

11月は、児童虐待防止推進月間です

# コミュニケーションの取り方を変えてみませんか



## ブルーカードとは

- ひ 否定
  - ど 怒鳴る・たたく
  - い いやみを言う
  - お おどす
  - と 問う・聞く
  - ぎ 疑問形
  - は 罰を与える
  - なし なじる
- で構成する、暴力的で相手にとってわかりにくいコミュニケーションをいいます。  
※ブルーインクがないのでグレーで表示しています。

あなたが「してほしいこと」を  
子どもが「してくれない」とき  
あなたが「してほしくないこと」を  
子どもが「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？

子ども（相手）から「してほしいことをしてもらえなかったとき」「してほしくないことをされたとき」に、人は本能的に、子ども（相手）が青ざめてしまいそうな行動・言葉のカードである「ブルーカード」とっさに切る傾向にあります。皆さんはどうですか。

しかし、意識して練習することで、子ども（相手）がほっこりあたたかい気持ちになれる「オレンジカード」に切り替えていけます。



## オレンジカードとは

- 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
  - か 環境づくり(い・ち・お・し環境づくり)
  - や 約束
  - き 気持ちに理解を示す
  - を 落ち着く
- で構成する、相手にとってわかりやすく、伝わりやすいコミュニケーションをいいます。

「ほめられる」「認められる」「気持ちを理解してもらえる」など、オレンジカードをたくさんもらった子ども（相手）には、「私はこれでいいんだ」「私がやったことはよかったんだ」という自信・自己肯定感・自己効力感（やればできるんだ）がだんだん育っていきます。

そうすると、自分で自分のことができる、自分で考えることができる人に育ちます。

また、「お父さんに怒られると思ったけど、お父さんは冷静に話してくれた」「お母さんは怒っていたけど、自分でほかの部屋に行って落ち着いて気分を変えて戻ってきてくれた」という姿を見ることで、子ども自身もそういった行動パターンを身に付けることができます。

人は感情のままブルーカードを切ってしまうことがあります。自分の日頃のコミュニケーションパターンを振り返り、オレンジカードに切り替える練習をしてみてください。これは、親と子だけでなく、家族や仕事場の同僚、近所同士でも活用できます。

町のホームページで「非暴力コミュニケーション」または「オレンジカード」を検索してみてください。

▷問い合わせ 子育て支援係（☎223局3537）



# ブルーカード

## ひ 否定

- ・ダメ! やめなさい!
- ・いい加減にしろなさい!



## と 問う、聞く 考えさせる

- ・どうしたらいい?
- ・言いなさい!
- ・答えなさい!



## 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!



## ぎ 疑問形

- ・なんでこんなことして  
るんだ!?
- ・問い詰める



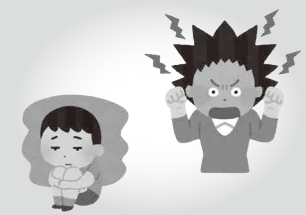
## い いやみを言う

- ・皮肉
- ・できるなら最初からや  
ればいいのに



## ば 罰を与える

- ・一週間おやつ抜き!
- ・外出禁止!



## お おどす

- ・今日は承知しないぞ!
- ・警告! 今度は許さん!



## 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



# オレンジカード

## ほ ほめる 認める

- ・えらい! よくできたね
- ・それでいいよ!
- ・自分でやろうとしたのね
- ※ほめ言葉は何度使っても  
OK



## が 環境づくり

- ・いちおし環境 (話に集中で  
きる環境) をつくる
- い: いつも
- ち: ちかづいて
- お: おだやかに、  
おちついて
- し: しずかな



## ま 待つ

- ・子どもも自分も、落ち  
着くのを待つ
- ・理解できるまで何度で  
も繰り返して待つ



## や 約束する

- ・じゃあ今度〇〇のとき  
は〇〇しようね



## れ 練習する

- ・じゃ、1回一緒にやっ  
てみよう
- ・一回練習しておくど、  
本番でできやすい!



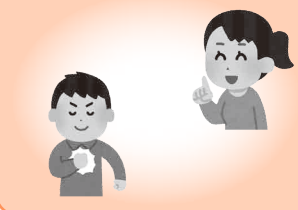
## き 気持ちに 理解を示す

- ・〇〇したかったのか。  
わかるよ
- ・子どもの気  
持ちを想像  
してみよう



## か 代わりにする 行動を示す

- ・してほしい行動を短く、  
具体的に伝える



## を 落ち着く

- ・まず親が落ち着く
- ・深呼吸を6秒する
- ・子どもを落ち着かせる

