

prologue まえがき

13

SECTION 1

「ジラはリスさ」

19

「「ジラはリスさ」誕生秘話

ストレスは敵？ それとも味方？

24 20

SECTION 2

家で言えると癒える

27

家に帰ったら「手洗い、うがい、話を聞いてもらおう」

たった3分！ 子どもの語りに耳を澄ます

誰かに言いたい！

子どもと「語り」しませんか

28 32 34 36

子どもの質問に答えられなくて困っているあなたへ

38

a don break ストレスマネジメントの名曲1 『困っちゃうな』

40

SECTION 3

家族の心得

41

家族の心得『ならぬものは、ならぬ』

42

子どもの嘘の背景にあるもの

46

兄弟姉妹のケンカはルールを決めて自己解決

48

タイムアウト（一時退場）とじつじつの小道具

50

ぐっしたら自分のペースを保てるのか？

52

お母さんも親離れしますか？

54

よそんちの子どもの叱り方

56

a don break ストレスマネジメントの名曲2 『北の宿から』

58



SECTION 4

明るいため息

家はリラクゼーションの場

イライラ虫はどこにいる？

叱らず、「子どもにダメ出し」する方法

欲求不満はあたりまえ

ママ友社交術

コミュニケーションで悩んでいる人に

共感とコミュニケーション

a don break ストレスマネジメントの名曲3 『なにしよ話』

59



ストレスに負けない家族をつくる

SECTION 5

毒になる言葉

リビングの空気を爽快でクリーンにする方法

80

悪口の正しい(?) 言い方

夕飯の支度で忙しいときの子どもへの対応

a don break 家族で歌える歌を持つ！

82

SECTION 6

七転び八起きストレスマネジメント

87

七転び八起き、子どもの何転びまで許せますか？

子どもの一口は誰のもの？

「自分の心は自分だけ」の「自分の心」

子どもの交友関係について

a don break 自分のテーマソングを持つ！

88

90

92

94

98

SECTION 7

のどぴろろんぽ

99

のんびり+リラックスのんびりらっくすでいっ
絶品ニニコソースのつくり方

夫婦の異なる意見、どちらを採用すべき？

子どもだって付き合いきれない

「うち」は家族の挑戦を支援する場でもある

家族で遊ぼう!!

a don break 台所の思い出

SECTION 08

ねば・ネバ思考

「ねば・ネバ思考」を薄める方法

親戚付き合いが負担になってストレスフル!?

友達100人できなくていい!

新学期に新しい先生となじめないとき

携帯やメールのことでお悩みですか?

100 102 104 106 108 110 112 113 114 116 118 120 122

a don break 玄関という場所

SECTION 09

せいかく×ちっつもの方程式

「せいかく×あげた×ちっつもの×くれない」の方程式
子どもの水面下の成長を見守ろう

「○○○○くれない」と嘆く「紅くれない」族

a don break 子どもの領分

SECTION 10

ありのパパ

父親なんてもいなくていい?

カッコ悪い美しね

仕事と子どもどっちが大事?

133 134 138 140

126 128 130 132

125

124



ストレスに負けない家族をつくる

家に居場所がないお父さんへのヒント
お父さんの本棚

a don break お父さんの領分

146 144 142

SECTION 11

自分サポーター

自分ネットワークを充実させよう！

井戸端会議に上手に参加する方法

自分が自分のサポーターになること

a don break お茶こじ

156 154 152 148

SECTION 12

Make & Let

157

塾や習い事の始め方、始めさせ方

習い事をやめるタイミングがわからない？

子どもを付き合わせる意味

子どもと読書

おいしい学び

a don break フィールド・オブ・ドリームス

170 168 166 164 162 158

SECTION 13

HOME

ホームルームも立派なHOME

異年齢集団のHOMEである学童の活用法

職場をHOMEにする方法

a don break 見果てぬ夢

178 176 174 172

171



ストレスに負けない家族をつくる

prologue

まえがき



SECTION 14 スマイル

一億総スマイル計画

人口の2%コミュニティ・カウンセラー計画

practice 《「スマイルはリソース」を実践しましょう

epilogue めいがき

187 186 182 180 179



ストレスに負けない家族をつくる

わたしの仕事は心理カウンセラーです。カウンセリングやコンサルテーション、講演会、執筆活動などを日々行っています。でもこんなふうに説明するとなんだか堅苦しいですね。

簡単に言うと、「みなさんが自分のお悩みを癒やし、心をいつそう健康にする、そのお手伝いすること」が、わたしの主な仕事です。

ついでに言いますと、田中先生なんて呼ばれるのはしつくりきません。周囲はわたしのことをDonさんと呼んでいます。このニックネームの由来は、「田中純は『純(じゅん)』というより、鈍いから『鈍(どん)』だろう」という説がひとつ。さらにラ・マンチャの男に出てくるドン・キ・ホーテのテーマ曲をいつも口ずさんでいるので、ドン・キ・ホーテのドンという説もあります。鈍かったり、無鉄砲だったり、そんなDonなんですよ。

わたしは講演会でみなさんにお会いするときは、いつもまず自己紹介とメールアドレス(don@song.ocn.ne.jp)をお伝えします。わたしの話で疑問に思ったこと、質問、悩み、愚痴、聞いて欲しいこと、などなんでもメールしていただいて結構ですよ、と最初にお話します。

なぜかという、つらい思いを長いあいだ抱えることで心身の問題がこじれ

ないようにしてほしいからです。「何かあったらDonにメールすればいい」と思うと、少しは心が軽くなるのではないのでしょうか。

この本に関しても、わたしのスタンスはまったく一緒。本を読んで何かいんな気持ちや浮かび上がってきたら、わたしにメールをください。どんなことでもOKですよ。この本を手にとった瞬間から、わたしはみなさんのサポーターになったも同然！ 遠慮は不要です。

*

わたしがよくお話しするのは『ストレスマネジメント』に関することです。この本を書くきっかけになったのは、小学低学年の保護者向け情報誌『キッズリーダー』(日能研発行)での連載記事ですが、その連載の視点も『ストレスマネジメント』でした。

『ストレスマネジメント』という難しく聞こえるかもしれませんが、要は、ストレスに強い心と身体をつくり方のヒントをお話しているのですね。

この本は、『ストレスマネジメント』の重要な舞台はHome(家)であると



ストレスに負けない家族をつくる

という視点から書かれています。

みなさんは朝、「いってきます」と家を出て会社や学校に行きますね。そして外でいろんなことがある。もちろん楽しいこと、うれしいこともあるけれど、一方ストレスもたまると、嫌なこともある。そして一日が終わり、「ただいま」と家にもどってくるわけです。日々その繰り返しです。

それを考えると、Homeはくつろぎの場であるとともに、疲労の回復、気持ちの立て直しなど、コンディショニングを整える場でもあるのです。Homeがその機能を果たせるとわたし達は元気になって、明日も「いってきます」と家を出ることが出来ます。つまり努力の持続が可能になるのです。

宵越しの金は持たねえ、とは江戸っ子の常套句ですが、宵越しのストレスは持たない、というのがDonの常套句なのであります。

みなさんもおわかりのように、Homeの建物自体がストレスを癒すわけではありません。Homeを構成しているメンバーが大切なのです。これはもちろん家族です。

家族の存在は大切ですが、とはいえ、家族に正しさを求めるつもりは毛頭ありません。ひとりひとりは優秀でも器用でも正義の味方でもなくていい。家事

や子育てが下手でもいい。我が家のことは我が家で解決すべき。なんて、肩に力を入れなくていい。いつも元気でなくてもいい。闘病や看病の日々を送ることだってあるのですから。

ときには、家族が存在しないときもあるでしょう。メンバーが揃っていても機能していないことだってあるかもしれません。

本書は「家族である」ことよりも、「家族をする」ことを大切にします。

だから血縁などはどうでもよく、「お父さんのような役割」や「お母さんのような役割」を「すること」、そして子どもも「家族の一員として責任を担って行動すること」が大事というのが本書の基本なのです。

*

がんばる家族の応援本として、迷ったとき、悩んだとき、孤立を感じたとき、この本をどこからでもいいのです、パラパラとめくってほしいと思います。きつとどこかに解決策のヒントがあると思います。

田中純



ストレスに負けない家族をつくる