



*profile book*

HIMARI  
ITAGAKI  
*My Story*

*Message*

専業主婦から  
年商3,000万円のママ起業家へ

ママだからって諦める人生は  
もう終わりにしませんか？

HIMARI ITAGAKI



# Contents

- 4 小さなわたし
- 5 子育てのはじまり
- 6 わたしと息子
- 7 人生のどん底
- 8 キセキの出会い
- 10 息子の変化
- 11 わたしの変化
- 13 そして起業へ…
- 14 ここがあなたの居場所
- 15 大切な仲間
- 16 世界で一番あたたかい居場所へ…
- 18 profile
- 19 好きなコトバ



*childhood*

小さなわたし

まだ子どもだったあの日  
母はわたしを置いて 家を出て行った

それから  
父が男手ひとつで  
わたしを育ててくれた

その影響からか  
人と関わるのが苦手 話すのが苦手  
周りの目を気にしちゃう  
すぐに泣く

自分の気持ちを伝えられない  
不安を感じやすい  
自己嫌悪に陥りやすい

「わたしなんて」って  
いつも自分に自信がなかった

ずっと ひとりがいいって思っ  
生きてきた



そんなわたしも  
結婚、出産と二人の子どもに恵まれた

トツキトオカ  
お腹に居た我が子に出会った瞬間

「この子を絶対に守る！」

そう心に強く誓った

わたしの子育てのはじまり…

## 子育てのはじまり

HIMARI ITAGAKI

my memorial photo



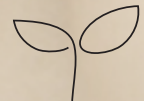
子どもとの思い出

だけど 子育てって  
やっぱり大変だな…

両親の離婚後、男手ひとつでわたしを育ててくれた

父親の大変さ  
そして  
ありがたさ

心にぎゅーっと沁みた



# わたしと息子

小さい時から  
育てにくい息子の子育てに  
いつも悩んでいた

「学校行きたくない！」と  
たびたび登校しぶりをする息子

家では思い通りにならないと  
すぐ癩癩  
暴言や暴力の嵐

わたしは  
息子が機嫌を損ねないように  
いつも息子に気を遣い  
もうヘトヘト・・・



毎日イライラし  
笑顔すら忘れてしまう日々

本当は笑顔のママでいたいのに

叱っても 叱っても  
言うことを聞かない・・・

叱れば叱るほど  
癩癩はひどくなり負の連鎖

荒れ狂う息子の暴言や暴力に  
毎日おびえる日々





息子が小学4年生の時

さらに不安が強くなり  
24時間 片時も  
わたしから  
離れられなくなった

トイレも一緒  
お風呂も一緒

学校の授業も  
一日中ずっと  
付き添いをしてた

わたしはお母さんだから

わたしが 何とかしなきゃ  
わたしが もっと頑張らないと  
わたしだけが 我慢すればいい

勝手に ひとりだと思い込み  
勝手に ひとりで戦っていた

だけど本当は  
「もうママ辞めたい」

何度も  
心の中でそう叫び

今すぐ誰かに助けて欲しくて  
辛くて仕方なかった

人生のどん底



ありとあらゆるところに相談した  
 だけど  
 どこも子どもの困りごとを解決してくれない

これから先どうしよう…

不安や恐怖に襲われたことを  
 今でもはっきりと覚えている

そんな時にひとすじの光

そこでは今まで誰も教えてくれなかった  
 子育ての答えを教えてくれた

具体的な方法がわかるようになり  
 自分で子どもの対応ができるようになった

そうして気付いたこと

一番大切なことは  
 病院でもなく 療育でもなく  
 スクールカウンセラーでもなく

ママが対応を変える ということ

よし わたしが変わろう

たった一度の出会いが わたしの人生を変えた

## キセキの出会い

my memorial photo



師匠とツーショット





# 息子の変化

学び始めたら  
子育て概念が大きく変わっていった

わたしもイライラすることがなくなり  
子どもを心の底から  
認められるようになった

そうしたら  
子どもの癩癩も暴言も暴力もなくなって

あっという間に  
子どもの困りごとは解決している

たった1ヶ月でこの変化

# わたしの 変化

この現状をなんとかしたい  
息子とわたしを助けて…  
藁にもすがる思いで辿り着いた先

息子が明らかに変わっている様子  
成長していく様子を 目の当たりにし

息子の変化を見て  
わたしにも 少しずつ光が見えてきた

あの時は  
「夢」なんて言われても  
正直 描くことができなかった

「夢」なんてどうでもよかった

諦めかけていた わたしたち親子は  
どん底から 這い上がることができた

この実体験を困っているお母さんたちに  
手渡したい 救いたい

そう強く思うようになった

次はわたしが助ける番

わたしは決意した





子どもを心から  
応援できるようになった

あの時の辛い経験こそが 私の財産



種をまかなければ 花は咲かない

小さな種をまき続けたら


ようやく ふたばが出始めた

私の大切なふたば…

そして起業へ

HIMARI ITAGAKI



An underwater photograph showing a diver in the middle ground, swimming upwards towards the surface. The water is clear blue, and sunlight filters down from the top. In the foreground, there are large, yellowish-orange sea anemones. A clownfish is visible among the anemones in the lower center. The overall scene is vibrant and serene.

起業の仲間と行った石垣島  
ダイビングという新たな挑戦も

もっと自由に  
もっと自分らしく



2022年6月にひとりではじめた  
【ふたばSchool】

今では  
たくさんのママが共に学び  
共に子どもの困りごとを解決へ

劇的に変わった人生

家族の夢も叶えられるようになった

子育ては  
やり方さえ知ればうまくいく

ひとりで頑張らなくてもいい

人生が今よりも  
もっと ずっと  
楽しくなることを願って

# ここが あなたの居場所

もっと自由に  
もっと自分らしく

分離不安っ子と  
分離不安っ子ママの  
居場所をつくる

それがわたしの使命です

HIMARI ITAGAKI





# 大切な仲間

ひとりじゃないから頑張れる。  
私たちが分離不安っ子の未来を変える！

my memorial photo



起業仲間と

my memorial photo



バディと乾杯



# 世界で一番 あたたかい居場所へ…

my memorial photo



ふたばSchoolの仲間たちと

困っているママを一人にさせない

あなたはひとりじゃないよ

誰も否定しない  
誰からも否定されない

世界で一番あたたかい居場所へ…

HIMARI ITAGAKI

*The best in the world*



## PROFILE

住まい	千葉県
血液型	AB型
星座	ふたご座
趣味	食べ歩き、旅行、読書
好きな食べ物	メロン
好きな本	星の王子様
好きな映画	フォレスト・ガンプ 一期一会
好きな場所	海、プラネタリウム
大切にしていること	人との出逢い
人生とは	出逢いと別れの繰り返し

HIMARI ITAGAKI

*My favorite*

好きなコトバ

思考に気をつけなさい  
それはいつか言葉になるから

言葉に気をつけなさい  
それはいつか行動になるから

行動に気をつけなさい  
それはいつか習慣になるから

習慣に気をつけなさい  
それはいつか性格になるから

性格に気をつけなさい  
それはいつか運命になるから

マザーテレサ

HIMARI ITAGAKI





後悔は一生  
勇氣は一瞬

HIMARI ITAGAKI