

金券、便利グッズ、美容アイテム…

100名様
にプレゼント!



NOVEMBER
2015
定価540円

CHANT

野菜たっぷりサンドイッチ

沼サンが
大ブームです!

朝10分!
のっけ弁当



作りおきサラダ

具だくさん
秋の炊きこみご飯

15分で3品!
「一汁二菜」の時短献立
在宅ワークの収入と時間割

めんどうな家計簿なし!

チマチマなし!

ストレスなし!

お金が勝手に貯まる 213の習慣

- ★忙しくても貯めてる人の家計内訳 見せて!
- ★武田真由美さんのラクちん「小さな節約」
- ★買い物上手がやってる!トクする習慣
- ★作りおき&ベジ冷凍で食費がみるみる下がる!
- ★1分でできる! 節約テクニック



本当に安心な
レトルト&冷凍食品
BOOK

100円ショップの
便利グッズがスゴすぎる!

家が狭くとも、物が多くても、ズボラでも

スッキリ暮らせる
収納アイデア89

(ユニクロ ZARA Gap)
プチプラ流行アイテム
大人ならこう着る!

子どもどうしや親、夫をくらべない

「〇〇くんはカタカナが書けるのに、うちの子は…」「あそこのダンナさんは育児に協力的なのに、うちの夫はオムツひとつかえてくれない…」。くらべはじめたら、そこはもう底なし沼！

「妹弟がいて『弟のほうは何をやつてもかわいい』と慈愛の視線をかけたり、同じ社宅に同級生がいる『〇〇くんのほうが大人だね』と無意識に比較したり。誰かと比較されると、子どもはものすごく傷つき、追いこまれてしまうのであります」（高濱先生）

「くらべない」は無理でもせめて口には出さない」と

たとえば、同じ幼稚園の年長クラスで字をしっかりと書いている子がいたら、どう感じますか。「うちの子はまだ上手に書けないから、練習させなくちゃ！」など、ありますよね。そして「ひらがなの『む』はこう書くの！」など、ついつい口うるさくなることも…。

お母さんがほかの子とくらべてあせった結果、子どもは「文字を書くって楽しいな」という気持ちを読みとられ、字を書くことが大嫌いになってしまふかもしれません。とはいってもくらべなくなる気持ちは、自然とこみあげるもの。「ほかの子と比較する私はダメな母親」など、「自分はダメな母親」など、「自分が穴なのです」（高濱先生）

しない子育て 2

求めない

子育てに正解や理想を

くらべられたら 大人も傷つきます 人の夫とくらべない



夫は他人家の経済状況や家事・育児への実感度の話を聞くたび、コンプレックスを感じる。内面育児をめざすなら、「パパはそのまままで最高のパパ」という気持ちが大切。ママどうしの会話では夫は“ネタ”として扱うと。

- 文化の違いは許容しあう。
穏やかな家庭で、子どものはびやかに育つ。
- パパは比較されると傷つく。
「パパはそのまままで最高のパパ」という気持ちを。
- 夫婦の育った環境の違いは、子育てに多様な視点を持ちこめるとプラスに考えて。

多様な価値観を 受け入れて 両親どうしをくらべない



夫の親と夫の親をくらべてしまうと、孫育て方針の差から行きづまりを感じたり、家族仲がぎくしゃくしたり…。多様な価値観の存在が子育てにもプラスになる、とゆったり構えて受け入れて。

あせらなくたって 子どもは育ちます！ ほかの子どもとくらべない



「下の子にはほめるけど、上の子にはできただらうと思ってしまう」「同級生にできてなぜうちの子はできないか不安」…。無意識のうちに比較してしまっても、言葉や視線で「〇〇のほうが…」と表現するのはNG。

- きょうだいとくらべてつい「〇〇のほうが…」と口に出さない。
- 同級生とくらべて「〇〇くん（ちゃん）はもうこれができるのに」とあせらない。
- ただし、「くらべるのはあたりまえ」くらべないようにと自分を追いこまない。



高濱先生の 花まるエピソード①

子どもの成長するタイミングは人それぞれなのであせらない！多くのお母さんの悩みは、わが子が天才かどうかより「うちの子はできるほう？ できないほう？」という平均値を基準とした不安。塾ならば、夏期講習が「わが子に必要かどうか」とあせつて決めるお母さんが圧倒的です。でも「わが家の夏休みは外遊びを大切にする」という確固とした方針があれば、子どもの成長ポイントは人それぞれです。わが子には、いま何が大切か、をいちばんに考えましょう。



「社会問題でもある『引きこもり』の多くは『元いい子』。お母さんは分の子どもの悪さを止めずにはいられないですね。度を越さなければ、多少の悪さは人をひきつけられる魅力に。将来、自分で生きていける大人になるには、そうした『人間の幅』が必要です」（高濱先生）

ママあるある③ 子どもに求めすぎ！



このあいだまでできなかったことが、あつという間にできるようになる子どもたち。そんな喜びの成長に慣れると、親は大人の基準で「やったほうがいい」と思うものをさせようとしがち。その代表例が“読書”！

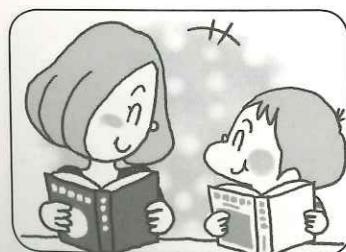
ママがしていないことを 子どもにさせるのはムリ



子どもからすれば「ママは私に本を読めと言ふけど、自分はテレビばかり見てるじゃん」というのが本音。大人自身がやっていないことを子どもにやるよう求めて、子どもはやるわけがない！

対策は？

ママと一緒に始める くらいの心づもりで



子どもを読書好きにさせたいなら、親も本を読むこと。「あいさつをしなさい」と言い聞かせるより、大きな声できちんとあいさつする姿を見せること。そんな親の姿を見れば、子どもも自然とまねをするように。

ママあるある② 規則正しすぎる！



職場からお迎えに行ったら、そこからが一日の第二ラウンド。夕食に入浴、寝かしつけ…。翌日の起床時間を考える日々のタイムトライアルのなか、「遊んでないで早く〇〇して」と叱ってしまいがち。

子どもが集中している最中に 中断させてしまうのはNG



スケジュールどおりに進めたい気持ちはわかるが、集中して遊んでいる子どもの手を止めてはダメ。元来子どもは飽きっぽい性質で、そんななか「遊びだった」という経験を豊富にもつ子ほどあとから伸びる！

対策は？

本人が納得するまで 見守ってみよう



何かを集中してやりつづけているときの子どもは、大人が考える以上に深くそのことに向き合っている。「もうごはんでしょう！」なんて怒鳴らずに、本人が「もう十分遊びました！」と納得するまで見守って。

ママあるある① マジメすぎる！



勉強も仕事も頑張ってきた女性ほど、子育てについても「正しく頑張ろう」と思うあまり、完璧主義に陥る傾向が。でもそもそも「正しく」が通用しないのが、予想外のことばかり起きる子育ての世界！

余裕がなくなつて 子どもから笑顔が消える



大人の想定する「正しい」方向に子どもを導こうとするなんて至難の業。追いつめられたママから笑顔が消えたら、子どもも伸びないし、そんなわが子のようすにますますイライラし、親子で悪いループに…。

対策は？

ママ自身が充電できる “ニコニコカード”を持つ



そんな悪循環を避けるのにいちばん有効なのはママ自身の心の安定。好きなアイドルでも学生時代の友人でもいいから、「これで充電すれば、子育てから離れて楽しくなる」という切り札を持つことが大切です。

「うつ病になつてしまつ…。大人の思つ「いい子」像に押しこめられて窮屈に育つた子ほど危ない…。これは心理学者や教育関係者からよく聞く言葉。親の言いつけを守らせ、少しでも危ないことはやめさせる。ママに子どもを委縮させるつもりはなくとも、結果的にいつも他人の顔色をうかがう臆病な子になつてしまつ…。それを知つても、目の前の自分の子どもの悪さを止めずにはいられないですね。度を越さなければ、多少の悪さは人をひきつけられる魅力に。将来、自分で生きていける大人になるには、そうした『人間の幅』が必要です」（高濱先生）

子どものことで過度な心配をしない

心配しすぎて子どもに干渉しそうかも…？でも心配になる気持ちはおさえられない、いったい、どうしたらいいのでしょうか？

ひとつ的心配が解決したら次の日には別の心配が…
「偏食だけど給食は大丈夫？」友達と仲よく遊んでいる…？ママの心配はひとつ解決すればまたひとつ新たに生まれ、つきることがないもの。お母さん自身が不安定なときは、より心配な気持ちが出てきて、イララする気持ちが同時に出てくることも」（高濱先生）

「心配しなくても大丈夫」と笑い飛ばしてもらおう

サマースクールや野外体験の開催も多い花まる学習会。そのたび「あとはお迎えだけ」と思つているパパと違い、ママはタイムスケジュールを眺めては「今ごろはお昼ごはんかな？」川遊びは楽しめたかな？「つねにわが子の行動に思いをはせてはいる」という高濱先生。その思いはつねに『心配』とセントなんですね。でも心配のしきりで心が不安定になれば、お母さんのみならず子どもだって苦しいです。次々と心配事が出てくるのはしかたないことだと、ある程度腹をくくり、自分が心配しきりであるから…と思つたら、誰かに話をして聞いてもらおう。「心配」と書くと、

心配しすぎないように意識したいこと

相談できる先輩ママを見つける 2



いままでつながれた今の時代は、昔より「孤育て(孤独な子育て)」が緩和されている気がすると高濱先生。「SNSならたわいもないグチを言い合えますからね。あとは身近な先輩ママの『大丈夫！』というひと言が一番！」

成長に合わせて親子関係を変える 1



子どもの成長は早いもので、「小学校高学年からは親子関係は変える必要がある」と高濱先生。「反発が始まるこの時期は、大人になるための助走期間。とはいえすぐに大人になれるわけではないので、導き手は必要です」

あなたもとていう存在を

おそらく、みんなが思つていてる以上に、子どもはよく親を観察しています。子どもにはわかるまい」と思つていても、実は見透かされているケースも多いのです。



「心配いらない」と言ってくれる職場の先輩ママは理想的な相談相手

子どもが成長するにつれてふえたり事は、すでにその心配を乗り越えた先輩に相談することができる。職場の先輩ママたちの休みが多く、休憩時間などに相談できる。



「子どもの導き手は、学校の先生でも憧れの先輩でもいい。親には言えないことも話せ、「この人には反抗できない」という存在がいる。親にできることは、師匠を探してあげることです」

ママあるある② いつまでもネチネチ叱る



子どもは「何かができる」その瞬間にほめてもほしいもの。自分の頑張りを「わかつてくれた」と感とするには、子どもの行動をよく観察し、「片づけられたんだ！」など、行動を認めて言語化するのが大切。



「ほめようと思つてない」を子どもは敏感に感じどる「子どもは何かを手伝つて頑張つたときに認めてくれないと、すねてしまふ。反対に、なんでも甘やかすようにほめすぎると『今、お母さんはほめようと思つて言つてないな、本心ではないな』と感じどる。子どものことをあなたではいけません」（高濱先生）

ママあるある③ ほめるのことをケチる



「足が遅くてかわいそう」と言葉にしか聞こえません。配慮でほめられても、子どもは嬉しくない。ほめるときは、『手伝つてくれた』など、頑張った行動をほめてあげてください」

ママあるある① ほかの子どもの悪口を言う



ほめ方と同じくらいお母さんが悩むのが、叱り方。子どもは忘れっぽいので、叱られた1時間後にはケロッとしている。ムダに長くネチネチと叱っているのであれば、今日から変えるチャンス！

- ほめるタイミングを逃さない
ほめる=認める声をかけづける
- 甘やかしてほめるのではなく
行動を認めて言語化するだけOK

Column

子どもが認められる何かを運動の分野で見つけてあげよう！



Column



Column

人間関係でもまれた子ほど魅力的な人間に育つ！



「子どもにはもっとケンカ」をさせるべき！
わが子がケンカで傷ついてるのでは…そんな心配からお母さんは子どもの世界に入りしがち。でもそれは「アイツの親はめんどだから遊ばない」となり、子どもに友達がいなくなる恐れが。よほど悪質でないかぎり事件化はNG。ケンカは魅力的な大人になるための一肥やし」。親にできるのは、仲直りの大切さを教えることです。



子育て環境を なおざりにしない

しない子育て

わが子の問題なのに
情報通に惑わされるな！

「受験問題に直面すると、多くのママは情報に惑わされるように。さらに情報通ママから『〇〇中学校は××よね』なんて話を聞くと、『わが子を通わせたい』と思つていだ信念が揺らいだりするもの。でも大切なのは、学校がその子に合いかですよね』（高濱先生）

誰よりもわが子を知るママ自身が考える環境づくりを「みんな、やつてますよ」という言葉にあせり、情報を流されやすいのが母親という生き物。流されないために必要なのは、確固たる方針のある子育て環境です。

「もともと、お母さんは平均値とくらべたり、情報に流されたりしがち。うちの子は、こういう方向性で育てようね」と夫婦それぞれが譲れないところ、方針を確認しあって子育て環境をつくっておくことが大切です。もし「あれ、私は流されているかな？」と思ったら、ダンナさんに相談してみてください。子育てに正解はないのですから、悩んだときに何が大切にして決めるかを心配で迷っておいでね」（高濱先生）

男の子って、こういう生き物なんです

3

危ないことを
やりたがる



男子が集まると、誰がどれだけ無茶やばかをやって笑わせるかが始まるもの。「危ない目にあわせたくないママとしてはたまりませんが、それが彼らの価値観。無茶をやる男の子がヒーローなのです」（高濱先生）

2

下品な行動や
言葉を連発する



男子は、大人の女性がいやがることを好んで繰り返すもの。ギョッとする反応までも楽しんでいます。「心底やめてほしいですし「しつけがされてない」という目線も怖いでしょうが、それが普通。そんな男子もみんな健全な大人に育ちます」（高濱先生）

1

落ち着きが
ない



男の子は落ち着きがない生き物。「大人から見ればレストランで騒がれたら恥ずかしいし「しつけがされてない」という目線も怖いでしょうが、それが普通。そんな男子もみんな健全な大人に育ちます」（高濱先生）

ワイルドな男の子ほど世の中を生きていいける！
「気にしない」という選択も大切

花まるエピソード②
高濱先生の



かわいい男の子には
ガンガン旅をさせよ
男子の子育て環境を考える一例として、私は山村留学をすすめます。まわりがゲームづけになつている子でも、年中外遊びをする「実験」を重ねたら、1年で見違えるほどカッコイイ男の子になつて帰つてきますから。まわりは森と川ばかり。人間関係はもちろん、上下関係でももまれます。ネット時代の今なら、スカイプなどで毎日決まった時間に顔を見合わせた親子の時間もとれるから安心。小学校3～4年、子によつては2年生で送りこんでも大丈夫です。

理解しようとしたしない

しない子育て

6

ケース別 子育て環境の考え方

case 3

子どもがちゃんと
話を聞かない



子どもが話を聞かないと悩むママの多くは、ママとの話し合いを放棄している傾向があります。たとえ意見がぶつかっても、わかるまでおおきにすることの大切さを、まずは大人が覚えてあげて」（高濱先生）

case 2

買い物ついでに
お菓子をねだる



子どもの笑顔が見たくてつい…はママなら誰しも経験するもの。「引きこもりの多くは幼少期になんでも買ひ与えられた子。将来を考えたら、欲しくても手に入らないものがあるという体験をさせて」（高濱先生）

case 1

“みんな持っている”と
ゲーム機を欲しがる



デジタルネイティブなこの時代、子どもがゲームを避けるのはムリ。「学校で友達と本気で遊べていれば、毎日30分のゲームくらい問題ナシ。大事なのは、人間関係を築く大切さを教えることです」（高濱先生）

ママがパパの話を
ちゃんと聞いている
ところを見せよう

欲しくても
手に入らないことが
子どもにとっては
貴重な経験に！

Column

小さいうちからリビングで
勉強=生活の一部と認識させる！



実は子ども部屋で勉強をさせないほうがいい！
思春期は別として、小学校低学年までは、勉強は子ども部屋よりも親のそば、リビングがオススメ。勉強は特別なことではなく、生活に自然と存在している。とイメージづけられるし、わからないこともすぐに親に相談できます。ひとりで勉強できる年齢だけどなまけがちという子なら、ママは近くの席で別のこと集中するのも○。

「学校選びは？」「ゲームを買ってもいい？」
「わが家はなんでも買ひ与えすぎる？」
子育て環境づくりに悩んだとき、いちばん大事にすべきことは、確固とした親の価値観です！

ママは情報に惑わされるように。さらに情報通ママから『〇〇中学校は××よね』なんて話を聞くと、「わが子を通わせたい」と思つて、た信念が揺らいだりするもの。でも大切なのは、学校がその子に合うかですよね」（高濱先生）

「みんな、やつてますよ」という言葉にあせり、情報を流されやすいのが母親という生き物。流されないために必要なのは、確固たる方針のある子育て環境です。

「もともと、お母さんは平均値とくらべたり、情報に流されたりしがち。うちの子は、こういう方向性で育てようね」と夫婦それぞれが譲れないところ、方針を確認しあって子育て環境をつくっておくことが大切です。もし「あれ、私は流されているかな？」と思ったら、ダンナさんに相談してみてください。子育てに正解はないのですから、悩んだときに何が大切にして決めるかを心配で迷っておいでね」（高濱先生）

かんたんリセット7秒ストレッチ

デスクワークや立ち仕事、子どもを抱っこ…など、毎日なにげなくしているムリな姿勢。これがこりや疲れの大きな原因に。そんな症状にたった7秒で効果的なストレッチを紹介します。

魅力

1

2

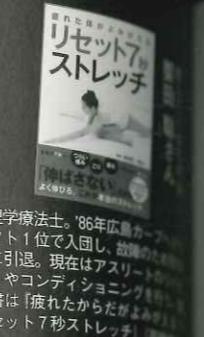
魅力

3

「リセット7秒ストレッチ」をするならこのタイミングがおすすめ!

- 寝る前
- 朝イチの寝起き
- デスクワークの合間
- 電車の待ち時間

具体的なやり方は次ページからスタート!



「しない子育て」
著者
花まる学習会代表
高濱先生
インタビュー

「子育ては量より質! 全国のお母さん、胸を張って 保育園にあづけてください」

今後は働くママの時代
何を言わても堂々として
一キヤンプや雪国キヤンプに引率
した経験をもつ、教育のプロ・高
濱先生。「しない子育て」の極意を
聞きました。

お母さんは子どもに「やつてあ
げられないこと」を罪深く感
じて悩む習性があります。だけど
いちばん大事なのは「ちゃんとし
た大人」自分でメシを食つていけ
る大人」に育つかどうかです。

現代のお母さんの多くは、自分
の親が専業主婦だった家庭出身。
昔は、共働き家庭の子は、「鍵つ子
なんてかわいそう」と言われてい
ました。だけど長年引きこもり対
策をしている僕から見ると、鍵つ
子だった子はたいてい自立してい
て、むしろ引きこもり問題に悩む
のは裕福な専業主婦家庭が多かつ
たんです。なかでも危ないのは長
男。下の子はお兄ちゃんを見てい
るから要領がいいし、女の子は「お
母さんたってできていないじゃん」
と言いくる。長男はガミガミ言
われたり、逆に「除菌主義」的に
育てられ、反発できないままつぶ
されてしまいがちなんです。です
から、子どもを保育園にあづけて
働くお母さんは、子どもに向き合
う時間の少なさに罪悪感を覚える
必要はなし。むしろあづけたほう
が、子どもの将来にはいい。

それでも「保育園なんてかわい
そう」と言う人がいるのも確か。
君は30~40代の世代ですね」で
ある意味で「一日でつたりなり」と
言っている。

昭和だからできた話で、「今は時代
が変わったんだ、まわりを見てみ
る」と言い返せばいいんです。な
ぜなら今の小学生が親になるころ
には、男女全員働くことが前提の
社会になっているから。だから「私
たちは時代の先端に立っているん
だ」という仲間意識でつながりあ
えばいい。言つてはいるほうも、皮肉
をぶつけたいだけなんですよ(笑)。

子育ては量より質。愛情は頻度
で、1日5分でいいからお母さん
のひざの上に乗せて、今日何があ
ったかしっかりと話を聞いてあげ
ること。その5分があれば、残りの
23時間55分は、親がいなくても子
どもは頑張れるんです。

「ぶれない哲学があれば
「人をひきつける子」に育つ

「比較しない」とか「心配しすぎ
ない」とか、難しいことですよね。
そういう思考から解放されるには、
「私はこういう子育てをするのだ」
という「哲学」をもつこと。考え
ることは「この子は将来メシが食
える大人になればいい」という
一点です。習い事を考えたとき、
「〇歳からじや遲い!」と言わ
たって、自分の考えの「核」となる
部分があれば揺らぎません。「自
分」というものをもつて社会の中
で闘つているワーママさんなら、
そういう意味でも心強いですね。

今後は、今以上にコンピュータ
があらゆる仕事を担う時代になり
ます。膨大な知識だって、検索す
れば一発で正確にわかつてしまふ。
そうなったときに求められる仕事
は、人間力が試されるもの。いか
に「この人について」「アート」「あ
なたと仕事がしたい」と思われる
ができるかです。そこだけはコン
ピュータにできない。となれば、
わが子をケガひとつさせないペッ
トのように育てるべきではないの
は明らかです。人間関係でもまれ、
人をひきつける人を口説ける、リー
ダーシップのある子に育てよう。
そんな想いをもつて「〇〇レザーダ
ニ」を書かれていたのです。



ママにぴったりな
高濱先生の最新刊、発売中!
『お母さんの子ともを伸ばす育て方』
『妻と夫の健闘神話』や『妻と母幻想』に悩み、仕事
と育児の両立のために頑張るママたち。そんな彼女たちの
声を元に、日々の育児のためのヒントや、先輩ママ
から学び取れる教訓が満載の働くママのバイブルの一冊。

- 筋肉の一部を強い力で引っ張る
●悪い姿勢のまま伸ばす

- 筋肉をまんべんなく伸ばせる
●骨格の位置を正してから伸ばす

リセット
7秒ストレッチ

腕を上げるなど単純な動きでも、そのまわりの筋肉が連動して動いています。こうした運動がスムーズにできる
ように、正しい骨格の位置を意識して行うので、伸ばし
たい筋肉全体を自然に伸ばすことができ、ほかの部位に
負担をかけず、こりや疲労の予防や改善につながります。

**疲れや痛みの根本原因を
解決するストレッチ**

長時間ストレッチを行うと、そのまわりの筋肉が
かたくなるなど、かえって悪影響を及ぼすことがあります。そこで、伸びすぎず緩みすぎない“7
秒”が最適。これで十分筋肉は伸び、刺激がしつ
かり筋肉に届いて動きやすい体になります。

「リセット7秒ストレッチ」をするなら
このタイミングがおすすめ!

■ 寝る前
■ 朝イチの寝起き
■ デスクワークの合間
■ 電車の待ち時間

リラックスした状態で行うストレッチなので、活動量の少ない寝る前や起きがけ、同じ姿勢が続いたときなどに行いましょう。「これから運動をしよう!」といった、本格的に体を動かす前の時間帯は避けましょう。スポーツ前に行なうとかえて運動効果が落ちてしまします。

解決にはなりません」(栗田さん)
たとえばデスクワークなどで座
り姿勢が多い場合、腰が丸まって
骨盤が後傾になる姿勢が続くと、
その影響で太ももの裏の筋肉もか
なりくなります。筋肉は運動してい
るので、腰が痛い場合は、腰まわ
りだけでなく骨盤の位置を正した
うえで、太もも後ろなどの筋肉を
効率よく伸ばさないと、根本的な
ケアになりません。

「正しい姿勢でストレッチをすれ
ば、ムリのない動作が獲得できる
ので、疲労回復や痛みの予防がで
きます。7秒前後伸ばすだけで十
分効果があります」

大事なのは「人をひきつける子」に
育てること、それだけです