

どならない・たたかない

非暴力コミュニケーションへの切替スイッチ



「機中八策®」とは

誰もがあたり前に使っている8つの行動・言葉をカード化して「ひどいおとぎばなし」「ほまれかがやきを」と、頭文字つづりで覚えやすいよう、パッケージ化したもので、千葉県の子童相談所長が考案した、どならず・たたかず、子どものやる気を引き出す非暴力コミュニケーションの具体策です。



あなたは、こんなとき、どうしていますか？

例えば… 学校から帰ってきて、
宿題をせずにテレビを見ている時・・・



いつも、どんな言葉（行動）で、子どもと接していますか？

ついつい、言ってしまうのは…



伝わりにくい暴力的コミュニケーション (暴力的行動・言動)

(例)

「何やってんの!？」 (ぎ)

「いつも言ってるでしょ！」 (ど)

「テレビばかり見るなって！」 (ひ)

「今日は許さないからね！」 (お)

「1週間テレビ禁止!!」 (ば)

「今、何する時間?宿題はやったの？」 (と)

「何回言っても分からないなんて、バカじゃない？」 (なし)

「いつもこうだといいのに…はあ~(ため息)」 (い)



【ブルーカード】

- ひ 否定
- ど どなる・たたく
- い いやみを言う
- お おどす
- と 問う・聞く・考えさせる
- ぎ 疑問形
- ば バツを与える
- なし なじる(人格を否定する)

子どものやる気を引き出すのは…



伝わりやすい非暴力コミュニケーション (非暴力的行動・言動)

(例)

- 深呼吸して気持ちを切り替える - (を)

「テレビ消してくれる？」と、話せる状態を待ち (ま)

- おだやかに・しずかに近づき - (が)

「テレビ見たいよね」 (き)

「でも、まずは宿題をしてほしいな」 (か)

「わかった？」 (や)

(子どもが「わかった」と答えたら…)

「じゃあ、学校から帰ってきたら何する？」 (れ)

「その通り!! わかってくれてありがとう。」 (ほ)

宿題が終わったら、テレビを見ていいよ



【オレンジカード】

- ほ ほめる・認める
- ま 待つ
- れ 練習する
- か 代わりにする行動を示す
- が 環境づくり(い・ち・お・し環境)
- や 約束する
- き 気持ちに理解を示す
- を 落ち着く

い・ち・お・し環境
いつも
ちかづいて
おだやかに
しずかな



しつけとは…



「子どもが自分で考えてできることを増やす」支援

子どもは体も心も未発達。わからないことだらけ。でも、子どもの行動には、子どもなりの「理由」があります

だって…
だってね!



日ごろから子どもをよ〜く見て、何をしようとしているか、何を考えているか観察してあげてください。



「親の自分が、ちゃんと子どもをしつけなきゃ」「3回も言えば、わかって当然だよね」

厳しくしなきゃ!



子どもは3回言ってもわからないことがほとんどです。あせらずに、親も子どもと「一緒に成長していけばいい」という気持ちで関わりましょう。

だんだん
わかってきたぞ!



暴力的な「ブルーカード」は、本能的に使えるもの

誰でも、子どもから

「して欲しいことを、してもらえなかった時」「して欲しくないことをされた時」
反射的に、ちょっと青ざめてしまうブルーカードを、切る傾向にあります。
人間がストレスから身を守るための、本能的な反応です。



非暴力的な「オレンジカード」は、意識しないと使えないもの

子どもに対してはもちろん、夫婦・職場など、あらゆる場面に有効です。

相手と良い関係を保ちながら、自分の思いを伝え、相手のやる気を引き出すことができるため
お互いに“ほっこりあたたかい”気持ちになれます。

無意識では、どうしても本能的な感情が先に立ってしまうため、
日常生活でオレンジカードを使うには、意識するための「練習」が必要です。



まずは、か（代わりにする行動を示す）・ほ（ほめる）の

一枚を切ってみてください。子どもの表情が変わりますよ。



練習するのは3つの場面

- ① 「してほしいこと」をしない時
- ② 次、同じような状況で「してほしいこと」ができるようになるための練習（確認）
- ③ 「してほしいこと」ができた時の「ほ + か + ほ」

例) ほ「えらいね」 + か「おもちゃ、貸してあげられたね」と、できた行動を言葉で伝え + ほ「OKサイン・微笑む・そつとなでなで等」表情や態度で、ダメ押しの「ほ」!

考えてみましょう

場面を想像して「オレンジカードで対応するならどうするか」考えてみてください。

1. スーパーに入ると同時にお菓子売り場にダッシュしようと走り出す。



2. おもちゃ売り場で、「買って！買って！」と地団駄を踏み続ける。



3. 「貸して。」「代わって。」と言われてもおもちゃや順番を譲れない。



4. 遊んでいたおもちゃを弟に取られたので叩いた。



ココは絶対!

- ① お互いに落ち着いて話ができる（聞ける）状況を作る。
- ② 子どもに「してほしいこと」は、簡単・具体的な言葉にする。
- ③ か や れ ほ は使う。（か 代わりにする行動 + や 約束 + れ 練習 + ほ ほめる）

例) 「スーパーではママと一緒にカートを押してね」と、して欲しいことを伝え + 「わかった？」と約束。 + 「練習してみよう」とカートを押せたら + 「できたね!」とほめる。

× あいまいな言葉。
しつこく何度も。



オレンジカード「ほまれかがやきを」のコツ

ほ 「ほめる・認める」のコツ

「ほめる・認める」は出し惜しみ不要！
何回でも使いましょう！

- できたことはもちろん、できて当たり前のことでも、まずほめる！
(さすが、最高。上手。すごい、ステキ、成長したね、そうだね、その通り)
- 何が良かったのか、言葉にして認めてあげる
「自分で服を着られたね。」「約束守れたね。これで遊ぶ時間が増えたよ」
- 言葉だけでなく「ハイタッチ」や「抱きしめる」など、スキンシップで伝える方法も有効。



ま 「待つ」のコツ

- 親も子ども興奮状態では話ができません。お互いに落ち着くのを待ちます。
- 子どもは1回で理解できないもの。繰り返し伝えて理解する・成長するのを待つ。



れ 「練習する」のコツ

- 次、同じことがあった時に備えて、言葉にしたり動いたりして、リハーサルをしましょう。
「じゃあ、一回やってみよう」と、すべき行動と一緒にやってみる。
「次に同じことがあったら、どうすればいい？」等と、言葉で言わせる
⇒ できたらほめる

次にあったら
どうする？

ごめんね
って言う



か 「代わりにする行動を示す」のコツ

- 子どもに「してほしいこと」は、“短く・具体的に”伝える
「チョロチョロ走らない！」⇒「歩こうね」
- ちゃんと、しっかり、いい子にして等、抽象的な言葉は、具体的な言葉に言い換える
「お店ではいい子にしてて」⇒「お店ではカートを押して手伝ってね」
- 「あなた」ではなく、「私は」の言葉で伝える(「**アイ**」メッセージ)ことも有効です
「(あなたは)なんでやってないの！」⇒「(私は)今、〇〇やってくれたら嬉しいな」



が 「環境づくり(いち・おし環境)」のコツ

- いつも、近づいて、おだやかな、静かな環境を「いちおし環境」といいます。テレビやゲームに夢中な時、遠くから大きな声で叫んでも、子どもの耳には入りません。話をするのは、いつも、子どもに近づき、おだやかな自分・落ち着いた子どもの時、テレビなど騒がしさのない静かな環境で話をしましょう。

や 「約束する」のコツ

- お互いに話ができたとときの“念押し”です。一方的な押し付けにならないように。
→「じゃあ、明日は 7:30 には家を出ようね、約束だよ」



※ じゃあ、何時に家を出るんだっけ？と答えさせて「練習する」につなげることも有効。

き 「気持ちに理解を示す」のコツ

「共感」&「復唱」がポイント

- 言いたいことを伝える前に、一度子どもの気持ちを受け止める。
「まだテレビみたいよね」「ゲームで負けたから悔しいんだよね」「〇〇されて嫌だったね」などと、子どもの一番大きな感情を言葉にしてあげる。
- しぐさや表情を見て、子どもが上手く言葉にできない気持ちを、代弁してあげると、「(自分のことを)わかってくれた」と、こどもはとても安心できます。
⇒ その上で「気持ちはわかるけど…」と、して欲しいことを短く・具体的に伝えます。
- 子どもが話した言葉を、同じように繰り返すことも効果的
子どもが「ゾウ飼いたい」と言った。→「ゾウ飼いたいんだね～でも…家では無理かな～」



を 「落ち着く」のコツ

イライラした時、落ち着くことが一番難しいことで、誰もが悩んでいることです。

- 深呼吸をする、6 秒数える、水を一口飲むなどして落ち着きます。
怒ってしまいそうな時は、「ちょっとトイレに行ってくるね」などと、その場を離れる。
- 子どもがかんしゃくを起こした時は「落ち着いたら、もう一度話をしよう」と声をかけ別な部屋に(短時間)行かせるのも効果的です。
⇒ 落ち着けたらほめます。

深呼吸して
1.2.3...6



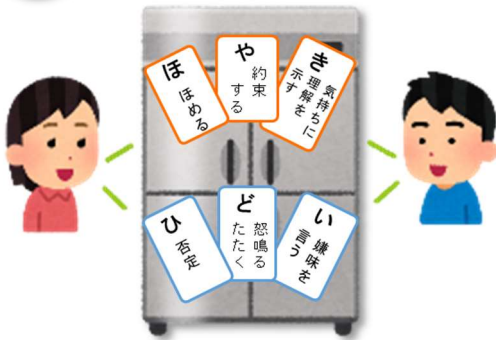
オレンジカードを切られた子どもはどうなる？



たくさんほめられ、認められ、成功体験をした子は、自信・自己肯定感が高まり、自分で自分のことができる（考えることができる）人に育ちます。

そして、周りの人に「オレンジカード」が使える大人に成長します。

オレンジカードを使うためには？



「ブルーカード」と「オレンジカード」を、見えるところに貼って、オレンジを増やす「練習」をしてみてください。

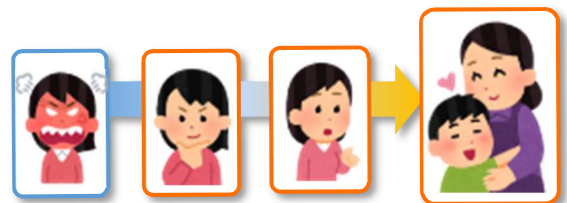
「前も言ったのに…」など思い通りにいかないことは日々あります。そのような時、そのイライラした感情のまま言葉を発するのではなく、一呼吸おいてオレンジカードを思い出してください。

子どもの反応がいつもと違うはずですよ。

よく「ほめると調子に乗るから」と、抵抗を示す方もいますが、“調子に乗らせること”こそ大事なポイントです。

子どもは「また、ほめられたい」と、頑張ってくれます。

まずは1週間、試してみてください。必ず子どもに変化が現れますよ。



「機中八策®」の考案者 渡邊児童相談所長の思い

私は、「非暴力」を
あらゆる世代に浸透させられたら
いいなと思っています。



- 児童相談所は、虐待や暴力が発生してから、その家族と関わるのがほとんどです。でも、発生してからの関わりでは、いくら対応するためのサービスを充実させても体罰や暴言は減りません。本当は発生する前の『予防』が大切なのです。
- 機中八策®は、非暴力コミュニケーションのパッケージです。ペアレント・トレーニングなどの専門性の高い親支援プログラムではありません。まずは、あなた自身に「機中八策」をインストールして、非暴力コミュニケーションへの切替スイッチを、手に入れていただきたい。
- あなただけが完璧になる必要はありません。この「機中八策®」が周りの多くの人との共通言語になればいいのです。「非暴力」によるコミュニケーションが、幼児期から思春期、大人同士や世代間でも共有され、子どもも大人も「自信」と「自己肯定感」を持ち、生きられる世の中になればいいと願っています。

【オレンジカード】

「オレンジカード」は
相手と良い関係を保ちながら
自分の思いを伝えられる
コミュニケーションです。

スムーズに出せるように
なるには、頭（行動）を
切り替える練習が必要です。

よく目につくところに
貼ってお使いください。

ほ ほめる・認める

- 今、〇〇したね
(良い行動を言葉に)
- 今、〇〇しようとして
くれたんだね。
(子どもの思いを言葉に)

- えらい！それでいいよ
- できていることをほめる
- お願いしたことが
できたらほめる



ま 待つ

☆危険な行動は止める！

その上で…

- 興奮状態であれば
- ・子どもが落ち着くのを待つ
- ・自分が落ち着くのを待つ
- 理解できるまで待つ
- 身体的・生理的なものは
成長を待つ



れ 練習する

- じゃあ一回やってみよう
(一緒にやってみる)
- 今度からどうしたら
いい？

＜練習の効果＞

- ・子どもの理解度が確認できる
- ・練習すると本番の成功率が高い



練習できたら「ほめる」

か 代わりにする 行動を示す

- して欲しい行動を
短く・具体的に伝える

※ 1場面1行動にしぼる



＜言い換える練習が必要＞

今まで「ダメ出し(〇〇しないで)」や
「あいまいな表現(ちゃんと、しっかり
等)」で話し慣れていたら、一呼吸お
いて、して欲しい行動に言い換えて
みましょう。

例)うるさい！⇒ 静かにして
走るな！⇒ 歩こうね

が 環境づくり

- 「いちおし」環境

い:いつも
ち:近づいて
お:おだやかに
し:静かな



や 約束する

- わかったかな？
⇒ わかった！
ありがとう、じゃおねがい。

- じゃ、今度〇〇なときは
〇〇しようね



次に同じような場面になった時、どう
するのが良いのか、具体的にするべ
き行動を、親と子の双方で、確認しま
しょう。

き 気持ちに 理解を示す

- 〇〇したいよね。
- その気持ちわかるよ



※ まずは子どもの気持ちになって
(気持ちを想像し)理解を示した上で

- (もっと良くなるために)
「でも〇〇しようね」

子どもにも、子どもなりの思い・考え
があります。表情や態度も良く見て
気持ちに理解を示しましょう。

を 落ち着く

- まずは親が落ち着く
・深呼吸、6秒数える
・その場を離れる
- 子どもを落ち着かせる
・止める、座らせる
・違う空間に行かせる(短時間)

深呼吸して
1.2.3…6



落ち着いたら「ほめる」

【ブルーカード】

「ブルーカード」は、人間が、本能的にとってしまう行動や言動ですが相手に伝わりにくいコミュニケーションです

練習して

「オレンジカード」のコミュニケーションに切り替えましょう

ひ 否定

- 禁止
- ○○するな！
- ダメ！！
- やめなさい！
- いい加減にしない



ど 怒鳴る・たたく

- いつも言ってるだろ！
- 何回言ったらわかるんだ！
- (愛情ある一発でも) 叩いたら…アウト！



い 嫌味を言う

- 皮肉
- (せっかっくできてても) いつもこうだといいのになえ
- できるなら最初からやればいいのに…



お おどす

- 警告 (○○しないと○○するぞ)
- また怒られたいのか！
- 今度○○したら承知しないぞ！



と 問う・聞く 考えさせる

- どうしたらいい!?
- 考えなさい！ (質問風の攻撃)

◆この言葉に、子どもが黙る・固まる・嘘をつく反応なら、理解していない可能性が高いです。

◆「オレンジカード」の「練習」や「約束」ができていた時は、「どうするんだっけ？」と考えさせることが、ちょっとした刺激になり、子どもの良い行動に結びつけることができます。

ぎ 疑問形

- (怒り口調で)
- 何やってんの!?
- なぜ、こんなことしてる？
- 問い詰める
- 追及する



※ 落ち着いた口調で、行動の理由を聞くことは OK です。

ば 罰を与える

- もう○○は、ずっと禁止
- 一週間、おやつ抜き
- 外出禁止



※ サイズが大きすぎる罰は、逆効果。せいせい…
● 元に戻させる
● もう一度させる
くらいがいいでしょう。

なし なじる

- 人格否定
・こんなこともできないの!?
- ・どうしようもないな
- ・バカじゃない
- ・ヘラヘラしやがって
- そしり、けなし
・非難する、責める
- ・追及・つるし上げる
- ・責めつける

