

03 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。



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」



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。

04 ブルーカードとオレンジカード

「ブルーカード」は、人間が、本能的にとつてしまう行動や言動ですが相手に伝わりにくく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。

「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。

ひ 否定 ●禁止 ●〇〇するな！ ●ダメ！！ ●やめなさい！ ●いい加減にしなさい	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 ●(せつかくてきて)もいつもこうだといひにねえ ●できるなら最初からやればいのに…	お おどす ●警告(〇〇しないと〇〇するぞ) ●また怒られたいのか！ ●今度〇〇したら承認しないぞ！
と 問う・聞く 考えさせる ●どうしたらいい!? ●考えなさい! ●(質問屋の攻撃) <small>●この言葉に、子どもが怒る・固まる・嫌な表情が浮かぶなら、避けてください。</small> <small>●「オレンジカード」の「練習」や「約束」ができていない時は、「どうするんだっけ?」と考えることが、ちよつとした刺激になり、子どもの良い行動に結びつけることができます。</small>	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? ●聞いてくれる ●追及する <small>※サイズが大きすぎる時は、逆効果。せいせい…と聞きさせる・もう一度させる・くらいがよいでしょう。</small>	ば 罰を与える ●もう〇〇は、ずっと禁止 ●一週間、おやつ抜き ●外出禁止 <small>※サイズが大きすぎる時は、逆効果。せいせい…と聞きさせる・もう一度させる・くらいがよいでしょう。</small>	なし なじる ●人格否定 ●こんなこともできない!? ●どうしようもないな ●バカじゃない ●ヘラヘラやがって ●そりし、けなし ●非難する、責める ●追及・つるし上げる ●責めつける

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? <small>●練習の効果 ・子どもの理解率が上がる ・練習すると本番の成功率が高い</small> ●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 <small>※1場面1行動にしぼる</small> <small>●(言い換える練習が必要)今度「タム出し(〇〇しないで)」や「おんねい(おんねいちゃんど、しつかり等)」で話し換えていたら、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)うんはい！⇒静かにして。来るな！⇒歩いて</small>
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、じゃあねがい。 ●じゃ、今度〇〇なときは〇〇しようね <small>次に同じような場面になった時、どうするの？という問いかけ、具体的な約束行動を、親と子の双方で、確認しましょう。</small>	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 <small>※まずは子どもの気持ちになって(気持ちを感じ取り)理解を示した上で●(もつと長くためるために)「でも〇〇しようね」 子どもにも、子どもなりの思い・考えが伝わる。感情や態度も成長して気持ちに理解を示しましょう。</small>	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) ●落ち着いたら「ほめる」

05 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。

06 相談窓口

- 茅野市こども・家庭総合支援拠点「育ちあいちの」 ☎0266-72-2101(代)
- ・こども課 こども・家庭相談係(内線 615~617、619)
- ・発達支援センター(内線 618)
- 諏訪児童相談所 ☎0266-52-0056
- 児童相談所虐待対応ダイヤル ☎189
- ・児童相談所相談専用ダイヤル ☎0120-189-783
- 長野県児童虐待・DV24時間ホットライン ☎026-219-2413



「機中八策®」の詳細内容はこちらからご確認ください。

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、千葉県の子どもの児童相談所長が考案した、どならず・たたかず、こ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。

11月は児童虐待防止推進月間です。

国では、毎年11月を「児童虐待防止推進月間」と定め、広報・啓発活動などの様々な取り組みを行っています。茅野市の子ども達が安心して毎日を過ごせるよう、市民一人ひとりが関心を持ち、子どもの笑顔を守りましょう。

01 あなたは、こんなとき、どうしていますか?

例えば…学校から帰って来て、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) → 【ブルーカード】

(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!」**い**
 「今日は許さないからね!」**お**
 「1週間テレビ禁止!」**と**
 「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**
 「いつもこうだといひに…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 パツを与える
なし なじる(人格を否定する)

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、ちよつ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。



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。

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) → 【オレンジカード】

(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

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。

02 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 + 「分かった?」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。

