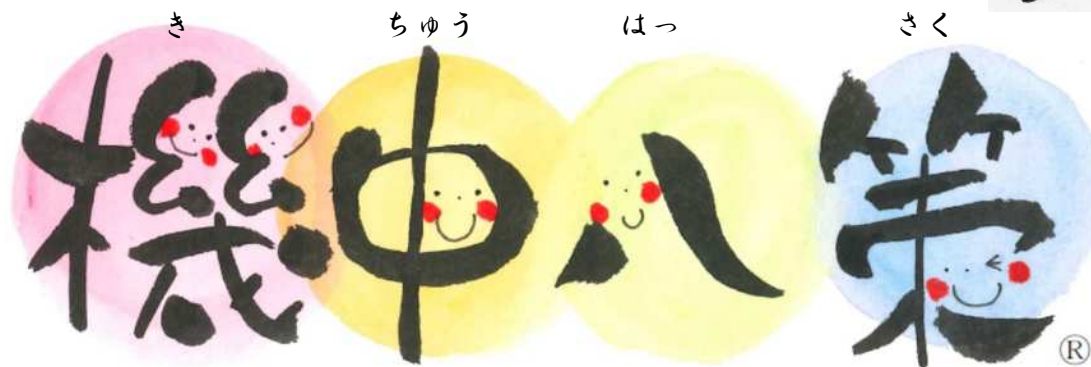


どならない、たたかない、デイスらない

非暴力コミュニケーションへの切替スイッチ



おれんじはっさく くん

●はっさく行事のわら馬に乗って「オレンジ」をアピールしています。

頭文字でおぼえる
8つのオレンジ
コミュニケーション

相手を傷つけず
やる気をアップさせる
8つの策

コミュニケーションを
活性化させる
コラーゲン

子ども（人）が

あなたが「してほしいこと」を「してくれない」とき

あなたが「してほしくないこと」を「した」とき

あなたはどの色の行動（言動）のカードを切りますか？

ブルーカード？？オレンジカード？

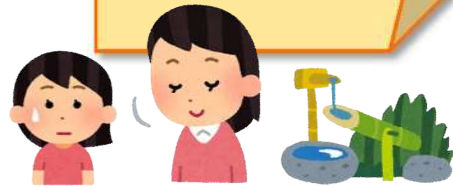
ほっこりあたたかい「オレンジカード」とは
伝わりやすい非暴力コミュニケーション（非暴力的行動・言動）

- 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

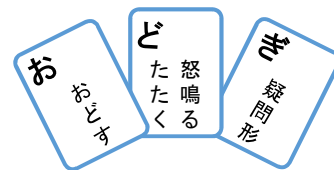
- いつも
- ちかづいて
- おだやかに
- しずかな



●いつものあなたはどちらのカードが多いですか？

ちょっと青ざめる「ブルーカード」とは
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）

- ひ 否定
- ど 怒鳴る・たたく
- い 嫌味を言う
- お 脅す
- と 問う・聞く・考えさせる
- ぎ 疑問形
- ば 罰を与える
- なし なじる(人格否定する)



「機中八策®」は千葉県の子童相談所長が考えた**非暴力コミュニケーション**の具体策です。

「機中八策®」は、8種類の**非暴力コミュニケーション**を自分にインストールするためのツールです。**8つの頭文字**を憶えるため、どこかに貼って見ていただくだけです。

人は、子ども（相手）から

「して欲しいことをしてもらえなかったとき」「して欲しくないことをされたとき」に

切られると青ざめそうな行動・言葉のカードである**ブルーカード**（ちょっと暴力的でわかりにくいコミュニケーションカード「ひ」「ど」「い」「お」「と」「ぎ」「ば」「なし」）をとっさに切る傾向にあります。

※ストレスから身を守るための**本能的な反応**だそうです。



しかし「機中八策®」が**気づきのスイッチ**として作動するようになれば

人がほっこりあたたかい気持ちになれる**オレンジカード**（わかやすく伝わりやすいコミュニケーションカード「ほ」「ま」「れ」「か」「が」「や」「き」「を」）に切り替えていけます。



あなたから**オレンジカード**を切られた子ども（相手）には、「これでいいんだ」という**自信・自己肯定感・効力感**がだんだん育っていきます。

自信・自己肯定感などが育った（たくさんの成功体験をした）人は、自分で自分のことができる（考えることができる）人として育ちます。



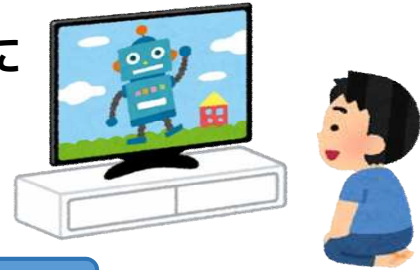
オレンジカードは、**すでにあなたが持っている**カードです。しかしながら、とっさの場面では本能的な感情が先に立ってしまうので、**意識しないとオレンジカードは切れません**。

日常生活で**オレンジカード**をスムーズに切れるようになるには「**練習**」が必要です。「**ブルーカード**」「**オレンジカード**」を目に見えるところに貼って、**ブルーをオレンジにする練習**をしてみてください。



例えば…

家に帰ってきて、宿題をせずに
テレビを見ている
子どもを見て…



「ブルーカード」の組み合わせで対応すると…

「何やってんの!？」

「いつも言ってるでしょ!」

「テレビばかり見るなって!」

「今日は承知しないよ!」

「テレビばかり見てるから 一週間テレビ禁止!」

「今、何する時間!？ 宿題はやったの!？」

「何回言ってもわからないの!？ バカじゃないの?」

「いつもこうだったらいいのに…(ハア…)」

ぎ 疑問形

ど 怒鳴る・たたく

ひ 否定

お 脅す

ば 罰を与える

と 問う・聞く・考えさせる

なし なじる(人格否定する)

い 嫌味を言う

「オレンジカード」の組み合わせで対応すると…

深呼吸(気持ちの切替え)

「テレビ消してくれる?」と子どもも話せる状態を待ち
穏やかに静かに近づき

「テレビ見たいよね。」

「でも、まずは宿題をして欲しいな。」

「わかった?」(わかった。)

「じゃ明日から学校から帰ったらまず何する?」

「えらい。わかってくれてありがと。
宿題終わったらテレビ見ていいよ。」

を 落ち着く

ま 待つ

が いちおし環境づくり

き 気持ちに理解を示す

か 代わりにする行動を示す

や 約束する

れ 練習する

ほ ほめる・認める



オレンジとブルー、どちらの方が
子ども(相手)との関係を悪くせずに
行動(言動)をOKな方に切り替えてもらえそうですか?

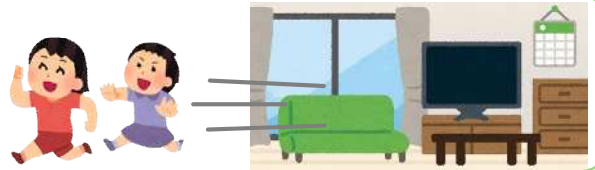
こんなときどうする?? (ロールプレイ)

- 場面を想像して「いつもならどんな声かけをするか」考えてみてください。
- 次に同じ場面を「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. 学校から帰ってきたら宿題をする約束なのに、宿題をせずテレビを見ている。



2. リビングを勢いよく走り回っている。



3. もう10分もすればご飯なのにお菓子を食べてよとして駄々をこねる。



4. 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。



5. 「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。



6. おもちゃ売り場で、「買って！買って！」と地団駄を踏み続ける。



7. 遊んでいたおもちゃを弟に取られたので叩いた。



8. ようやく明日の学校の準備をはじめたと思ったら、トランプを見つけて遊び出した。



9. もう遅刻する時間ギリギリなのに、学校に行こうとしない。



ほまれかがやきのコツ！！

大前提として・・・

「子どもが自分で考えてできることを増やす」支援をすること
それが「しつけ」ではないでしょうか。



子どもは、まだ言葉も身体も未発達。世の中のこともわからないことだらけ。



言えばわかると期待しすぎず
向き合しましょう。

子どもの行動のほとんどには、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。



「ちゃんと子どもを育てなきゃ！！」

厳しくしなきゃ!



親も最初は、子育てで素人！子どもと一緒に親として成長しましょう。

だんだん
わかってきたぞ!



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！

- 行動の良い側面を見る。
コップを落として牛乳をこぼした。⇒「牛乳を片付けようとしてたんだよね。」
- 良い行動を言葉にして認めてあげる。
⇒「(遅くても)お。今着替えようとしてるんだよね。」
⇒「今、叩きたいのがマンしたやん！かっこいい。」
- 言葉だけでなく「なでる」「ぎゅっとする」などのスキンシップでうれしい気持ちを伝える。



ま 待つのコツ

- まずは、親自身が落ち着くためのルールを何か決めておき、自分が落ち着くのを待つ。
- 怒ってしまいそうなきときはすぐ言いたいのをこらえて、子どもの気分が変わるのを待つ。
「5分後にお話しようね。」「このままだと大声出しそうだからちょっと待って。」
- 子どもは1回で理解できないもの。繰り返し伝えて理解を待つ。



れ 練習するのコツ

- 次に備えて、実際に話してみたり、動いてみたりでリハーサルしましょう。
⇒「じゃあパパが〇〇君と思って『ごめんね』って言ってみて。」「ごめんね～」
⇒「よく言えたね。明日がんばって『ごめんね』言ってみてね。」



か 代わりにする行動を示すのコツ

- 「して欲しいこと」をシンプルに1つ決める。
⇒(テレビを止めて)「ご飯を食べてほしいな。」
- 「早く」「ちゃんと」「よろしく」など抽象的な言葉は具体的に言い換える。
⇒「あの時計の長い針が12になったらテーブルに座ってね。」
- 「あなたは」ではなく、「私は」の言葉で伝える(I (アイ) メッセージ)。
「あなたまた着替えてないじゃない！」⇒「今から着替えてくれたら私はうれしいな。」



が 環境づくり(い・ち・お・し環境)のコツ

- いつも、ちかづいて、おだやかな・しずかな環境を「いちおし環境」と言っています。
※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。
話をするときにはいつでも、近くに寄って、おだやかな自分、落ち着いた子どものときに、テレビなどの騒がしさのない静かな環境でお話しましょう。



や 約束するのコツ

- お互いに静かに話ができてからの念押しです。一方的な押し付けにならないように。
⇒「じゃあ、明日は7時50分にはお家を出てね。約束だよ。」
※「じゃあ、何時におうち出るんだっけ？言ってみて。」と「練習する」につなげられればなお効果的。



き 気持ちに理解を示すのコツ

- 「まだテレビ見たいんよね。」「おもちゃ取られて怒ってるんよね。」「ゲームで負けたから悔しいんよね。」「1番にしたかったんよね。」など、子どもの一番大きな感情の言葉に耳を傾けて言葉にしてあげる(自分の言いたいことを飲み込んで、一回子どもの気持ちを受け止める。)

※まだ上手に言葉で表現できないので、しぐさや表情もよく見て「アイス食べれなくなって悲しいね。」「邪魔されていやだったね。」など気持ちを代弁してあげることも「わかってくれた！」につながります(気持ちを言葉で表現してあげると、子どもが自分の感情を理解する助けにもなります)。



を 落ち着くのコツ

- 怒ってしまいそうなときは、6秒数える。一度ほかの部屋に行く。子どもをほかの部屋に行かせる。深呼吸を2回する。近くにある何かに目の焦点を合わせてをぎゅっと観察する。
※「〇〇だからイライラしている。怒ってしまった。」は子どもに伝えても大丈夫です。
※アンガーマネジメントの本を読んでもとても勉強になります。



「機中八策®」の考案者 渡邊直児童相談所長の思い
(=子育て支援に関わるすべての人の思い)



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。



- 児童相談所など行政は、虐待や暴力が発生してからその家族と関わるものがほとんどです。
- 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」が大切なのではないのでしょうか。
- そのためには社会全体が、体罰や不適切なコミュニケーションを容認している今の日本の風土・文化を修正していく必要があるのではないかと思います。
- 「怒鳴る」・「デイスる」といった体罰も含めた不適切なコミュニケーションではなく、「非暴力」によるコミュニケーションを、幼児期、思春期、大人同士、世代間で共有し、子どもも大人も「自信」や「自己肯定感」を持って生きられる世の中になればいいと願っています。
- まずは、あなたが「機中八策®」を練習し、ほっこりあたたかいコミュニケーションを身につけていただきたい。
- でも、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®」が身の周りの多くの人との共通言語になればいいのです。
- 家族やご近所、地域の人にこの「機中八策®」を知っていただければ、「機中八策®」をキーワードとしてお互いに声を掛け合い、オレンジカードが多く切られるコミュニケーション文化が育っていくのではないかと、また、そうなって欲しいと思っています。