

マンガでわかる



ママだから 我慢する

人生を、
そろそろ

卒業

しませんか？

子育てで悩んできた経験を、
同じように悩むママの希望に変えていく

新しい学び方

私の子育て経験が
誰かの「私も変われるかも」に変わっていく

発達科学コミュニケーション
マスタートレーナー

いたがきひまり



はじめに



ひとりで悩む子育てを、
誰かの希望に変えたいママへ。

この小冊子は、
子育てに悩んできたママが、
その経験をなかったことにせず、
同じように悩むママの力へ変えていくために書きました。

ここで提案したいのは、
完璧なママになることではありません。

発達科学や脳科学を学び、
おうちで実践し、
小さな変化を記録しながら、
その経験を必要としている誰かへ
少しずつ届けていく新しい学び方です。

あなたが悩んできたこと。
試してみたこと。
涙をこらえながら向き合ってきたこと。

それは、ただの苦勞ではありません。
いつか同じように悩むママの
『私も変われるかも』になる可能性があります。

この物語は、
ひとりで抱えてきた子育てが、
誰かの希望へ変わっていくまでの物語です。



子どものことで、 毎日がいっぱいになっていたママ

主人公：由紀さん

小4男の子を育てるママ。

子どもが学校に行きしぶるようになってから、
朝がこわくなった。

「今日に行けるかな」

「また泣いたらどうしよう」

「仕事、また休まなきゃいけないかな」

子どものことを大切にしたい。
でも、本当は私にも、
やりたいことがあった。



働きたい。



誰かの役に立ちたい。

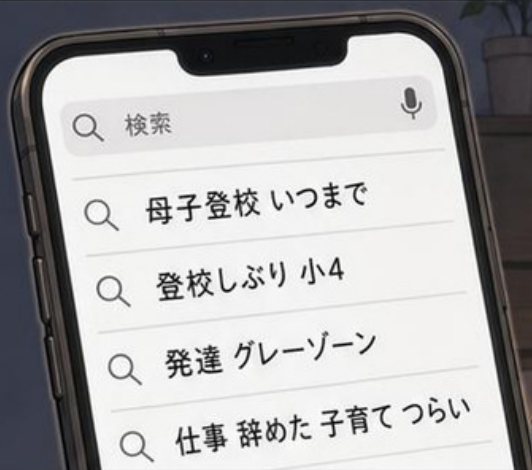
本当は、
子育てだけの人生なんかじゃなくて、
社会とつながっていたい。

けれど、そんな気持ちは、
誰にも言えなかった。





子どもが寝たあと、
スマホで何度も検索した。
正解が知りたい。
この子に合う関わり方を知りたい。



本当は、怒りたいわけじゃない。
私だって、笑顔のママでいたい。
夜、寝顔を見るたびに思う。

ごめんね

本当は、
笑って送り出したかった

でも本当は、
私も誰かにわかってほしかった。
『あなたのせいじゃないよ』
『ひとりで抱えなくていいよ』
『辛かったね』って。



子育ての経験が、
誰かの希望に……？

私の毎日は、
ただ大変なだけじゃない。

気合いで頑張るんじゃなくて、
脳の仕組みをすれば、
私も変われるのかもしれない。

このままじゃ、
私も子どもも苦しいままだ。
ちゃんと知りたい。
変わりたい。



この子は私を
困らせていたんじゃない。

わがままでも、
我慢不足でもなかったんだ。

私の育て方が、
悪かったんじゃないんだ。

この子も、
どうしたらいいのか
わからなかったのかもしれない。







学んだからといって、
すぐに全部が
うまくいくわけではない。



だけど、
怒鳴る前に一呼吸おけた。
子どもの表情を見られた。
言葉をひとつ変えられた。



その小さな変化が、
親子の未来を
少しずつ
変えていった。



記録してみると、
見えてきたことがありました。

私は何もできていない
わけじゃなかった。



子どもの
顔色を見ていた。

不安になりやすい
時間を覚えていた。



うまくいかなかった日も、
次はどうしたらいいか
考えていた。

今日は余裕が
なかったな...

次は
ここから始めて
みようかな



それは、
私が子どもと向き合ってきた証。
ただの育児メモが価値に変わっていった。

実際に届いたママたちの変化の声

子育ての悩みや記録が、
同じように悩むママの力へと変わっています。

実話ケース1

このみさん

自分のやってきたことで
人の役に立てて嬉しかった！

自分の経験が、
誰かの一步につながる喜びを
感じられるようになりました。



実話ケース2

りこさん

「りこさんが教えてくれるのは
わかりやすい！」って
みんなに褒められて嬉しかった！



実話ケース3

まいこさん

共感してもらえることが
すごく嬉しかった！

記録を出すことで学びが深まり、
子どもの可能性を
信じられるようになりました。

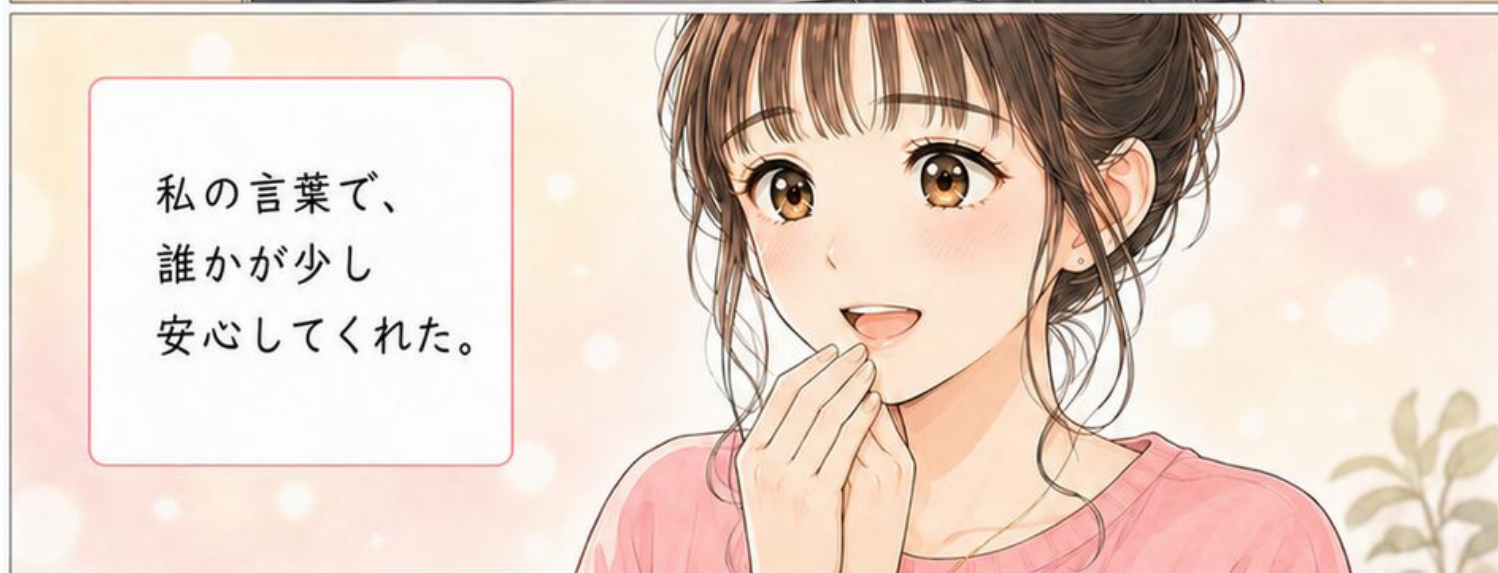


悩んできたこと。 試してきたこと。 記録してきたこと。

その一つひとつが、
同じように悩むママの
希望に変わっていきます。









アンバサダーは、
完璧なママになるものではありません。
自分の経験を大切にしながら、
学び、実践し、記録し、
仲間と一緒に、
必要としているママへ
届けていく関わり方です。
前に立つことだけが、
誰かの力になる方法ではありません。



学びを深める



親子の変化を記録する



仲間の話を聞く



記事の執筆



YouTubeなどの動画編集



イベントづくりを支える

Nicotto Project 🧡💖 には、
いろいろな関わり方があります。

- 学びを深める
- 親子の変化を記録する
- 仲間の話を聞く
- 記事の執筆
- YouTubeなどの動画編集
- イベントづくりを支える
- 同じように悩むママへ
経験を届ける

今すぐ前に出なくてもいい。
今の自分に合う一歩から
始められます。

同じように悩むママへ
経験を届ける









ひとりで悩んできた経験が、
誰かの希望に変わった瞬間でした。



まさに今の私でした。
救われました…！
ありがとうございます！

あの日、
ひとりで泣いていた朝も。

検索して、
答えを探していた夜も。

うまくいなくて、
自分を責めた日も。

全部、無駄ではなかった。

私の子育て経験が
同じように悩む誰かの
『私も変われるかも』に
変わることがあるんだ。



由紀さんだけではありません。

ここには、
顔を出して前に立つだけでなく、
記録すること、
言葉にすること、
動画をつくること、
仲間の学びを支えることで、
誰かの希望になっているママたちがいます。

届ける側にまわる一歩も、
小さなことから始まります。

実話ケース1

みささん

作ったYouTubeが
面白って褒められました！

子どもに
「ママ最近楽しそう」
と言われました。



実話ケース2

あみさん

YouTubeの動画編集で、
久しぶりに何かに
没頭できました！

毎日が充実していると
感じられるようになりました。



実話ケース3

あやさん

記録を発表したら、
みんなに喜んでもらえて
自信になりました！

自分の学びが、
誰かの気づきにつながることを
実感できました。



前に立つことだけが、
誰かを支える方法ではありません。

記録すること。言葉にすること。届けること。

その一つひとつが、
同じように悩むママの
希望につながっていきます。











私は、
先生になったわけじゃない。
有名になったわけでも、
すごいママになったわけでもない。



今でも迷う日がある。
うまくいかない日もある。
だけど今、
子育てで悩んできた経験を、
同じように悩むママへ届ける側に
少しだけ立っている。

実際に、ママ自身の人生も動き出しています。

子どものために学び始めたことが、ママ自身の世界を広げる一歩にも変わっていきます。

実話ケース1 このみさん

子どもが生まれて初めて
コンサートに行けた！

「ママだから無理」と
思っていた楽しみを、
少しずつ取り戻せる
ようになりました。



実話ケース2 りこさん

子どもが見たいと言っていた
流水を見に行けた！

子どもの願いを、
一緒に叶えに行ける行動力が
少しずつ育っていきました。



実話ケース3 みかさん

パパに
「今までで一番いい表情を
しているね」って言われた！

ママ自身が変わると、
家族にもその変化が
伝わっていきます。



実話ケース4 かほさん

ひと目ボレしたボールペンを
自分にプレゼントできた！

自分を後回しにしてきた毎日から、
「私も大切にしたい」と
思えるようになりました。



子どものために学び始めた一歩が、
ママの楽しみも、
親子の経験も、
家族との関係も、
少しずつ動かしていきます。



発コミュで変えるのは 子どもではなくママの 見方と声かけ

発達科学コミュニケーションは、
特別な場所で行うトレーニングではありません。

おうちで毎日している親子の会話を、
脳が育つ声かけに変えていく方法です。

子どもを無理に動かそうとする前に、
まずはママの見方と声かけを変えていく。

それだけで、
親子の空気が少しずつ変わりはじめます。



発コミュで大切にする4つの声かけ

① 肯定の声かけ



会話をスムーズに
スタートする



② 提案の声かけ



子どもが素直に
さっと行動する



③ 落ちつかせる声かけ



子どもの感情に
巻き込まれない



④ 自信を育む声かけ



子どもに成功体験の
記憶を創る



プラスの言葉で会話をするから、
子どもの発達が加速しはじめるのです。



Nicotto Projectは ただのママサークルではありません

1 学ぶ

発達科学や
脳科学を学ぶ



2 実践する

おうちで
実践する



発達科学や脳科学を学び、
おうちで実践し、
小さな変化を記録し、
仲間と一緒に
親子の成長を見つけていく
場所です。

4 つながる

仲間と一緒に
親子の成長を見つける



3 記録する

小さな変化を
記録する



だから、ひとりで抱えなくていい。



オンラインだから、
日本全国・海外のママともつながれます。



近所のママ友でも、PTAでもない。
けれど、同じように悩み、学び、変わろうとしている仲間がいる。

★ **それが、Nicotto Projectです。** ★



Nicotto Projectには今の自分に合わせて選べる

2つの関わり方があります

1. リサーチャー

学びを深める人

発達科学や脳科学を学びながら、
自分の子育てに活かしていく関わり方です。

- ♥ 子どもの困りごとの背景を知る。
- ♥ おうちで声かけを実践する。
- ♥ 小さな変化を記録する。
- ♥ 仲間の事例から学ぶ。



学ぶ



実践
する



記録
する



仲間から
学ぶ

まずは、

自分とわが子の変化を育てていきたい人に向いています。

2. アンバサダー

学びを届ける人

自分の経験や学びを、
同じように悩むママの力に変えていく関わり方です。

- 📝 記事づくりや発言、企画のサポート、
- 📢 イベントや番組づくりなどを通して、
必要としているママへ学びを届けていきます。
- 👥 講師として前に立つだけが、
誰かを支える道ではありません。



記事づくり・
発言



発信



企画の
サポート



イベント・
番組づくり

学ぶ人から
届ける人へ



自分のペースで、
次の関わり方を
見つけていくことができます。



まずは、
今の自分に合う関わり方から始められます。

学ぶ人のリアルな声



リサーチャー Mさん



発コミュを学ぶ前は、
子どもの行きしぶりにどう関わればいいのかわからず、
毎朝、親子で疲れきっていました。



でも今は、
子どもの行動を責める前に、
『**今、どこで止まっているのかな**』と
見られるようになりました。



まだ迷う日はあります。
けれど、記録をすることで、



親子の小さな変化に
気づけるようになりました。



届ける人のリアルな声



アンバサダー Iさん

届ける人



最初は、
「私の経験なんて
役に立つのかな」と
思っていました。



子育てで悩んだことも、
うまくいかなかったことも、
人に話すのは怖かったです。



でも、学びながら記録を続け、
仲間と一緒に言葉にしていこううちに、
同じように悩むママへ届けられる形になりました。



今は、
「私だけじゃなかった」と
言ってもらえることが、
大きな喜びになっています。



あなたの子育て経験は、 誰かの希望になります

発達グレーゾーンの子育てでは、
思い通りに進まない日がたくさんあります。

- ✓ 朝の準備が進まない。
- ✓ 学校から連絡がくる。
- ✓ 予定通りに動けない。
- ✓ 周りにわかってもらえない。

そんな毎日の中で、
ひとりで悩み、調べ、迷いながら、
子どもと向き合ってきた時間は、
決してムダではありません。

- あなたが悩んだこと。
- 試してみたこと。
- 少し変わったこと。
- うまくいかなかったこと。
- もう一度やってみようと思えたこと。

その経験は、
いつか同じように悩むママの
「私も変われるかも」に変わります。



ひとりで悩む子育てを、 誰かの希望に変えたいあなたへ

Nicotto Project 🧡💕 では、
今のあなたに合う関わり方を
一緒に見つけていく個別相談を行っています。

- ✓ 今すぐ仕事にしくなくても大丈夫です。
- ✓ 顔出しが苦手でも、
- ✓ 文章に自信がなくても、
- ✓ 子どものことで予定が変わる日があっても、

まずは、今のあなたにできる
一歩からで大丈夫です。

あなたの経験を、
同じように悩むママの
希望に変えていく道を
一緒に見つけてみませんか？

ママだから我慢する人生を卒業する♡

Nicotto Project 🤗💕 アンバサダー個別相談会

子育てで悩んできた経験を、
同じように悩むママの希望に
変えていきたいあなたへ。

相談会でわかること：

- 今のあなたに合う関わり方
- リサーチャーとアンバサダーの違い
- 子育て経験をどう届ける力に変えるのか
- 在宅でできる小さな役割
- 親子を整えながら始めるステップ
- 顔出しや発信が不安な人の始め方

まずは、今のあなたの
想いを聞かせてください。

お申し込みURL



<https://www.agentmail.jp/lp/r/24394/189522/>

著作権について



法的事項：

本教材および収録されているコンテンツは、著作権、知的財産権によって保護されていることはもちろんですが、購入ダウンロードされたコンテンツは、**あなたの子育てのために役立つ途に限定して**提供しております。教材に含まれているコンテンツを、一部でも、書面による許可（ライセンス）なく**複製、改変**するなどして、またあらゆるデータ貯蓄手段により複製し、オークションやインターネット上だけでなく、**転売、転載、配布等、いかなる手段においても、一般に提供することを禁止**します。コンサルタント業引用、転載、教育を希望する場合に、別途ライセンス契約が必要となります。



免責事項：

当然ながらその結果には**個人差があります**。この小冊子を使った結果に責任を持つことはできません。



Copyright ©2026-Himari Itagaki

2026年7月発行
著者 いたがきひまり

