＜新刊案内＞

青春出版社

小児精神科医が教える、「育児がつらい…」から抜ける方法とは！

「いい親」をやめるとラクになる

子どもの自己肯定感を高めるヒント

古荘純一

このたび、青春出版社（東京都新宿区）は、『**「いい親」をやめるとラクになる**』（著・古荘純一）を4月2日に刊行いたします。

◆4人に1人の親が“育児困難”を抱えている！

近年、児童虐待に関する痛ましいニュースが増えています。現在、“虐待”にはならないけれど、「ちゃんと育てられるか自信がない」「子どもがかわいいと思えない」などの悩みを常に抱えている**「育児困難」に陥っている親が4人に1人いる**といいます。

実は、このような「育児困難」には、**親の「自己肯定感」**が深くかかわっています。親の自己肯定感が低いと子育てに不安やストレスを抱えがちになってしまい、そのような親に育てられた子どももまた、自己肯定感が低くなってしまう可能性があります。そうならないために、まずは親自身が“自分の心”を育ててあげることが大切なのです。

古荘純一（ふるしょう・じゅんいち）

小児科医、小児精神科医、医学博士。青山学院大学教育人間科学部教授。
1984 年昭和大学医学部卒業。昭和大学医学部小児科学教室講師、青山学院大学文学部教育学科助教授を経て、現在にいたる。
日本小児精神神経学会常務理事、日本小児科学会用語委員長、日本発達障害連盟理事、日本知的障害福祉協会専門員などを務めながら、医療臨床現場では神経発達に問題のある子ども、不適応状態の子どもの診察を行っている。青山学院大学では、教育、心理、保育などで子どもにかかわる職種を目指す学生への指導を行っている。

◆「いい親」をやめれば子育てをラクに楽しく感じる！

「育児困難」には、次の５タイプあります。
【タイプ1】→ トラウマタイプ（育児困難を抱えた親に育てられた過去がある）
【タイプ2】→ 強迫・不安タイプ（子どもの細かい行動が気になりがちである）
【タイプ3】→ 発達障害タイプ（親または子どもが発達障害の可能性がある）
【タイプ4】→ 心身症タイプ（睡眠や生活リズムの乱れで不調になる）
【タイプ5】→ 抑うつ（うつ病）タイプ（子どもの世話を負担に感じる）
親自身の心の問題を解決すれば、子どもにもよい変化をもたらすことができます。本書では、まず親がちょっと肩の力を抜けて、子育てを楽しく感じられるようになる「自己肯定感の上げ方」を、タイプ別事例とともに紹介します。

仕様：新書判／定価：920円＋税／発売：2019年4月2日

■■■■■■■■■■■■■■ **本件に関するお問い合わせ先** ■■■■■■■■■■■■■■

株式会社青春出版社 プロモーション部：西尾 春香　　〒162-0056 東京都新宿区若松町12-1

TEL：03-3202-1212 / FAX：03-3203-5130　E-mail：h-nishio@seishun.co.jp