

<SNSで大反響「私も本当は泣きたかった」子育てママの声多数>

自らも育児ノイローゼを経験した元小学校教員
子育てママ専門カウンセラー初の著書

書籍『泣いてる子どもにイライラするのは
ずっと「あなた」が泣きたかったから』増刷決定！

救ってあげなきゃいけないのは「あなた自身」
育児の悩みが消える、ママの自己肯定感を高める言葉をつづった一冊

株式会社サンマーク出版（代表取締役社長：植木 宣隆、本社：東京都新宿区）は、2020年4月10日発売の書籍『泣いてる子どもにイライラするのはずっと「あなた」が泣きたかったから』を好評につき重版いたします。



本書は、Instagram フォロワー数約4万人の大人気子育てママ専門カウンセラー、福田花奈絵（ふくだかなえ）氏の初の著書です。元小学校教員である著者は、頑張りすぎる完璧主義の性格から、2人目出産直後に、育児ノイローゼに陥った過去を持ちます。

「愛しているはずなのになぜイライラしてしまうのか？」という問題は、いつの時代も子育ての永遠のテーマであり、育児の悩みの全ては“自己否定”に原因があると著者は言います。本書は従来の育児本のようにハウツーやテクニックに軸を置いていません。ママが自分自身の心と向き合うことで、育児に対する姿勢を変えることに着目、「子どもを変えようとするのではなく、ママの心を救い考え方を変えることで、親子関係や子育ての悩みを解決していくこと」を目指しています。

STAY HOME で子どもと向き合う時間が増えた今こそ、新しい視点で育児を見直して幸せになるために、育児に関わるすべての方に読んでほしい一冊です。

■書籍概要

- ・書籍名：『泣いてる子どもにイライラするのはずっと「あなた」が泣きたかったから』
- ・出版元：株式会社サンマーク出版
- ・著者：福田 花奈絵
- ・定価：税抜き 1300 円 税込み 1430 円
- ・発売日：2020年4月10日
- ・版型：46判並製/本文189ページ

■著者プロフィール

子育てママ専門カウンセラー／福田 花奈絵（ふくだ かなえ）

国立教育大学卒業後、公立小学校教諭として10年以上勤務。

2人目を出産してから子育てに行き詰まり、カウンセリング、保育学、コーチング、パートナーシップなどを並行して学ぶ。「お母さんに心のしくみを伝えれば、お母さんも子どもも幸せに生きられるようになる！」と実感し、教員を退職。子育てで悩むお母さん専門のカウンセラーとして、活動を開始。全国各地で開催しているグループカウンセリングやランチ会は、毎回募集開始後、わずか30秒ほどで満席に。2020年1月現在、Instagramのフォロワー数は3.9万人。Instagramでのメッセージやライブは、多くの子育てに悩むお母さんに支持されている。



<本書について>

■自身の経験を基にした気づき



子育てママ専門のカウンセラーとして活躍する著者は、元は育児に悩む母親のひとりでした。10年以上小学校の教諭を続けてきた彼女は、大勢の子どもの扱いに慣れていて子供に関わるプロでした。にも関わらず自分の子ども、ましてやたった2人の子育てがうまくできず、ワンオペ育児だったこともあり育児ノイローゼに陥ってしまいます。小学校教諭だったのに子育てに行き詰る自分が許せず、辛くてどうしようもなかった時、「心のしくみを知る」という方法に出会いました。それから、変わるべきなのは子どもではなく自分だと気づき、徐々に“自己受容”ができるようになり、育児の悩みが解決されました。本書では、子育てにおける悩みの原因の100パーセントは“自己否定”にあると著者は言います。“「こうしてはダメ」「こうしないとダメ」というママの心の中にある「思い込み=自分ルール」。その中に「人に迷惑をかける私はダメ!」「ワガママ言う私はダメ!」といった自己否定が隠されていて、そんな自分を許し“自己受容”ができるようになることで、子どもへの向き合い方、ものごとの捉え方、自分の生き方を変えることができます。子育てをしていなくても、生きづらいつと感じている人の多くはそこに根本的な問題を抱えており、「私が、私のありのままを受け入れてあげる」ことが子育てにおいて最も重要です。”（本書より）

■ゆるくかわいい4コマ漫画付き

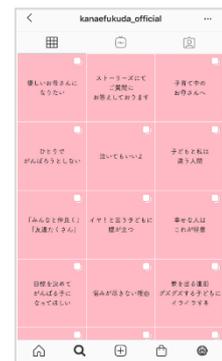
まさに育児に思い悩んでいて、読みたくてもゆっくり本を読んでいる時間がない。そんなママのために、4コマのコミックやイラストを豊富にし、どこから読んでもいい構成となっております。イラストや4コマはゆるくかわいらしい動物の絵柄となっております、思い悩んでいるときに癒されることができます。



<本書より>

■目次より

- ◎泣いている子どもにイライラ ほんとうに泣きたいのはだれ？
- ◎おもちゃを片付けられない子どもにイライラ 少しがんばりすぎているかも……
- ◎「イヤ!」と言う子どもにイライラ 子どもの「イヤ!」はよいお手本
- ◎乱暴な言葉をつかう子どもにイライラ 子どもが親に暴言を吐けるなら「子育て大成功」
- ◎寝ない子どもにイライラ 人の役にたたない“がんばり”をしよう
- ◎わざと悪いことをする子どもにイライラ メンドクサイ自分をもっと出そう
- ◎子どもに優しくできない自分にイライラ 自分に優しくすれば人にも優しくできる
- ◎イライラしたら「この言葉を言ってみて」魔法の言葉一覧



<著者 Instagram より>

■担当編集より

子どもができてから、育児本の企画をよく提案されますが、私は興味がありませんでした。でも、福田さんがたくさんのお母さんに伝えているメッセージは、とても素晴らしいもので、ぜひ編集したいと思ったのです。なぜなら、本書は通常の育児本のような「子育てのハウツー」ではないのです。言うならば「お母さんのための自己啓発書」です。また本書は、うさぎ、ねこ、コアラの親子がメインのマンガも入っています。ほのぼのとしたイラストがとってもかわいいのでぜひチェックしてみてくださいね。ちなみに、私はねこ好きですが、コアラ親子のパターンに似ています。