

特典⑩

保護者のための 当日Q&A集 20問

朝の送り出しから試験終了まで。
迷ったときに開く「親の行動マニュアル」



おうち受験

Q1 当日の朝、子どもが黙り込んでしまったら？

- A. 無理に明るくしようとせず、
「集中してるんだね、そばにいるよ」
と短く寄り添うのが正解。親は感情を動かさず、フラットに関わりましょう。

Q2 親が緊張して眠れなかった…影響を出さないコツは？

- A. 深呼吸+ゆっくり歩く+温かい飲み物の3つで表情が整います。
子どもは“親の顔色”で安心度が変わるため、まずは自分自身を整えることが最優先です。

Q3 家を出る前、どんな声かけが最適？

- A. 「ここまでよく頑張ったね。あとはいつも通りで大丈夫。」
期待をのせず、**安心だけを渡すメッセージ**にすること。

Q4 移動中に何を話せばいい？

- A. 子どものタイプによります。
- ・話したい子 = 短い受け答えでOK
 - ・静かにしたい子 = 沈黙は集中への成功の前兆
- 親からの質問は避け、**「余白」をつくる**のが本番に強い子の特徴です。

Q5 試験会場に早く着きすぎたときの過ごし方は？

- A. 人混みから一度離れて、静かな場所で落ち着く時間を確保しましょう。
周囲の焦りや緊張が伝染しない**環境を親が選んであげる**ことがポイントです。

Q6 別の受験生と自分の子を比べて動揺した時は？

- A. 比較してしまうのは自然なこと。でも、子どもは親の“揺れ”に敏感です。
視線を下げ、深呼吸し、「**我が子だけ**」に**フォーカス**を戻してください。



Q7 子どもが試験前に弱音を吐いたときの最適な返しは？

- A. 「そう感じるのは普通だよ。始まったら集中できるから大丈夫。」
無理な励ましよりも、感情の**“正常化（みんなそうだよ）”**が効果的です。

Q8 親同士の会話に巻き込まれそうなときは？

- A. 「すみません、集中したくて」と一言だけ丁寧に伝え距離を取りましょう。
無理に会話を続けると**親のメンタルが消耗**してしまいます。

Q9 子どもが試験後に上機嫌のとき、どう受け止める？

- A. できたかどうかを探らず、
「いい感覚でできたんだね。よかったね。」
と**“子どもが感じたこと”**だけを肯定してください。

Q10 逆に「全然できなかった」と落ち込んでいる時は？

- A. 内容を聞く必要はありません。
「切り替えだけ一緒にやろう」で十分です。
“分析”より“気分の転換”が当日の最優先事項です。



Q11 当日の昼食、どの程度食べればOK？

- A.** 緊張で食欲は落ちて当然です。
ゼリー・おにぎりなど**“一口でエネルギーに変わるもの”**があれば十分です。

Q12 試験が終わったあと、どこまで話を聞くべき？

- A.** 深掘り禁止です。
「今日もよくやったね。まずは休もう。」
の一言で心を守ってください。

Q13 午後受験の待ち時間、親はどう接すべき？

- A.** 子どもに選ばせてください。
「歩く？休む？食べる？」
主体的に選ぶことで、子どもの不安が減ります。

Q14 会場で先生や他の保護者の言動に不安を感じたら？

- A.** 情報を集めないこと。他人の声は“揺れの原因”です。
「自分の子のコンディションだけを見る」と決めて、**情報を遮断**しましょう。

Q15 子どもが午後から急に静かになった。どう受け止める？

- A.** 疲労と集中によるものです。
「疲れてるよね。一緒にゆっくり深呼吸しようか」
と**短く寄り添う**だけで十分整います。

Q16 休み時間にスマホを見せてもいい？

- A.** 原則NGです。
急な情報・友達からの連絡がメンタルに影響して、パフォーマンス低下の原因になります。

Q17 当日の“褒めポイント”はどこに置けばいい？

- A.** 結果ではなく **プロセス（姿勢）** です。
「最後まで向かった姿勢が素晴らしい」
という“態度”の承認が子どもを強くします。

Q18 同じ学校を受験する友達と会って気まずそう…

- A.** 無理に話させないでください。
「お互い頑張ろうね」程度の軽い挨拶で十分。
気持ちを乱さない距離感を親が作ってあげましょう。

Q19 親は当日、どんな“顔”をしていればいい？

- A.** 笑顔よりも“柔らかな中立”。
期待も不安も見せないフラットな表情が、子どもを最も安定させます。

Q20 親自身の不安が止まらないとき、どう切り替える？

- A.** 「今日、子どもの価値は1ミリも変わらない」
と自分に言葉を返してください。
これは“親のための本番力”であり、当日もっとも効く安定化法です。