



BLOOMING MOM

ACADEMY

ブルマムアカデミー
～ママだからこそ、花開く人生の法則～

日付： 年 月 日

時間：

場所：

氏名：

はじめに

あなたは、今
 どうしてここにいますか？
 何に悩んでいますか？
 どんな風に働きたいと考えていますか？
 ママになって、どんな変化がありましたか？

どんなママになりたいというイメージがありますか？
 自分の価値はなんですか？
 自分の良さはどこですか？
 パートナーのことをどう思っていますか？
 我が子はどういう人に育ててほしいですか？
 自分はどうなりたいですか？

もやもやしていますか？
 ワクワクしていますか？
 不安ですか？
 希望に満ちていますか？

家庭とのバランスと、自分のライフスタイルは切り離せません。
 では、どうやって自分らしさと家族を守るのか。
 あなたの花開く人生の法則を、あなたとあなたの大切な人たちが笑顔で
 いられるように、一緒に学んでいきましょう。

一般社団法人 ブルーミング・ママ
 代表理事 前田カオリコ



Blooming Mom

わたしは 「 」です。

現在のあなたの役割・これからやりたいことを箇条書きにして具現化しましょう。
ママだけじゃない自分を掘り起こして、いろいろな側面があることを洗い出してみてください。

そうすることで、「ママ」の枠を外した自分のワクワクすることを見つけてください。

1	私は「 」です。	1 6	
2		1 7	
3		1 8	
4		1 9	
5		2 0	
6		2 1	
7		2 2	
8		2 3	
9		2 4	
1 0		2 5	
1 1		2 6	
1 2		2 7	
1 3		2 8	
1 4		2 9	
1 5		3 0	

ビジョンマップを描こう

まずはウォーミングアップ！

自由な発想でやりたいことを描いてください。

誰もあなたのビジョンや夢を咎める権利はありません。

一般的に言われる「常識」や「普通」にとらわれず、こんな風に思ってもいいよね。

という素直な気持ちを思い描いて自分の気持ちを解放をしましょう。

「脳」はイメージすることによって、そのまま素直に現実化するように作用する働きがあります。

プラスのこともマイナスのことも、あなたが願った通りになるのです。

「どうせ無理」「やる意味がない」「叶わない」という言葉の全てが、そのまま現実化していきます。

それは、我が子に対しての声かけと一緒に。

誰を信じますか？ どの言葉に勇気をもらいますか？

「できない子」「遅い子」と言って、我が子に刷り込んでいませんか？

ママ自身が声かけをされて嬉しいことを、お子さんにも伝えてください。

それにプラスして、工夫の仕方や考えることを言葉だけでなく、態度で示してください。育兒は育自。

ママ自身の自己肯定感が、我が子の自分を信じる力を育みます。

そして、ママだけが自由になるのではなく。

パートナーや我が子に対しても同じように考えてみてください。

パートナーはどうしている時が心地いいのだろう。

我が子の性格は何が向いているのか。

ママの希望は、我が子にとって幸せですか？ それはどうしてですか？

このビジョンマップでは、

あなた自身が、こんな家に住みたい。海外旅行に行きたい。のんびりとしていたい。

働くことが好き。ひとりの時間が欲しい..etc. なんでもいいのです。

まずは、誰のことも気にせず、自分の気持ちのブロックを外す練習をしましょう。

※ビジョン・・・将来の構造。展望。イメージの事。

※ビジョンマップ・・・作るだけで夢が叶うという手法。

タイトル：

「
」

自分がやりたいと思っているコト。欲しいと思っているモノを自由に描いてみましょう。

<描いてみての感想>

大切なことは何ですか？

母親として家族の健康と幸せを考えながら、自分を大切にすることで家族全員が幸せになっていくことが重要になってきます。

ブルマムアカデミーでは、我が子が乳幼児の間、自分らしい時間が過ごせるようにするために、自分の気持ちを確認する作業を行います。

自分らしさ・自分軸を持ちながら1年後、3年後だけでなく、5年後、10年後のビジョンを描くことで、「今」の大変さが永遠と続くのではなく、我が子の成長とともに次第に時間や気持ちに変化が生まれてくることを学びます。

今、将来に不安なママへ。

ママの気持ちがそのまま子どもにも影響していきます。ママがイキイキとしていること。収入だけでなく、満たされた気持ちでいることが、我が子に対しての安心感・肯定感を育みます。

イライラしないようにするには、どうすればいいでしょうか。

今の不安を洗い出すことも、重要なポイントです。

一緒に学んでいる人とシェア（共有）しながら、多様な価値観に触れてみましょう。

不安・心配な事	改善方法

人生の折線グラフ

age

grade



人生の棚卸し

わたしの履歴（年表）を振り返って人生の棚卸し。
他の誰でもないあなたの過去を振り返ってみましょう。

	西暦	年齢	していたこと	印象的な出来事
20年前				
19年前				
18年前				
17年前				
16年前				
15年前				
14年前				
13年前				
12年前				
11年前				
10年前				
9年前				
8年前				
7年前				
6年前				
5年前				
4年前				
3年前				
2年前				
1年前				
今				

これまでの人生が今のあなたを創っています。無駄な時間など一つもありません。
これから何ができるのか、何がしたいのかで、あなたらしい豊かな人生にしましょう。
辛いことも嬉しいことも。そして、反省している部分はこれからに生かしましょう。

自分の強みを知ろう

あなたの強みはなんですか？

評価：◎ ○ △ ×

得意なこと、やりたいことはなんですか？

また、その逆に苦手なこと、やりたくないことは何ですか？

	評価	好きなこと・得意なこと	評価	苦手なこと・やりたくないこと
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				

ママの 人生クレッシエンド計画

子どもが成長するとともに、ママの時間が比例して増えていきます。

今、重要なことはなんですか？

我が子が0歳の時、ママは24時間をベビーに捧げてたという人が多いのではないのでしょうか。

次第に、保育園・幼稚園などに通うようになり、ママの一人だけで使える時間が増えたり。二人目・三人目を出産した方は、下の子に時間を使えるようになったりします。

3年後のママの時間の使い方は、今とは全然違います。

5年後・10年後・・・を想像してみてください。

目の前の我が子は、あっという間に成長します。

その今の貴重な時間を、将来の自分がどうなっているのかイメージできないまま不安で育児をするのではなく、ある程度の見通しを立てることによって、「今すること・したいこと」が明確になり、周りと自分を比較したり無駄な体力や精神を消耗する必要がなくなります。

ママ自身が、しがらみや不安から解放されましょう。

その子にとって、母親はあなただけです。

また幼児期に自己肯定感が育まれないまま成長すると、反抗期だけでなく、成人した後にも影響が残ります。我が子をしっかりと愛情を持って育てることで、その後の自分の人生での時間の使い方が全然違うということも知っておいてください。

幼いうちは、ママの言うことをなんとか聞かせたり、大人しくしてくれていたりするでしょう。

やがて意思を持ち、考えるようになると、押し付けや尊重する気持ちが態度や言葉で伝わっていないと、ママとの関係がそのまま反映することになります。

参考：

スティーブン・R・コヴィー

「7つの習慣®」の著者

クレッシエンド人生について書かれている。

上田晶美

(株)はなまるキャリア総合研究所

代表

キャリアコンサルタントとして、

女性の働き方を提案している。



今の24時間を振り返る

ママは本当に時間がないのでしょうか？
効率よく過ごしていますか？

朝、1時間早く起きる。
ブログを書いて自分を見つめる。
1日の計画を立てる。
スケジュールを確認する。

複数のことを同時進行できるのが
女性の特技でもあります。

しかし、
同時進行することは
泥酔状態のように脳が
クリアに働きません。

忙しいママは15分の間隙時間を
1点集中でやることを意識して。

15分を2セットで30分。
15分家事をしたら
15分仕事に集中。

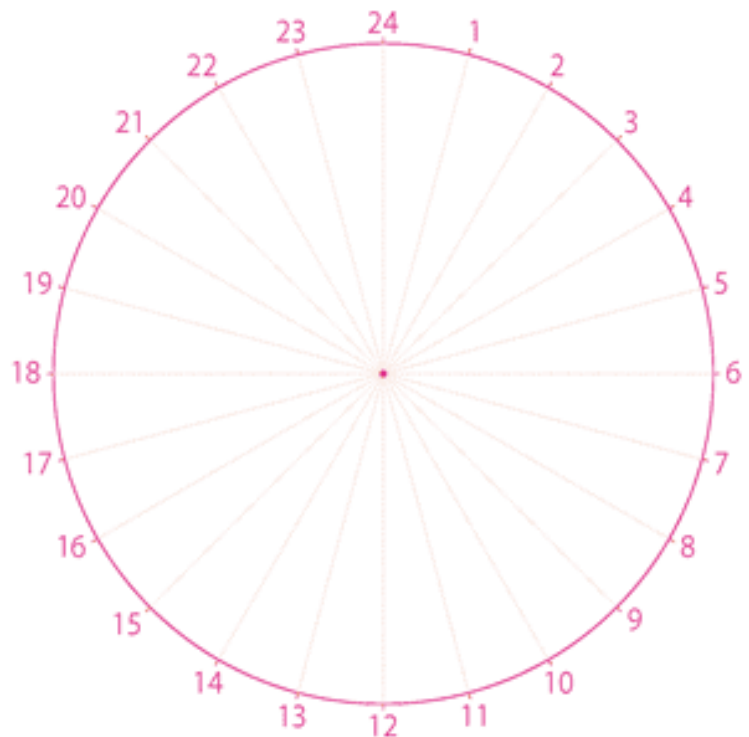
ママタイムも子供と向き合って。
PCとやスマホとにらめっこしながら、
子供の声に空返事なんてしてませんか？

子供の自己肯定感を育むには、きちんと自分が大切にされていると実感すること。
家事は、年齢にもよりますが、幼稚園くらいからは子どもを巻き込んで。
一緒にやったら楽しいね。ママのお手伝いしてくれたら助かるな。

完璧さとはなんのでしょうか？
自分が全部やることでしょうか？
それでストレスを溜めて、家族に当たることが幸せですか？
みんなで協力できる家族にするのも、ママの工夫次第です。
家事はママ担当。それはどうして？ ひとつひとつ疑問を持って確認することも大切です。

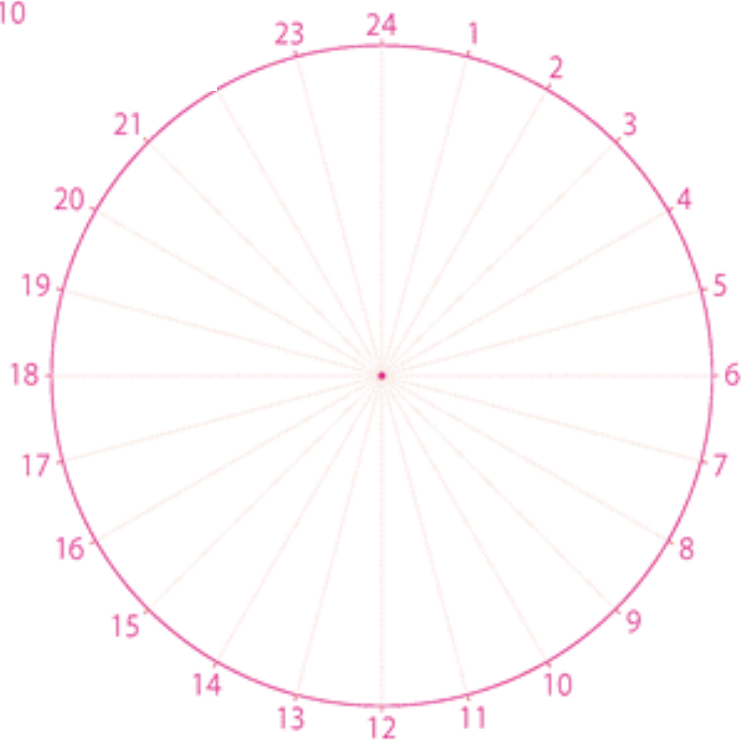
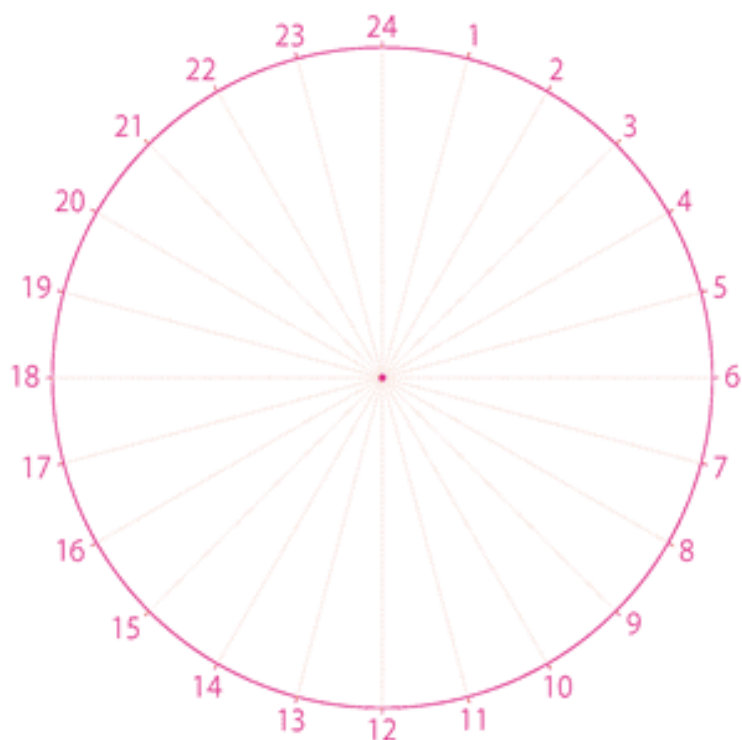
不満は言葉で言わなくても、態度や言動からにじみ出てきます。
「あー、ママ今日も目がつり上がってる。こんなんじゃ会話できねーな。」と
子供やパパに思われていませんか？

Daily Planner



今の24時間を振り返る

Daily Planner



一週間の使い方（現在）

24時間を自分のスケジュールで動けた独身時代を懐かしがっても日常は変わりません。結婚・出産・育児を経験しているからこそ、時間の使い方を見直してみましょう。頑張りすぎないのもポイントです。

	月	火	水	木	金	土	日
0:00							
1:00							
2:00							
3:00							
4:00							
5:00							
6:00							
7:00							
8:00							
9:00							
10:00							
11:00							
12:00							
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							
21:00							
22:00							
23:00							

曜日によって家族のスケジュールが違います。その合間に何ができるのか、計画性を持って行動しましょう。そうすると、できなかったことを数えるのではなく出来たことが積み重なり自信につながります。

家族の時間（赤）睡眠時間（青）家事の時間（黄）自分時間（ピンク） 時間（ ）

一週間の使い方 (未来)

幼稚園に入園した時に出来る時間や、小学校低学年・高学年でも下校時間が違ってきます。「おかえりさない」と毎日迎えられるのは何年生までにしてもいいか、この曜日だけはママは不在だからね。と伝えて、信頼関係を築いていくことも大切なプロセスです。

仕事をしていることに罪悪感を持つのではなく、ママはお仕事をしている日や、ママにもママの時間があることを少しずつ伝えていきながら、お互いに成長していきましょう。

	月	火	水	木	金	土	日
0:00							
1:00							
2:00							
3:00							
4:00							
5:00							
6:00							
7:00							
8:00							
9:00							
10:00							
11:00							
12:00							
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							
21:00							
22:00							
23:00							

家族の時間 (赤) 睡眠時間 (青) 家事の時間 (黄) 自分時間 (ピンク) 時間 ()

数字に置き換えて

家族全員のスケジュールと、自分のスケジュールを重ねて何ができるのか。

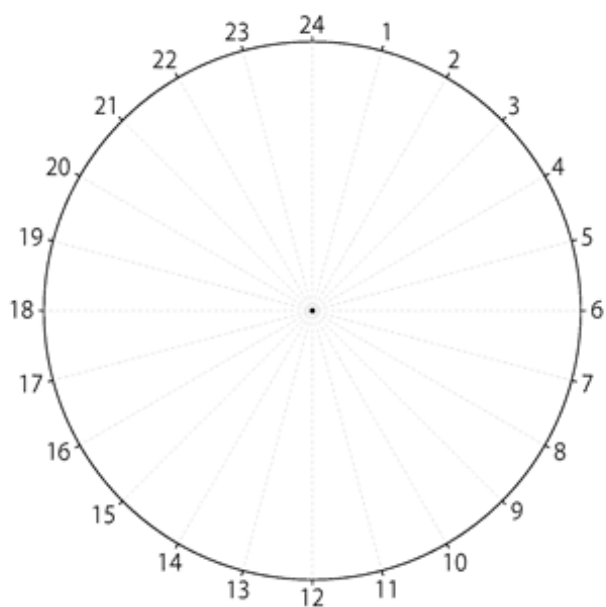
無駄な時間は？時短は？お料理は？

コミュニケーションの時間をとりながら、自分の時間を確保してするために、数字にしてみましょう。

現状と将来理想とする自分の時間（仕事に充てられる時間）と得たい収入を考えてみましょう。

	現在（ 年 月） 才	年後（ 年 月） 才
働ける時間	1日： H（ 時～ 時） 1週： 日（ H） 1月： 日（ H）	1日： H（ 時～ 時） 1週： 日（ H） 1月： 日（ H）
得たい収入	1ヶ月： （時給 円）	1ヶ月： （時給 円）

Daily Planner



睡眠時間： H
食事： H
家事： H

* MEMO *

パートナーとの分担 ①

「良妻賢母」という言葉は、とても素敵だし、ある意味、普遍的な理想かも知れません。妻でいること、母親でいることに幸せや喜びを感じることに。それはとても素晴らしいことです。

ただ、それを全ての女性が求めている、それを目標としているのでしょうか？

家事は妻・母の仕事といつから決まったのでしょうか？

それはパートナーと話し合いましたか？

親がそうだったから。義父母に対していい嫁でいることが必要だから。など理由は様々だと思います。

ただ、もし自分が我慢していれば波風は立たないし、みんなが幸せで平和で暮らせるというのであれば、本当にそれはみんなの幸せになるのでしょうか。

あなたが自分の人生を捧げた上で成り立つ幸せは、果たして本当に幸福と呼べるのか、立ち止まって考えてみませんか？

<乳幼児のママに、自分の時間がない理由>

*育児・家事に24時間のうちほとんどの時間を費やすから。

<ママがパートナーに家事分担の相談ができない理由>

*自分に収入がないから。（養われているという負い目）

<ママがストレスを抱えている理由>

*産後のホルモンバランスの崩れ

*環境の変化

*睡眠不足

*赤ちゃんの意思を想像しながら接すること

（特に泣かれると、自分が全否定されているような気持ちに苛まれる）

*常に誰かと居ること（トイレ・お風呂・食事・睡眠の時もずっと赤ちゃんと一緒に）

*大人同士の会話ができない

*社会とのつながりを感じられない

*収入が激減し、自由に消費行動ができない

*プライベートな時間がない

これらをまず自覚し、言語化することで対処法を見つけていきましょう。

また、相手に要望するだけでなく、コミュニケーションだと思って話してみてください。

パートナーとの分担 ②

朝	カーテンを開ける	ベッドを整える	新聞を取る	コーヒーを入れる	朝食をつくる	朝食を子どもに食べさせる	朝食の食器を洗う	朝食の食器をしまう	テーブルを拭く	米を研ぐ
	お茶を作り置きする	献立を考える	宅配食材を注文する	ペット・植物の世話をする	洗濯機を回す	洗濯物を干す	部屋を片づける	掃除機をかける	トイレ掃除をする	風呂掃除をする
	ゴミを集め、分別する	ゴミを捨てる	哺乳瓶を消毒する	子どもの歯磨きをする	子どもを着替えさせる	連絡帳を書く	オムツに記名する	子どもの持ち物をそろえる	子どもに靴を履かせる	保育園に送っていく
夕	保育園に迎えに行く	連絡帳をチェックする	子どもに手を洗わせる	子どもと遊ぶ	夕食をつくる	夕食を子どもに食べさせる	子どもの食べ残しを処理する	夕食の食器を洗う	夕食の食器をしまう	残ったご飯をラップする
	テーブルを拭く	風呂のスイッチを入れる	子どもを風呂に入れる	子どもの体を拭く	子どもにパジャマを着させる	子どもの歯磨きをする	子どもに絵本を読む	子どもを寝かしつける	子どもの汚れ物を洗濯機に入れる	部屋を片づける
	洗濯物を取り込む	洗濯物をたたむ	洗濯物をしまう	アイロンをかける	靴を磨く	郵便物をチェックする	家計簿をつける	加湿器に水を入れる	子どもに布団をかけ直す	夜泣きに対応する
不定期	保育園の呼び出しに対応する	子どもを病院に連れて行く	子どもに薬を飲ませる	予防接種や健診を予約する	予防接種や健診に連れて行く	子どもの爪を切る	子どもの耳掃除をする	子どもの靴を洗う	子どもの服のサイズをチェックする	子どもの持ち物に記名する
	車を運転する	電車やバスで子どもをあやす	保育園グッズを縫う	ベビーシッターを予約する	ベビーシッターに引き継ぎをする	オムツを買う	トイレトペーパーを買う	クリーニングに出す	クリーニングを受け取る	食事を作り置きする
	役所に書類を提出する	公共料金を支払う	通帳記帳や資産運用をする	電球を取り換える	家電の修理を依頼する	新聞をまとめて捨てる	粗大ゴミ回収を予約する	シンクを掃除する	窓を拭く	ベランダや庭を掃除する
	レンジフードを取り換える	ボタンをつけ直す	衣替えをする	子どもの写真を整理する	子どもの習い事の情報を集める	子どもを習い事に連れて行く	レジャーの予定を立てる	親戚と連絡を取る	保護者会に出席する	町会やマンション理事会に出席する

パートナーとの分担 ③

朝	カーテンを開ける	ベッドを整える	新聞を取る	コーヒーを入れる	朝食をつくる	朝食を子どもに食べさせる	朝食の食器を洗う	朝食の食器をしまう	テーブルを拭く	米を研ぐ
	お茶を作り置きする	献立を考える	宅配食材を注文する	ペット・植物の世話をする	洗濯機を回す	洗濯物を干す	部屋を片づける	掃除機をかける	トイレ掃除をする	風呂掃除をする
	ゴミを集め、分別する	ゴミを捨てる	哺乳瓶を消毒する	子どもの歯磨きをする	子どもを着替えさせる	連絡帳を書く	オムツに記名する	子どもの持ち物をそろえる	子どもに靴を履かせる	保育園に送っていく
夕	保育園に迎えに行く	連絡帳をチェックする	子どもに手を洗わせる	子どもと遊ぶ	夕食をつくる	夕食を子どもに食べさせる	子どもの食べ残しを処理する	夕食の食器を洗う	夕食の食器をしまう	残ったご飯をラップする
	テーブルを拭く	風呂のスイッチを入れる	子どもを風呂に入れる	子どもの体を拭く	子どもにパジャマを着させる	子どもの歯磨きをする	子どもに絵本を読む	子どもを寝かしつける	子どもの汚れ物を洗濯機に入れる	部屋を片づける
	洗濯物を取り込む	洗濯物をたたむ	洗濯物をしまう	アイロンをかける	靴を磨く	郵便物をチェックする	家計簿をつける	加湿器に水を入れる	子どもに布団をかけ直す	夜泣きに対応する
不定期	保育園の呼び出しに対応する	子どもを病院に連れて行く	子どもに薬を飲ませる	予防接種や健診を予約する	予防接種や健診に連れて行く	子どもの爪を切る	子どもの耳掃除をする	子どもの靴を洗う	子どもの服のサイズをチェックする	子どもの持ち物に記名する
	車を運転する	電車やバスで子どもをあやす	保育園グッズを縫う	ベビーシッターを予約する	ベビーシッターに引き継ぎをする	オムツを買う	トイレトペーパーを買う	クリーニングに出す	クリーニングを受け取る	食事を作り置きする
	役所に書類を提出する	公共料金を支払う	通帳記帳や資産運用をする	電球を取り換える	家電の修理を依頼する	新聞をまとめて捨てる	粗大ゴミ回収を予約する	シンクを掃除する	窓を拭く	ベランダや庭を掃除する
	レンジフードを取り換える	ボタンをつけ直す	衣替えをする	子どもの写真を整理する	子どもの習い事の情報を集める	子どもを習い事に連れて行く	レジャーの予定を立てる	親戚と連絡を取る	保護者会に出席する	町会やマンション理事会に出席する

家事分担は？

パートナーとの分担を明確にしてみてもいかがだったでしょうか？

お子様もお手伝いできるように、出来ることから家族で協力できるようにしていけるようにしましょう。

全部で100個。それぞれ何個ありましたか？

数字に表して可視化することで、自分がどうしていきたいのかが分かります。

100% 自分でやりたい人は、それでいい。

そうではなくて、もっと分担したい！という人は、分担できるようにコミュニケーションを取りながら、どうして欲しいかを話し合しましょう。

夫婦会議・家族会議をしながら、納得する方法を見つけてください。

* MEMO *

子供と一生のうちに 過ごせる時間とは？



一生のうちに一緒に過ごせる時間は9年間というデータがでました。

それを聞いて、あなたは何を感じますか？

子どもとの時間を、どのように過ごしながら「ママ」「自分」の時間のバランスを持てるかということを考えるようにしましょう。

子どもが小さいうちは、親の圧力で言うことを聞かせることができる（できた）場合もあるだろうと思います。しかし、子どもが反抗期を迎えた時。我が子の自己肯定感が十分に育まれていない場合、全力で反抗をします。言うことを聞かない。進路に対して消極的になる、不登校、引きこもりを起こしてしまつては、ママのクレッシエンド計画は実行されません。

我が子に自己肯定感を抱かせるには、まずは母親自身が自己肯定感を持っているのか。相手を受け止めているのかを考えてみましょう。

人は、誰か一人でもいいので心から信頼関係を築けることで自分らしい生き方ができます。そのたった一人は、パートナーとは限らないこともあるでしょう。

ご自分の両親、祖父母、恩師、友人・・・さまざまだと思います。

親として育児に悩みながら、迷いながらも、自分の生き方にプライドと意思を持って生きる姿を我が子に見せてください。

覚悟を持って生きる親の姿。真剣な様子。働くことにプライドや誇りを持って。子どもを自分の生きる理由にするのではなく、自分軸を持ちながら、ママも、仕事も充実させるように考えてみましょう。

もちろん、最初のうちは全力を捧げてください。

時期が来たら、親離れと子離れを経験し、子どもと共にママ自身も成長していくことを目指します。

ひとつ、ふたつ、みつつ・・・このつ、と「つ」がつくうちは、めい一杯手をかけて。つをつくうちは、手を離すな。その後は目を離すな。

18歳で成人説もありますが、その時に我が子が自立できるように。就職して自分で生活できるような子育て目指してください。自宅から出勤する場合も、家にお金を入れるようにして。そういうことまで想像できるといいですね。

NHK総合 2018.8月17日（金）放送

チコちゃんに叱られる チコっとだけスペシャル「親子で過ごせる時間」
就学前に生涯のうちに過ごせる時間の半分が過ぎるとう放送内容より。

「運命」と「宿命」の違い

とにかく女性の特徴として、無い物ねだりをするのが得意です。そして不毛な消耗をします。女性を老けさせる・また魅力のない無味乾燥な女にさせる7大要素をご存知ですか？

「うらみ、つらみ、ねたみ、そねみ、いやみ、ひがみ、やっかみ」

傾向としては、近くにいる人と比較して、自分の方が上だとか、相手の方が劣っているとか、どうでもいいことでマウンティングしたがることです。

そうして、「引き下げの法則」を使って相手を落として、自分が優位に立とうとするのですが、本当にそれは幸せでしょうか。

張り合う場所はどこですか？ むしろ、張り合う必要はありますか？

そんな余裕のない自分は、素敵ですか？美しいですか？

周りの目や行動に振り回されている人生は楽しいですか？平穏でいられますか？

運命と宿命の違いを理解して、自分の可能性をどう動かしていくのかに注力して、笑顔でいられる術を身につけていきましょう。

「宿命（しゅくめい）」・・・家柄・出生・DNA・など、あらかじめ決められたこと。変更したくてもできないこと。

「運命（うんめい）」・・・動く命。動かせること。

あなたはあなたの人生があります。

我が子にも我が子の人生があります。

それぞれに、その人の人生があるのだから。

いちいち比較して、疲れることはやめましょう。

自分が笑顔でいることは、周りの人を幸せします。

そうして、自分がまた笑顔でいられる。

その好循環を自分で生み出していきましょう。

プラスの人には、プラスのエネルギーがあつまって。

逆もしかり。

あなたは、何を引き寄せていきますか？

引き寄せていきたいですか？



ママの働き方＊選択肢＊



稼ぐ（労働・収益・対価を得る）ことだけが、自己肯定・やりがい・楽しみではありません。ママとしての時間に重点を置きながら、自分らしくいられる方法は他にもたくさんあります。

- ＊地域のボランティアに参加してみる。
- ＊子育てサークルに顔を出してみる。
- ＊資格取得をして、知識を得る。
- ＊趣味に没頭する
（手作りパン・手芸・工作・被服作り・アート制作・ブログ記事を書くなど）

やって楽しい、好きだと思ふことに時間を使ってみましょう。

Break Time

<2児のママ：さおりさんの場合>

私は昔から子どもに関わる仕事をしたいと思っていたのでチャイルドマインダーの資格を取り複数の家庭でお子様のお世話をしてきました。

そこで親子の関わり方を色々見てきて、スキンシップがあるお子さんはとても子どもらしく伸び伸びとしていて心が穏やかでした。
反対にスキンシップがないお子さんは心が不安定でした。

私はスキンシップの大切さと必要性をととても感じ、更にベビーマッサージとベビートークの資格も取りました。
スキンシップはとても心の栄養に大事な役割があり子ども達は心から安心感を覚えます。
またお喋りがまだ出来ない小さな子とお手てを使って意志疎通出来ることも親子共々ストレスが緩和されます。

実際私も二人の娘達とベビーマッサージとベビートークを楽しんできました。
ベビーマッサージに関しては下の子は勿論、小学2年生の上の子も今でも大好きです。

私はとても恵まれた環境で育ってきたと思いますが、どこかいつも寂しさを感じてました。両親から愛されてると頭では分かっているのですが心はそこまで理解が出来ませんでした。
色々重なり心が不安定で体調を崩してしまった事があります。

なので娘達にはそんな思いはして貰いたくないし、私自身もさせたくありません。
「ママ！ハグして！」と言われればいつでもどこでも直ぐギュってします。
これだけでも娘達はとても安心して満面の笑みを見せてくれます。

家事・育児・仕事と毎日バタバタと忙しい日々を過ごしていると思いますが短時間でもお子さんと触れ合って共通の時間を過ごし楽しんで貰いたいと言う気持ちで親子向けの教室を始めました。
ママになったからといってやたいことを諦める事はない。
そんな思いで日々の生活を大切に送るようにしています。

東京都練馬区/西武新宿線・中央線
ベビーマッサージ
ベビグラフィア
資格取得のお教室
べいびーるうむ 越智小織



10,000時間の法則

2000時間 10000時間
1日は24時間 1年は365日

さて、人生は100年時代。
大人になってからの時間が圧倒的に長いというのも事実です。

これから何か始めたって、とか。

もう年だから、とか。

若くないから、とか。

いろいろな言い訳をして、何もチャレンジしないで過ぎて行く人生でいいのでしょうか。

本当は何かしたかった。とか、何かになりたかったとか。そういう思いはありますか？

そして、何かを習得するには、時間が必要であると言われていました。
当然といえば当然ですね。

2000時間は、英語を取得するまでに必要な時間を言われていますし、
10000時間はプロフェッショナルになるために必要な時間だと言われていま
す。

1日9時間×3年

1日3時間×10年

こちらが、1万時間の習得するまでの一般的な数字。

あなたは、何を習得したいと考えていますか？

もしくは、すでに習得していますか？

誰のための仕事なのか。なんのためのスキルなのか。誰を幸せにする学びなの
か。

私利私欲のために行うビジネスは、決してうまくいきません。

あなたの周りの人が幸せになることを。生きがいや、やりがいを求めて。

あなたがしたいことが、今はお金にならなかったとしても。

そのことがあなたを導いてくれることに、違いはないのです。

キャリアを見直そう

10,000時間のことについて考えましたが、あなたが費やした時間の中で、
どれがプロフェッショナルだと言えるスキルでしょうか。

「資格」という肩書きにならなくても大丈夫です。

何を何年やったのか、をここで振り返り、洗い出してみましょう。

	資格・キャリア	年数	内容	好き度 1~1 0	得意 ○△×
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					

これから学びたいこと

プロフィール作成

既にお教室を始めているママも、これから何かを始めようとしているママも。
自己紹介する時に、〇〇ちゃんのパママ。とは、別の顔を使い分けましよう。

あなたは、何をしている人ですか？

屋号 または 会社の名前 （サービス名）

意味

理念・ミッション

稼働エリア
（住所）

何をしているか（現在）

それまで何をしていたのか（過去）

将来はどうなりたいのか（未来）

魅話力（みわりよく）[®] コミュニケーション 前田カオリコ

屋号 または 会社の名前 （サービス名）
株式会社 リコラボ

意味（思い）

リ・コラボ （何度でもコラボする）
リコ・ラボ （カオリコの研究所）

稼働エリア

（住所）
新宿区（23区）及び 全国

何をしているか（現在）

コミュニケーション・コンサルタント
フリーアナウンサー/キュレーター/インフルエンサー

それまで何をしてきたのか（過去）

日テレ系の地方テレビ局を経て、FMラジオ等の
メディアで喋りの仕事を担当。
フリーランスとなり、フリートークやリアクションと
式典などの型に対応するという両方を得意とする。

将来はどうなりたいのか（未来）

出版・セミナー・講演・で全国行脚。
魅話力により日本中の人笑顔になること。

ギャップ効果

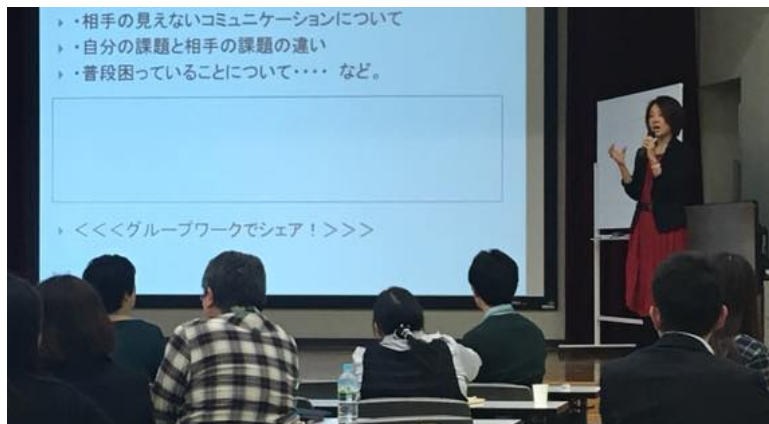
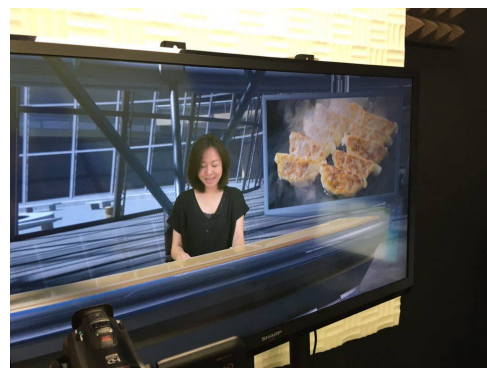
<堅いイメージ>

行政・学校など
消費者庁 コミュニケーター養成講座
独立行政法人 国民生活センター
PTA主催 親子コミュニケーション

<柔らかいイメージ>

芸人・タレントが出演するイベントMC

- ・小柳ゆき・バイきんぐ・ピスタチオ
- ・ジャングルポケット・キンタロー
- ・チョコレートプラネット
- ・テツ&トモ 他





コンセプトシート

商品と金額

概要

内容（ざっくりと書き出す）

ターゲット（たくさん書いてから、しぼる）

コアコンセプト（軸となるコンセプト）

類似する業界

コンセプトを文章にする（誰に・どんなウリで・どんなベネフィットを提供するか）

希望する未来（世界観）どんな世界が実現され、どんな人が増えていくことを望むか

時代の変化（これまでは・・・だったが、これからは・・・）

自分にとって成功とは何か

成功するタイミングはいつか

3つのハードル（何があれば成功するのか）

1、

2、

3、

（その他）

似たようなサービスをしているところはどこですか？（競合）
隅から隅まで確認してみましょう。

* 自己肯定感・自己尊重・Positive mental attitude (PMA) *

人との違いで落ち込むのではなく、違うことに対してそれがどんなに素晴らしくてすごいことなのかを自覚しましょう。それこそが、One of them（その他大勢）ではなく、Only one、さらに言うとUnique（唯一無二）であることなのです。そして、全く同じ人などはいません。もし、自分がつまらない人間だというのであれば、そのつまらなさを極めましょう。つまらないことを表現しないで、楽しそうにしていると。周りの人は何か秘密や秘訣があると感じるでしょう。

笑顔でいることはあなたの最強の武器になります。そして、コストが掛かりません。成功したい。幸せになりたい。ハッピーな家族を続けていたい。そう願うのであれば。自分という人間を等身大で認めること。過小評価も過大評価もする必要はありません。必要なことは、身の程を知ること。謙虚になること。事実と現実を直視する勇気。

隣の芝は青くとも、自分の庭を手入れしなければ永遠に青い芝は生えてきません。

個人事業主？法人化？

* フリーランス （主婦）

* 個人事業主（開業届提出）扶養の範囲で稼げる。
もちろんうんと稼いでもいい。（目安は1000万円）

* 法人格

（株式会社・合同会社・一般社団法人・NPO法人など）
扶養の範囲で稼げる。

ただし、社会保険の加入が必要。

一人社長の場合、会社負担が半分だとしても個人で稼いでいるので結局は全額負担。

また、年に一度の法人税（7万円程度）、決算時に支払う税理士報酬（数万円程度）がある他、経理をお願いする場合は月々の業務に対してのコストが発生する。会社設立にあたり行政書士などに支払う金額目安：20万円前後。

また、目安として1000万円以上稼げなければ（個人）法人化にする必要はないと言われているが、一概にそうとも言えない。

法人格を持つことによって、社会的な見られ方が変わること。取引会社の規模感が出てくること、「社長になりたかった」という欲求が満たされることで、やる気が出ること。立場が人を作ることがあるため、チャレンジするといいたろう。

また、株式会社の生存率が云々閑雲（うんぬんかんぬん）と言われていますが倒産するときはするし、しない時はしない。

尚、会社をたたむ時にも手続きが必要になりコストが発生する。

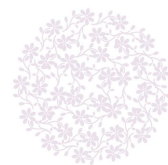
経験値として一度会社を作るというのも、視野を広げるにはいいでしょう。如何に社長と従業員の向いている方向が違いかを実感しますし、自分の可能性やチャレンジをする。また女性の活躍する機会が増えることにもなるので、土業の人やコンサルタントに相談してから決めるのもいいでしょう。

やめておけ。というドリームキラーの声を聞くことも不要です。

やってみたい。その時がタイミング。

あまり石橋を叩きすぎても渡れない。またやってみないと分からないことだらけだと思うので、チャレンジと、想定をしながら前に進んでみよう！

人生を豊かにする言葉



「あたりまえ」を「ありがとう」と言うのが感謝
 「だから、なに？」を「おめでとう」と言うのが賞賛
 「もう、ダメだ」を「これからだ」と言うのが希望
 「なりたくない」を「なってやる」と言うのが決意
 「もういいや」を「まだ待とう」と言うのが忍耐

世の中には、教訓や人生の岐路の立った時に心に響く言葉がたくさんあります。あなたは、これまでに大切にしている言葉はなんですか？

「経験は誰にも奪われない財産」
 「時間は誰にも平等に与えられた唯一のもの」
 「向き不向きより前向き」
 「早く行きたければ、ひとりで行け。遠くまで行きたければ、みんなで行け。」
 (If you want to go fast, go alone. If you want to go far, go together.)
 「お金が全てではないが、お金がなければ何もできない」
 「ありがとう」と「ごめんなさい」が言えれば人生は好転する。
 「人生、死ぬこと以外はかすり傷」
 「遠慮と貧乏はするな」
 「夫婦は他人」（だからこそ、大切に思いやりを忘れないで）

あなたの大切にしている言葉（座右の銘）を書いておきましょう。

私の座右の銘

Break Time

～心に響くメモ 1～

子育て四訓

1. 乳児はしっかり肌を離すな
2. 幼児は肌を離せ手を離すな
3. 少年は手を離せ目を離すな
4. 青年は目を離せ心を離すな

老子の格言

自分の思考に気をつけなさい。それはいつか言葉となるから。
 自分の言葉に気をつけなさい。それはいつか行動になるから。
 自分の行動に気をつけなさい。それはいつか習慣になるから。
 自分の習慣に気をつけなさい。それはいつか人格になるから。
 自分的人格に気をつけなさい。それはいつか運命になるから。

成果を上げる8つの「習慣」

1. なされるべきことを考える
2. 組織のことを考える
3. アクションプランをつくる
4. 意思決定を行う
5. コミュニケーションを行う
6. 機会に焦点を合わせる
7. 会議の生産性を上げる
8. 「私」ではなく「われわれは」を考える

「ドラッカー著 経営者の条件より」



自尊心の三大欲求

自己好感・自己有能感・自己重要感

心理学者のウィル・シュッツ博士が提唱している
自尊心の三大欲求をご存知でしょうか？

人間には自尊心に関係する

「自己重要感」「自己有能感」「自己好感」の3つの欲求があるとされています。

「自己重要感」とは、「大切な存在」として認めてほしいという欲求

「自己有能感」とは、「できる人間」として認めてほしいという欲求

「自己好感」とは、「好かれない」という欲求

自己重要感	大切な存在
自己有能感	できる人間
自己好感	好かれない

自分は「大切な存在」で

「できる人間」で

「好かれている」と感じられることができると、
満たされている、ということになります。

他者からの評価を得ることだけに焦点があたると、どれだけ頑張っても、わかりやすく褒めてもらわなければダメで、また褒めてもらったとしても、心の底で自己評価が低いと、何をしていても満たされないのです。

そして、その自己評価は幼児期にどれだけ親や保護者に受け止めてもらえる声かけをしてもらったかということが人格形成を育むにあたり、大きな影響を与えます。

今、あなた自身がこれらの三大欲求を求めているのであれば、躊躇なく自分に教えてあげてください。

「あなた（私）は、とても大切な存在で、できる人間で、大好きよ。」と。

他者に求めると、いつまでも満たされません。

そして、自己評価を高め、我が子にも、周りの子供たちにも、自分のパートナーや周りにいる全ての人に、それぞれの人が必要だということを伝えられるようにしましょう。

自己肯定感、この全部を含めています。

<考えてみよう>

こんな時 どうする？ どうしてる？

<想定①>

子どもを自転車に乗せてお出かけしようとしています。

ですが、子どもはなかなか乗ろうとしません。 あなたならどんな声かけをして自転車に乗ってもらおうとしますか？

- A, 「早く乗りなさいっ」 (命令調)
- B, 「乗らないと、置いて行くわよ。」 (脅し調)
- C, 「乗ってくれたら、おやつ買ってあげるから。」 (対価)
- D, 「乗ってくれたら、ママは助かるんだけどなー。」 (役に立つ)
- E, その他 ()

<想定②>

歩いて子どもと一緒に出かけしています。急に子どもが走り出しました。危ないので、どんな声かけをしますか？

- A, 「走らない！」
- B, 「轢かれちゃうわよ！」
- C, 「待ちなさい！」
- D, 「歩いて！」 「止まって！」 「前をみて！」
- E, その他 ()

他にも驚くような事例が！！ 「じっとしていないと突き飛ばすよ。」 「言うことを聞かないと、ご飯あげないよ。」 「バカ！」 「産むんじゃなかった」 「誰に似たのだ？」 「ママの子じゃない」 など。

私は 今の自分に満足している

米国 75.6%

中国 62.2%

韓国 75.6%

日本 41.5%

私は 価値のある人間だと思う

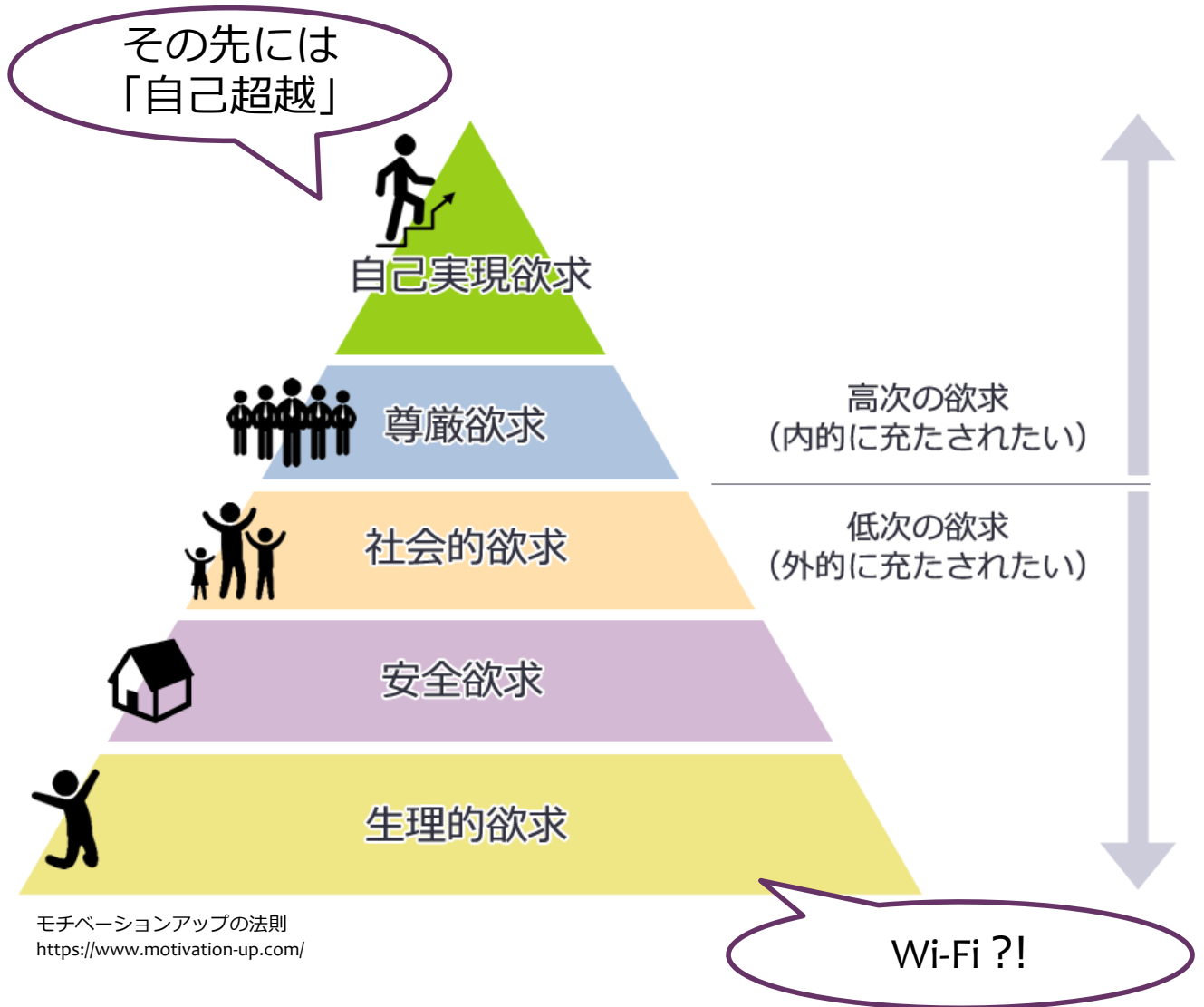
米国 83.8%

中国 80.2%

韓国 93.7%

日本 44.9%

マズローの5段階欲求



モチベーションアップの法則
<https://www.motivation-up.com/>

- ・ アブハム・マズロー
- ・ アメリカの心理学者
- ・ 1908年4月1日ー1970年6月8日
- ・ 人間の自己実現を研究対象とする「人間性心理学」
- ・ の最も重要な生みの親とされている。
- ・ 欲求の5段階説（欲求のピラミッド）を
- ・ 主張したことで知られる。

Family Happiness ～ 7ポイント～

1	脳は主語を認識しない（言葉の力）
2	自分と子どもの人生を混同しない（離別感）
3	他者と比べた声掛けをしない（肯定感）
4	「怒り」は第二感情（第一感情は何かを考える）
5	子どもをコントロールしようとし ない（信頼関係・相互信頼）
6	社会に送り出すという責任・覚悟
7	専門機関に相談する



母親（父親）は
万能ではないのだ

～親として、個人として～



①

育児は、自分の生育歴を振り返る恐ろしくも貴重な経験であり、
記憶や思考を上塗りしたり広げる機会



②

我が子と自分は別人格 (離別感)



③

コミュニケーションに温もりがあるか
(言語コミュニケーション & 非言語コミュニケーション)



Break Time

＜自己肯定感を育む本のご紹介＞



「子は親の鏡」 『子どもが育つ魔法の言葉』

ドロシー・ロー・ノルト
レイチャル・ハリス PHP研究所

「わたしとなかよし」

作・絵：ナンシー・カールソン
訳：なかがわちひろ

瑞雲舎
原作の

I like me. もおすすめ。

[I Like Me!](#)

by Nancy Carlson
(Puffin Books)



発達障害について

「あなたの強みはなんですか？」そう尋ねられた時に、あなたはなんと答えますか？
そして、「あなたのお子さんの個性はなんですか？」そう聞かれた時に、なんといいますか？

我が子の個性を本当に「障害」としてしまうことの辛さ。直面する困難さを、見て見ぬふりをしますか？

子どもの発達について、少しでも悩むことや思うことがあるのであれば、早急に専門機関に相談をしてください。

五体満足に生まれても、そうでなくても。

対応が早ければ早いほど、修正する幅は広くなり、二次障害を防ぎます。

もし、我が子のことを思うのであれば、「自分（私）ができることは、自分の子ができて当たり前」なんて思わないでください。

我が子は別人格で生まれてきました。あなたの分身でもなければ、所有物でもありません。保護者としての養育義務と責任があるだけです。

そして、我が子が社会で愛されるような存在にしてあげてください。

我が子の一番の応援団は、あなただということを忘れないで欲しい。

母親になったことの責任を放棄しないでください。

個性とはなんでしょうか。

オンリーワンとはなんでしょうか。

日本の教育とはなんでしょうか。

あなたの信念・覚悟はあなたにしか作れないのですから。

ただ、忘れないで欲しいことは。

あなたを支えてくれる人は、周りにたくさんいます。

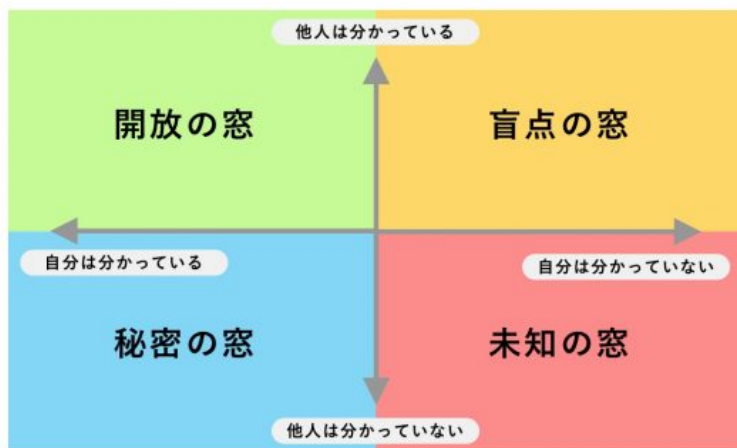
孤育てに陥っていたとしたら、パートナー以外にも目を向けてください。

<発達障害の代表的なもの>

知的障害、広汎性発達障害（自閉症）、高機能広汎性発達障害（アスペルガー症候群・高機能自閉症）、注意欠陥多動性障害（ADHD）、学習障害など

ジヨハリの窓

～自己理解について～



サンフランシスコ州立大学の
心理学者ジョセフ・ルフト
(Joseph Luft) と
ハリ・インガム (Harry Ingham) が
発表した
「対人関係における気づきのグラ
フモデル」が、
後に二人の名前を組み合わせ
て「ジヨハリの窓」
と呼ばれるようになったようです。

自分が知っている「自分の特徴」、他人が知っている「自分の特徴」の一致・不一致を『窓のように見える4つの枠』に分類することで自己理解のズレに気づく、心理学ではよく使われているフレームワーク（手法）です。

また、そのズレを一致させていくことで他人とのコミュニケーションを円滑にできると考えられています。

名称	意味
開放の窓	公開された自己 (open self) 他人も自分もわかっている性格
盲点の窓	自分は認識していないものの他人からは見られている自己 (blind self) 自分が気づいていない思考のクセや意外な長所など
未知の窓	自分は認識していないものの他人からは見られている自己 (blind self)
秘密の窓	自分は認識していても隠していたり、表に出せない隠された自己 (hidden self) コンプレックスや相談できないトラウマなどがこの窓に表れることも

常識とは何か？

自分の常識は他人の非常識。
普通の基準はそれぞれ違う。

他と違うことに関して、あなたはどう感じますか？
それは、チャンスですか？ マイナスなことですか？

もし、マイナスだと感じているのであれば、今こそパラダイムシフトを起こすチャンスです。

常識だから、言わなくても理解してもらっているはずだ。
当たり前だから、わざわざ言葉にしなくても大丈夫だ。
というのは、大間違いです。

何度も同じことを繰り返して伝えることを惜しまないでください。
自分の価値観でないものを取り入れてもらおうとするのであれば、何度でも繰り返して発信してください。

収入によって生活習慣が違う。
職業によって価値観が違う。
年齢によって経験値に差がある。
環境によって感覚が違う。
経験によって常識が違う。
育ち方が違うし、国も違うし、男女差もあったり。
軸を自分に持つことで、周りの人の意見に振り回されず。

それは、すべて環境とあなたが作った常識だとしたら。
その常識という枠・殻をぶち破るのは自分だけでは難しく。
学ぶこと・価値観の違う人と関わることで。
自分の幅を広げていきませんか？

もっとニュートラルに。
もっと自然体になって。
自分の常識を見直してみてください。

10年後のビジョン

今、あなたは何歳ですか？

今、あなたのお子様は何歳ですか？

今、あなたの家族（両親・義父母など）は何歳ですか？

実は女性是一生ライフスタイルに変化が生じる「性」なのかも知れません。

そこに不平不満を抱くことは無意味だと学んだ今、どうすればいいのかということに目を向けていきましょう。（ダブルケア）

人生は、常に選択の連続です。迷うこともあるでしょう。

あなたの「今」の優先順位はなんですか？

そして、10年後はどうなっていますか？

日付を入れて「どうなっていたいのか」を具体的に書いておきましょう。

例：年収・住んでいる場所・身につけているもの・子供達の学校生活・パートナーとの関係・仕事の仕方・環境・周りの人たちなど。

10年後の私のライフスタイル

日付	
年収	
住んでいる場所	
パートナー	
子供	
仕事	
趣味	

ここに書いたことで、自己実現していきます。

脳は自動的に、なんの疑いもなくそのことを現実にしようとセットします。

正しいアファirmーション（自己暗示）をして。

また、10年後に読んだ時（もっと頻繁に見て欲しいですが）軌道修正をしながら、自分のイメージすることを自問して。内省して。

このことを、自分のパートナーや子どもに話すと、より効果が発揮します。

母親が夢を持っていること。大人が目標を持って生きていること。それが一番の教育です。

かっこいいママの背中を見て、覚悟のある母の姿を見て。親子は子どもを自立させる義務があります。

自立させるには、まず母親自身が自立しているかどうか。

自立というと経済的なこともあるでしょうが、まずは精神的な自立が先です。

今、愛情を注ぐこと。自分にも我が子にも。

その軸をぶらさずに、あなた自身の人生が、笑い声と笑顔に包まれるように。

あなたは、あなたの人生を選択して行ってください。

What are the first steps?

これまでブルマムアカデミーで学んできましたが、あなたにとっての優先順位は明確になりましたか？

何が大切で、どうしたいのかが明確になりましたか？それとも、まだもやもやとした気持ちでいるのでしょうか。

育児をしながらできること。子どもが0歳の時。罪悪感を持って仕事をするということもあれば、働くことで気持ちの切り替えができるというママもいるでしょう。

思い切ってキャリアチェンジする女性もいますし、その選択肢はさまざまです。

ただ、忘れないで欲しいことは。

母親と我が子は、別の人格であるということ。

母親の思う通りに、我が子は育たないこと。

子どもをコントロールする前に、自分がどうしたいのか。どうされたら嫌なのか。客観的に考えてみてください。

また、他人である夫の不満を子どもに言ってストレスを発散するとするならば。その全てが近い将来に自分に返ってきます。

もし、私がこんなに頑張っているのに誰も理解してくれない。助けてくれない。というのであれば、自分で自分を救ってあげてください。

デジタルの時代。1か0かの選択を余儀なくされるのではなく、ちょっとはみ出してみたり、ちょっと緩めてみたりして。視野を広げてサポートしてくれるところに甘えてみませんか？

保育園代を稼ぐために働いているのかわからない。ということもあるでしょう。学ぶことで赤字になってしまうこともあるでしょう。

それを赤字と見るか、将来のための自己投資とみなすかはあなた次第。ただ言えることは、生きていて今が一番若いのです。過去の自分と比較するのではなく、これからの未来を描くために。将来は子どもだけのものではありません。10年先、20年先のあなたは、子どもの引きこもりや反抗期に悩んでいますか？自分のしたいことができずにいますか？それとも、我が子の成長と向き合い、抱きしめながら、自己肯定感を育みながら笑顔で結束力のある家庭にしたいですか？

家庭の空気は、母親が握っていると言っても過言ではありません。

母だからこそその醍醐味をどうぞ味わい・愉しんでください。

そして、女性であることに誇りを持って。一人の人間として、凛とした心意気で生きていきませんか？

～何度でも花開く人生を。～ Bloom Your Life*

このテキストを作成するにあたり、私の経験を振り返りながら、意図せず自分の過去をフツフツと思い出しながら書く機会となりました。

一人目を出産してから、自分の生き方を否応無しに考えずにはいられませんでした。フリーアナウンサーだった私は、妊娠を機に所属していた事務所を辞めたので、復帰するにも戻る場所がありませんでした。かといって、仮にオーディションを受ける機会を得たとしても、赤ちゃんを預け、その時だけ仕事モードになることや、受かる自信もすっかりと失っていました。

テレビやラジオからは、一緒に就職活動をした同期がキー局（全国ネット）に登場して活躍をしている姿に、やるせない気持ちにもなりました。

もし、結婚せずに（当時27歳）そのまま地元で喋り手としてのキャリアを積んでいたら全国区で活躍できたかも知れない。仕事を辞めていなければチャンスにも恵まれて、今とは全然違う生活だったかも・・・などと悲観的になったり。

社会人経験が4年程度だった私に残っているものは何もないと絶望もしました。

取材したり、人と会ったりすることで見えてくる事柄を、自分のフィルターを通して映像に乗せて言葉で伝えることを仕事にしていたので、他の仕事を始めるにもどのように仕事をしていいかわかりません。また、事務仕事得意なわけでも、好きなわけでもなかったのも、一番好きだった仕事から離れてはじめてフリーアナウンサーとして仕事に就けていたことの有り難さをその時に痛感しました。

我が子を生んだことを後悔はしたくありませんでしたが、やはり社会との繋がりや生きがい、やりがいを見失い、日々の家事（洗濯・掃除・食事作り・片付け・買出しや雑務）や育児（授乳・離乳食作り・散歩・砂場遊び・知育・発達についての勉強など）のルーティンに刺激がなく、まるで翼をもちがれたような感覚に陥りました。

さらに面倒なことに、『良妻賢母でいなければならない。』という無意識の呪縛にも囚われていました。私の母が専業主婦だったために、女性は家庭におさまり、夫を支えることが第一であるという価値観を、生まれ育った環境からの刷り込みとして、私を支配しました。

3歳までは家庭で子供を育てることはごく当然。というように会話で持ち出され、自分が崩壊する寸前だった時。

本来の自分らしさとは全く違うことをして日々を過ごして居ることが原因だと、ようやく気がつきました。それまで自由奔放に生きて来て。赤ちゃんが生まれたからと、急に良妻賢母になることはできなかつたのです。もちろん、個人差があるでしょうが、私にとっては自分らしい生き方が全くできていなかったことが、産後うつ（産後クライシスとかいろいろな表現がありますが）に陥っていたのです。

そんな最中、自分で自分を救ってあげなければ誰が救ってくれるのだろう。夫に訴えることもせず、密かに「離婚したらどれくらい私は楽になるのだろう」と考えたこともありました。

ならばいつそのこと私らしく生きることで愛想を尽かされるようであれば、離婚してくれと言われたら仕方ない。それでも自分らしく生きたい。そういう覚悟をした時に、わたしはようやく私らしさを取り戻して行動に移りました。何もかも、周りのせいにしていた自分が本当に恥ずかしいですが、それほど冷静な判断が出来なかったということも事実

まずは、自分で自分を救うこと。相談するよりも、同意を得るよりも先に保育園の入所手続きをすること。夫に遠慮し、自分の母や義母に対して同じ土俵で認めてもらいたいという願望を捨て去りました。

そして、こうも考えました。

母親が24時間一緒にいることが、果たして本当に娘にとって最善なことなのだろうか。こんなに日々悶々として、心から笑えない母親に毎日の世話をされていることは幸せなのだろうか。そう思った時。私は我が子をもっと愛おしく感じられるように、自分自身の充実を図りたいと願いました。保育園にいる子供はかわいそうなの？家庭で育てられることだけが本当に幸せなの？定義はそれぞれあるでしょう。だからこそ、周りの意見に振り回されるのではなく、自分の家族が幸せであることを熟慮しての結論でした。

さもなければ、本当に何も言わずに離婚を切り出していたことでしょう。

コミュニケーション不足というものは、実に様々な誤解を生じることにもなるのです。また取り返しのつかない結果に陥ったりもします。

母親が笑顔でいること。そして、その幸せな気持ちを子ども・パートナーと共有することが私の理想でした。

たくさん大人の抱っこされ、ふれあい、成長を喜んでくれる人が多いこと。母親自身も他の子どもと比較することで、我が子を客観視することができるようになること。月齢の違いや発育の状況などを知るには核家族では難しい現状です。

そういった中で、私は1歳半の娘を認証保育園に預ける手続きをしました。誰にも言わずに入所手続きをとり、運良く二週間後からの入所ができたのです。

そこから、ノイローゼ気味だった私の思考は瞬く間に回復していきました。あれほど悩み続けた日々がうそのように、あれもしたかった、これもしたかったと一つずつ行動に移しました。

最初は、一人でランチに行くこと。友人と会うことからリハビリし、司会や番組のリポーターなど単発の仕事をしていただく機会にも恵まれました。

それから、私には何ができるのだろうかということを真剣に考え、女性起業のスクールにいくつか通いました。今はなくなってしまいましたが、女性と仕事の科学館（厚生労働省所轄）での女性のための起業セミナーに数ヶ月通ったり、昭和女子大学主催の「元気にママチャレ」でのゼロから起業を考えているママたちとの出会い。女性起業家を応援する和未コンサルティングでの起業家プレゼンのコース、創業スクールや、日本メンタルヘルス協会の研究コースを修了するなど、多くのことにチャレンジしながら、また学びながら今日に至っています。

自分には、何ができるのかを模索しながらも、出会う人たちから刺激を受けました。

その中で、多くの女性との出会いが今の私のベースになっています。

「専業主婦を8年やった後に起業」「オーストラリアでの生活から帰国した」「二人目を妊娠中だけど起業したい」という様々な参加者や講師陣から、「大丈夫よ。そんなに焦らなくても。女性はね、いつでも社会復帰できるのよ。自分のやっていることにもっと自信とプライドを持たなくちゃ。」

という言葉に、何度励まされたことでしょう。

ママのクレッシェンド計画を教えてくれた上田晶美先生、レナジャポンの蟹瀬令子先生の圧倒的な存在感。スタジオNagomi の小林未千さんのコンサルの的確さ。

そして、一緒に何ヶ月にも渡って勉強した同期のその後の活躍を目にしながら、ママになってからの生き方に張り合いやゆとりを持たせてくれました。

その後、日本メンタルヘルス協会で心理カウンセラーの資格を取得し、マーケティングセールスで有名なマレーシア在住のCatch the web Asia 横山直広さんのコンサルティングを受講する機会に恵まれました。

「ママだからこそ、花開く人生を。」

この理念が生まれた理由は、私自身が自分のアイデンティティを見失い、泥沼にはまった経験があるからです。

ママになったら、社会との断絶をし、地味にひっそりと滅私奉公をしながら生活する人生なのだと勝手に絶望したことから。

いやいや、そうじゃないでしょう。と。自分の人生は自分で拓けるのだから。ただ、周りの人の力を借りながら、自分も貸しながらお互いに尊重し合える関係性を築きながら前に進めるのだと。

その時々々のステージやフィールドで、何度でも自分の「華」を咲かせて。

イキイキとした姿を子どもに見せることは、将来、我が子がどんな大人になりたいのかイメージを持ってもらうためにとっても大切です。

反抗期を迎えた時、思春期の子供は親の矛盾に気づいて反抗します。社会の理想や求められることに対して、将来の不安や自分の価値や可能性が不安で抵抗します。働いていても働いていなくてもママが我が子と向き合いながら、自分らしく生活している姿を見せられること、親が自分の軸を持って生きている姿を見て、勇気や希望となり、励ましになるのです。

自分でアンテナを張っていると、普段見えなかった風景が見えてきます。

意識することで、入ってくる情報が顕在化してきます。

あなたの5年後、10年後。

大丈夫。あなたはあなたのままで、願う通りの人生を迎えるために。

大切な家族との時間を大切にしながら、自分らしさに磨きを掛けて。

笑顔を周りの人と一緒に共有してください。

ブルマムアカデミー 学長
コミュニケーション・コンサルタント
前田カオリコ

Blooming Mom Academy

ブルママアカデミー
～ママだからこそ、花開く人生の法則～
テキスト教本

執筆者：前田カオリコ
発行：株式会社リコラボ
協力：一般社団法人 ブルーミング・ママ
発行日：2018年 6月 初版発行
2019年 8月 加筆
2020年11月 オンライン版修正

〒160-0023
東京都新宿区西新宿8-3-1
西新宿GFビル1F 株式会社リコラボ

一般社団法人ブルーミング・ママ
URL: <https://bloomingmom.jp>
E-mail: info@bloomingmom.jp

※本書の無断複写・複製・転載を禁じます。
Copyright 2018 licolabo.inc All right reserved.

