

田中真紀

子育て *kosodate recipe* レシピ

健全な脳を育む働きかけ

論創社



はじめに

今、この本を手を取ってくださった方は子育て中でしょうか？ 何か子育てに役に立つヒントがあればとページを開いてくださったのでしょうか。

子どもを育てるのは大変なプレッシャーで、いつも、自分の育て方や子どもの様子に不安があったり、正解を探したりしていませんか？ 私がそうでした。

私は、そんなすべての皆さんの気持ちを抱きしめたいと思います。

「大丈夫。お子さんはいい子に育ちますよ。すべての心配や問題は解決しますよ」と語りかけたいです。

私はちよつと難しい子を育てました。頑張っても頑張っても、ずっと不安で心配で、悲しんだりしていました。その七転八倒の子育ての経緯は本編で話すとして、「なんとかしたい」ともがいた中で、ついに、そのほとんどが**解決するすごいこと**を発見し

ました。それをお話ししたくてこの本を執筆することにしました。

私の子育てが一番の課題は、「息子の頭をなんとかしたい」でした。平たく言うと、わが子は、頭が悪かったのです。

「どうしたら頭が良くなるのか？」

それがずっと私の課題でした。

頭を良くする方法はあるのでしょうか？

世間一般には、「努力すること、たくさん勉強すること」が大前提とされています。私も、人の成長には努力が不可欠だと思っていました。しかし学校では、全員が同じ先生から、同じ教材で、同じ時間、同じ話を聞いているのです。それなのに、すぐにわかって帰ってくる子と、全然わからないまま帰ってくる子とがいます。

「なぜ？ 勉強量、努力量だけではないのではないか？」いつも疑問でした。

私が息子との体験から発見したことは、「頭を良くする方法は、努力だけではない。

その前にできる簡単な方法があった！」ということですよ。

そしてそれは、極めて当たり前で簡単なことでした。誰でもできて、子ども本人も親も苦労せずに「いい頭をつくる」方法があったのです。

そんな方法を、私と息子がたどってきた道とともに、この本でお話しします。

「誰でもできて、誰も気づいていなかった、ほとんどの問題が解決する方法」を、ぜひ知っていただきたい思います。

今子育て中の皆さんが必要のない不安を持つたり、子どもたちが悲しい思いをしたり、自己評価が下がったりしなさいですみますように。心身ともに健康で、毎日を楽しく、夢を持って過ごせますように。それが私の願いです。

この本を手にとってくださった方が、子育てのヒントを何かつかんでいただけたらとを心よりお祈りいたします。

なお、これからお話しする内容は、医学的根拠に基づくものではなく、あくまで、私個人の体験からお伝えするものです。

子育てレシビ——健全な脳を育む働きかけ◇もくじ

はじめに
i

第 I 章

うちの子は発達障害だった…………… 3

- 1 笑ってほしい 4
- 2 10まで数えるのに3年かかった 9
- 3 落ち着きがない 13
- 4 絶望的な診断が 21
- 5 この子の将来はどうなるのか？ 28



第 2 章

まずは健康づくりから

- 1 栄養素療法に出会って 36
- 2 アロエベラ 43
- 3 ポーレン 46
- 4 プロポリス 49
- 5 アロエベラジュースの力はすごい！ 52
- 6 本当にこれでよいのか 55
- 7 続ける努力 60

35

第 3 章

「じゅけん」という挑戦

- 1 学校の授業を復習する 66
- 2 「じゅけん」したい！ 69
- 3 僕にだってできる 72

65

4 できるかもしれない 75

5 塾選び 79

第 4 章

奇跡は起こった

83

1 ウサギとカメ 84

2 頭の良くなる食べもの見つけた！ 87

3 点数は気にしない 95

4 「ママ、ありがとう」 106

5 「ザル頭」は変えられる 113

第 5 章

良質の栄養は地頭を変える

119

1 医者の反対を押し切って 120

2 「障害」から生まれ変わった 125

エピソード

151

- 3 もう心配ない 130
- 4 大学受験 133
- 5 合法的ドーピング 135
- 6 東大は不合格 144
- 7 「食育」の意味 146
- 1 その後の息子は 152
- 2 「子どもに望むことすべてを解決する方法」見つけました 154
- 3 地頭が良くなる！ 160

あとがき

167

付録

- 1 中学受験・塾・学校選び 173
- 2 子育てQ&A 183

第 1 章

うちの子は発達障害だった

Aloe Vera

A decorative illustration of an Aloe Vera plant with its characteristic thick, pointed leaves and a central flower stalk, rendered in a white line-art style. The plant is positioned at the bottom center of the page, flanked by symmetrical, flowing scrollwork that extends upwards and outwards, framing the central text.

1 笑ってほしい

私の息子、コウタロウは、お腹の中にいる時から数多くの問題を抱えていました。流産しかかったこともありましたが、つわりも他の人に比べるとひどく、臨月になっても続いていました。妊娠中毒症のため何回となく入院を繰り返し、そのたびに、利尿剤などの点滴を受けました。

「お腹の子は無事に生まれてくるのだろうか」
そう思ったこともありました。

やはり出産も大変でした。12時間かけてようやく生まれました。生まれてきた男の子は、黄疸がひどく、新生児カプセルに入れられ、光線のようなものを浴びていて、私と一緒に退院することはできませんでした。

それでも、五体満足に生まれたと安心していました。

その時はわかりませんでした。今は、「六体満足」でないと安心できないと思っています。六体目は、**生まれた時には見えない「頭の中」**です。

家に連れて帰ってきて、赤ちゃんとの暮らしが始まります。そうしたらまた大変でした。

泣き止まないのです。ずっと抱いてあやしているような毎日です。寝たと思ってベビーベッドに入れるとすぐに泣く。なかなか寝てくれない。マンション暮らしだったので、夜中にご近所の迷惑になると思い、息子を抱いて近くの河原を散歩して、やつと寝たと思って戻りベッドに入れると、また泣く。こんな調子で、私はほとんど睡眠をとることができませんでした。疲れ果て、ノイローゼのようになっていたと思います。夜中、近所の神社の賽銭箱に、お財布に入っているお金を全部入れたこともありません。

「この子を寝かせてください！」

今思えばもったいなかったのですが、その時は本当に辛かったことを覚えています。

そのうち、息子が「笑わない」と気づきました。

あやしても反応がない、笑わないのです。おもちゃを目で追うこともなく、なんとなくいつもボーツとしているような感じでした。

なんとか笑わせたい、反応を見たい。その一心で、いろいろなことをしました。ベビーベッドの赤ちゃんの頭上でクルクル回るおもちゃ（メリーゴーラウンド）を買い換えてみたり、大きな声であやしたり、呼びかけたり、音楽を鳴らしてみたり……。しかし、なかなかはつきりした反応はありません。少しも笑ってはくれませんでした。また、皮膚も弱く、おむつかぶれがひどく、皮膚科を廻りいろいろ試しました。ミルクを飲んでも、げっぷがうまくできず、すぐ吐き出してしまいます。

本当に何もかも大変な気がして、

「どうしてこんなに大変なんだろう。この子は、どこかおかしいのか……」と、漠然とした不安を抱えながら育てていました。



生後4か月ほど経過したある日のことです。昼下がり、ベッドに仰向けに寝ている息子をあやそうと、タオル地でできた小さなニギニギ人形を、

「ズン、ズン、ズン！」

と声をだんだんに大きくしながら近づけると、

初めてケタケタと笑ったのです！

どうしてかわかりませんでした。目がついているものが近づいたら笑うの？

わかりませんが、とにかく笑ってくれたということが嬉しくて、何回も何回もやりました。普通の赤ちゃんならごく当たり前のことが、私には、特別に嬉しいできごと

でした。

しかし、その後も相変わらずで、身体を大きく動かして喜んだり、跳ねたり、声を上げて笑ったりなどの赤ちゃんらしい反応はあまりなく、テレビでNHKの幼児番組を見せても、ボーっと眺めているだけのようでした。

なんとか脳に刺激を与えて、発達させようとする日々が始まりました。



付録

2

子育てQ&A

講演会などを通じて、皆さまからいただいた質問のうち、代表的なものを選んで「Q&A」形式にしました。質問内容は順不同です。皆さまの子育てのご参考になれば幸いです。

Q

私は、フルタイムで働いている母親です。仕事も多忙で、なかなか田中さんのように、子どもにかかりきりで寄り添って育てることはできません。私のような場合、どうしたらいいと思いますか？ 直截なアドバイスをお願いします。

A

子育ての目標は何でしょうか？

優秀な学校に行くことでしょうか？

人に自慢できるような子になることでしょうか？

人それぞれ違うとは思いますが、私は子どもが「自分は幸せだ、生まれてきて良かった」と思うような人になることだと思っています。自己肯定感です。私の息子は障害があり、客観的に人から誉められることが少ない子だったので、この自己肯定感を大切に育てました。自己肯定感が育つ条件は「愛を受ける」ことです。「ありのままを愛されている」ことを知っていれば、自分に価値があることが心の底でわかるようになるので

はないかと思っています。

「愛している、大切にしている」というつながりは、一緒にいる時間で測れるものではないと思います。専業主婦でも、子どもに興味がなく自分の好きなことばかり考えていたら、そのうちに、愛の度合いが子どもにはわかってきます。

このご質問をされている方は、お子さんの側に寄り添って一緒に本を読んだり勉強をする時間が少ないと心配されているのでしょうか？ もし、それを気にしているのであれば、きつと短い時間でもすでにできる限りのことをやっているでしょう。そしてその気持ちがお子さんには伝わっていると思います。

でももし、「仕事で疲れて帰ってきて、今度は子どもの宿題を見なければ」とため息をついているのなら、そのマイナスの気持ちもお子さんには伝わっていると思います。

時間が短くても、食事やお風呂の時に、学校の様子を聞いてあげることができると思います。一緒に考え、一緒に喜び、一緒に次の目標を決めることはできると思います。

側にべったりついていれば良い子・優秀な子に育つわけではないですから、離れている時にも、お母さまがいつも何を思っているのか、そのことを大切にしたらいいのではないかと思えます。

◆ 著者略歴

田中真紀（たなか・まさ）

神奈川県茅ヶ崎市生まれ。

バブル時代にIT企業でシステムエンジニアとして勤務したのち結婚・退職し、一児の母となる。

息子が小学校1年生で発達障害と診断されるが、オリジナルな家庭での働きかけと「いい頭をつくる方法」を見つけて実践。

息子は有名私立中高一貫校に合格し、筑波大学卒業後、京都大学大学院修了。わが子以外にも個人指導で預かった子をその子に合ったやり方で中学受験に多数合格させた実績がある。育てにくかった息子を京大生に育てた、その実体験から知り得たことを伝えるセミナー「子育てレシビ」を東京の世田谷区内で10年以上毎月開催。会場は毎回立ち見が出るほどの盛況で、多くの母親たちをサポートしている。



いいい 頭をい つくる



アロエベラが息子を変えた

二〇一九年〇〇月〇〇日 初版第一刷印刷
二〇一九年〇〇月〇〇日 初版第一刷発行

著 者 田中真紀

発 行 者 森下紀夫
発 行 所 論創社

〒101-0051

東京都千代田区神田神保町二-1-13 北井ビル

Tel. 03-3264-5254 Fax 03-3264-5232

web. <http://www.ronso.co.jp/>

振替口座 00160-1-155266

装 幀

編集・組版 永井佳乃

印刷・製本 中央精版印刷

©TANAKA Maki 2019 Printed in Japan.

ISBN978-4-8460-1758-3

落丁・乱丁本はお取り替えます。