

話題の『ストレスに負けない家族をつくる』の著者  
田中純先生「コミュニティ・カウンセラー・ネットワーク代表理事」に聞く

# 受験ストレスに負けない法

受験生をもつ保護者向け講演会などで引つ張りだこの田中先生はストレス・マネジメントの専門家。最新の著書『ストレスに負けない家族をつくる』も、親子関係を見つめ直すきっかけをくれると話題です。そんな田中先生に、受験ストレスに負けない法や、現代の家族のあり方についてうかがいました。



「ストレスに負けない家族をつくる—子どもとお母さんとお父さんの『みんな元気になる』魔法」みくに出版、定価1,188円(税込)。ご購入は書店のほかamazonなど電子書店で。みくに出版Web Shopには田中先生の講座のご案内などもあります。

## 大らかさが何よりも大事

— 中学受験を目指すお子さんをお持ちの保護者を前に講演される時、どんなことを伝えたいと思いませんか。お話しされるのですか。  
お子さんに何をお望みですかと聞けば、「せっかくこれだけお金をかけてるんだし、入試に合格してほしい」と多くの保護者の皆さんが答えると思いますが、「なんのために？」とその先を問えば、やはり「我が子に幸せになってほしい」ということに行き着くのではないのでしょうか。それはお父さんとお母さんの根っこにある願いです。その根っこの願いに子ど

もがこたえてくれればそれでいいと、まずはそう考えることが大事なのではないかと思えます。

我が子が生まれてきたとき、助産師さんの「元気な赤ちゃんですよ」という言葉に、どこそこの中学に入ってほしいと思うお母さんはいないはずですよ。「元気に生まれてきてよかったです」とだれも喜び、それがお母さんの根っこにある。その根っこの気持ちをあらためて確認すれば、大らかな目で子どもの成長を見守っていきけるようになるんじゃないか。そう思うんです。

大らかさを欠いてピリピリして、子どもを机にしばりつけてばかりいては、子どもはよい学びができません。脳の作用として何がよい学びにつながるのかと言えば、家庭の中のいい空気なんです。大らかな雰囲気というのが、子どもの健康、成長に大事であり、同時に受験パフォーマンスを維持向上させるのに役立つのですね。そういうことに気づいてほしいと思いつながっています。

## 3210リラクセーション

— 具体的には親はどうしたらよいのでしょうか。  
親は自分ができることをする。あとは待つこと。この二つですね。これを徹底して行えば、その子は持っている力を最大限に発揮でき

るようになるはず。親は自分ができることだけをすればいいのに、親がさせたことを子どもにさせるようになってしまいがちです。そうではなく、おいしいご飯を用意する、子どもに手伝ってと言われたことを手伝うなど、親ができることだけをすればいいのです。そこには親が自分の感情をきちんと管理するということが含まれます。

## 親は自分ができていることをする。あとはじっと待つこと。それだけでその子は最大限の力を発揮できる。

ること、子どものすることを分別することが大事なんです。

— 二つ目の「待つこと」とは？

生まれてくるのを待つことから始まり、いろんな場面で、いろんなところで相手を待つのが家族の役回りというものです。自分には待ってくれる人がいる、そう思えるのが家族。子どもが何かに挑戦するために、何かを解決するために、試験を受けるために外に出て行く。そのとき、「お父さん、お母さんがぼくを家で待っていてくれる」と子どもが安心して思えることで、彼の力も、そして家族の力もパワーアップするんです。待つというのは前向きな意義のあることなんだというふうに考え方が変わっていくとよいと思えますね。ただ静かにじっと待つこと。「家族とは待つことと見つけたり」と言いたいほど、待つという要素

は大きいと思いますね。

— ストレスを鎮める簡単な方法があったら教えてください。

この本にも書いてありますが、「3210リラクセーション」というものがあります。心にゆとりがないなあと思ったら、すぐにこれを実践してください。やり方は簡単です。3で息を吸い、手を強く握ります。次に、2、1でゆっくりと息を吐きながら、握った手の力を徐々に緩め、ゼロで息を吐ききり、力も完全に抜きます。このときの息の吐き方ですが、「明るいため息」と言って、表情は笑顔のまままでハアーツとため息をつくようにするんですね。これは筋肉の緊張から弛緩というジェイコブソン博士の考案したリラクセス法をもとにしたものですが、イライラしたとき、怒り出しそうになったときは即座に実践してみ

ください。

この本には他にもさまざまなストレスを軽減する実践法が書いてあります。すぐに読め、いろんな場面で使える本なんですよ。

## 毒気をはらむ現代の空気

— そもそも、どうしてストレスマネジメントを研究するようになったのですか。

大学で教育学と心理学を学んだ後、精神科の病院で非常勤で働いたのですが、そこで師事した先生がストレスマネジメントの日本における先駆者だったんです。そのとき、精神科に助けを求めてくる人たちを見ていて、育つ環境や働く環境で傷つき、その傷が化膿した人たちがなんだと思ったんです。だったら、その育つ環境と働く環境を変えたほうが早い



Profile — 田中純 / たなか じゅん  
1955年東京生まれ。国際基督教大学 (ICU) 教育学部教育学科卒業。神経研究所附属晴和病院、南新宿診療室を経て中学高等学校教諭、学校カウンセラーを務める。現在はカウンセリング、コンサルテーション、講演を中心に活動中。

ではないかと。それで大学に戻って教員免許を取りなおし、教師になり、やがてカウンセラーとして働くようになったというわけなんです。残念ながら現代は子どもも大人もその取り巻く空気は元気になるような空気ではありません。どこかしら毒気をはらんでいます。その空気を少しでも変えていきたいというのが、ぼくの願いです。