに「幸せいっぱい」をアピールすることもなく、お酒を飲んでも酔っぱらわず、泥酔するなんてもつてのほか、しかし、ママ友が酔っ払ってしまったても眉をしかめたりせず、いつも子どもの勉強を見守り、いつも宿題の丸つけをし、教えていてすぐにカッとなることはなく、やさしく

て、かわいくて、歌声がきれいで、ピアノが弾けて太りすぎないようにダイエットにいつも関心を持っている、というよりかむしろ、ダイエットしなくても美しい体型を保っている。

こんなママ、いないです(笑)。

そう一蹴すれば簡単なのですが、子育てに悩んだり、苦しんでいるママの根源がここにある気がします。

実際、「またガミガミ怒ってしまった……」と自己嫌悪をしたり「なぜ、ウチの子は普通の子と同じようにできないんだろう……」と子育てに悩んだり、苦しんでいる「自分に責任があるんじゃないか」と自分を責めたりしています。

その根源が「理想のママ像」を心の中に思い描いているからかもしれません。

こうやって具体的に提示されると「そんなママ、いない」って笑い飛ばせるのに、抽象的な理想を思い描いてしまっていて、それができないから、自己嫌悪し、苦しくなるのです。

「理想」とは「完璧」ではありません。

「完璧」は100%完全。

では、「あなたは100%完全ですか？」

そして、もし、100%完全なら、もう1%の「伸びしろ」もない、一切、成長できないうことです。

そんなママ、そんな人間、そんな人生、つまんないです。

完璧が理想なら、その理想は幻想です。

私達は不完全で、だからこそ仲間や家族や社会が必要です。人に出会い、人に磨かれて成長していきます。

だから大切なのは、「完璧」を追い求めるのではなく、「成長」を追い求めること。

理想とは「完璧」ではなく、「成長」だと思うのです。だから「理想のママ」とは「完璧なママ」ではなく、「成長するママ」「成長できるママ」。

1年前の自分を超える。1ヶ月前の自分を超える。昨日の自分をちよつと超える。その努力をする。

子どもが成長していくように、ママだって成長すればいい。  
それが理想です。

さあ、そんなママたちが、少しでも心が楽になるよう、幸せになれるよう、私が学んできたこと、私の考えを紹介します。

その際、子どもが関心を持つような、子どもでも理解できるような事例やエピソードも紹介します。

一緒に考えて、親子で成長すればいい。  
それが理想です。



目次

はじめに 1

第1部 悩めるママを救う18の言葉

13

01	ストレスは感じて当然	18
02	ママはみんな困ってる	20
03	しなければならぬなんて観念	25
04	子どものためにと思わない	27
05	ヘルプでなくサポートする	30
06	親はなくても子は育つ	32
07	行動できないなら、なにかする	35
08	失敗に価値がある	38

09	成功よりも成長	41
10	人の目なんか気にしない	44
11	人の目なんてオバケのようなもの	47
12	根拠のない自信を持つ	49
13	修正すればいい	51
14	不登校は問題じゃない	54
15	不登校の原因を見極める	57
16	学校に行かなくても選択肢はある	61
17	学校にも役割はある！	63
18	ヤメ癖も大丈夫	65
<b>第2部 これからの子どもの未来を考える20のヒント</b>		
67		
01	塾に頼るはもう古い	75
02	子どもには遊びが大事	78

03	遊びで脳が育つ	82
04	最近のおもちゃはすごい！	85
05	大学に行くデメリット	88
06	大学に行く意味	91
07	大学に誰でも行けるとしたら	99
08	ゲーマーになりたい、YouTuber になりたいという子どもに	101
09	親も夢をあきらめない	106
10	点を作る時期、いつか線になる	109
11	子育てのために未来を学ぶ	111
12	働き方が変わる	117
13	AIを越えるために	123
14	失敗しない人材はもう古い	128
15	失敗できる力が必要になる	132

16	正解なんてもうない……	134
17	情報収集力より情報編集力……	136
18	ジグソーパズルからレゴブロックへ……	139
19	どんな仕事が生き残るのか……	141
20	「人間にしかできない仕事って？」……	143

おわりに	150
参考文献	158



第1部  
悩めるママを救う18の言葉



## 悩めるママを救う言葉

この章では、実際に私が相談されたママたちのいろんな悩みや疑問について、私なりの考えをお答えしたいと思います。

ただし、こうすれば正解、こうすれば子育てがうまくいく、子育てに成功するというものではありません。

というのは、35年のベテラン教員の「子育てに失敗なし」という記事が、以前、ネットで話題になりました。

正直、私は違和感を覚えました。

私は、「子育てに失敗はある」と思っていて、例えば、「毒親」の子育て。

ネグレクト、アビユーズ、DV、過干渉、等々。私の知り合いや相談者の中にも、毒親に育てられ、未だに苦しんでいる30代、40代ママはたくさんいます。そんな毒親の子育てが「失敗じゃない」なんて口が裂けても言えません。

逆に、「子育てに成功はない」と思っています。例えば、ある家庭は、長男は慶応大学卒で有名メンタリスト。四男は、東大卒で有名謎解きクリエーター。次男も三男も、一流大学卒で社会的に成功しています。実際に『松丸家の育て方』という本も出版されています。

そう言う意味では、この家庭の子育ては本当に大成功のように見えます。同じように、「子ども全員東大入学」みたいなママが、よくメディアで取り上げられています。

しかし、長男のメンタリストの「生活保護より猫のほうに税金を使ってほしい」という趣旨の発言が大問題となりました。その発言の全文を読むと、本当に危険な考え方、思想です。

つまり学歴、キャリア的には成功したかもしれないけれど、人間性とか思

想とかの教育については問題があつたのかもしれませんが。

少なくとも、自分の子どもが、大人になり、社会に出てそういうことを公言していたら、親は「自分の育て方が悪かつた……」つて絶対に思うはずですよ。けれど、このメンタリストだつて普通の一人の人間ですよ。当然、欠点はあります。

完璧な人間などいないのだから、完璧な子育てなどできません。

そうなのです。

「子育てに失敗はない」のではなくて、「子育てに成功はない」のです。

そう考えたほうがママは笑顔になれると思います。

子育てに成功はないのだけれど、その子のことを思つて最大限の愛情をそそぐことが基本。右往左往しながら、試行錯誤しながら、その選択が、間違つていたり、失敗しても仕方ないですよ。

みんな間違いはあるし、失敗しています。それを分かつたうえで、それでもいろんなことに挑戦したり、努力したりする、そんな姿を子どもに見せた



ほうがいいと思います。

そんな考えを基本にしながら、この章では、今、ママが抱えている悩み「○しななければならない」「失敗させたくない」「人の目が気になる」「自信がない」「不登校」「進学・学歴」「遊び」「ゲーム問題」等々について、具体的に考えていきます。