

✈ 子育てで最新の ✈



児童相談所長が考案した非暴力コミュニケーションの具体

してほしくない行動をした時 あるいは
してほしい行動をしない そんな場面に直面した時

あなたはどの色のどの行動の切り札を切りますか？

「機中八策®」とは

専門性の高いペアレント・トレーニングでもペアレント・プログラムでもありません

- どこにでもある、誰もがあたり前のように使っている行動・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す。
- 暴力的な雰囲気醸し出し、そのカードを切られた人が青ざめてしまうような行動の切り札は、ブルーカードとして「ひ・ど・い・お・と・ぎ・ば・なし」の8枚
- 非暴力的な雰囲気醸し出し、そのカードを切られた人がほっこり温かな気持ちになる行動の切り札は、オレンジカードとして「ほ・ま・れ・か・が・や・き・を」の8枚としました。
- 合計16枚からなるカードで非暴力コミュニケーションに気づきやすくするための「気づきスイッチ(≒装置)」です。
- 2012年の日本子ども虐待防止学会(JaSPCAN)高知りょうま大会の帰りの飛行「機」の中で閃いたので、「機」中八策®と命名しました。
- 「ほうれんそう」や「いかのおすし」「まごはやさしい」などと同じように、非暴力を頭文字つづりで覚え、地域で「非暴力って」「ほまれかがやきを」でしょ」と、あたり前なものとして「文化」として定着していけたら幸いです。

子育て維新の機中八策[®]

してほしくない行動をした時 あるいはしてほしい行動をしない そんな場面に直面した時

あなたはどの色のどの行動の切り札を切りますか？

▼コミュニケーションを円滑にする オレンジカード

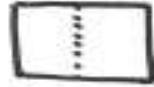
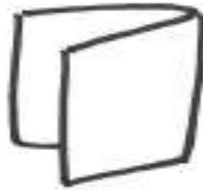
- ほ める (褒める)
- ま つ (待つ)
- れ んしゅう (練習)
- か わり(代)にすることを提示
- が んきょう(環境)づくり
いつも ちがづいて おだやかに しずかな 環境
- や くそく(約束)
- き もち(気持)に理解を示す
- を ちつく(落ち着く)

▼伝わりにくいコミュニケーション ブルーカード

- ひ ていけい(否定形)
- ど (怒)鳴る叩く
- い や(嫌)み
- お ど(脅)す
- と (問)う聞く考えさせる
- ぎ (疑)問形
- ば つ(罰)をあたえる
- なし なじる(人格否定形)

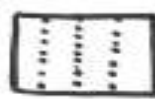
～豆本のつくり方～

①



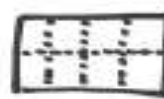
2つに
折る(横)

②



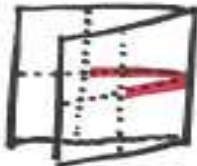
もう1回
2つに
折る

③



ひらいて
縦に折る

④



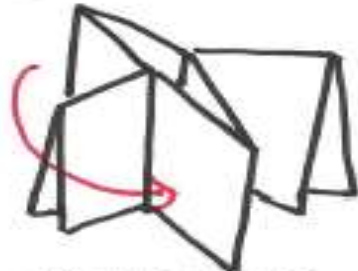
①の形に戻して
赤字の竹を切る

⑤



赤字の竹を切るとこのように
形になります。

⑥



折りたたむ

⑦



← ひらくと
折り目を
つけてください。

完成!!

練習する3つの場面（例えばこんな感じ）

子どもの姿と自分の接し方を想像して、表に書いて、実際に言ってみましょう。

イ、してほしいことをしないとき

してほしいこと	順番	カードの種類	どんな言葉をかける？ どんな行動を取る？
玄関に靴を脱ぎ散らかしたまま家に入ろうとしている	1	ま：落ち替く	(深呼吸する)
	2	ま：待つ	(子どもが断せる状態を待つ)
	3	が：環境づくり	(穏やかに、静かに、子どもの近くに行く) ちょっといい？
代わりにしてほしい行動	4	き：気持ちに理解	帰ってきてすぐにテレビを見た気持ちはわかるよ。
靴を脱いだら、揃えてから家に入る	5	か：代わりの行動	でも、靴を脱いだら、揃えてほしいの。
	6	や：約束	わかった？ 「うん、わかった」
	7	れ：練習	じゃあ、靴を脱いだらどうする？ 「揃える！」
	8	ほ：褒める	えらい！ 揃えたら、家に入ってテレビ観ていいよ。

※全種類のカードを使わなくてもいいですが、「か：代わりの行動」「や：約束」「れ：練習」「ほ：褒める」は使いましょ。例「ほ→か→ほ」の順。
※1つの場面ではそれぞれのカードを使うのは1回だけにしましょう(「ほ：褒める」だけは、何回使ってもいいです。)

ロ、してほしいことをしたとき

してほしいこと	順番	カードの種類	どんな言葉をかける？ どんな行動を取る？
学校から帰ってきたら、おやつを食べる前に手を洗う	1	ほ：褒める	すごい！！
	2	か：代わりの行動	学校から帰ってきて、すぐに手を洗っているね。
	3	ほ：褒める	えらいね！
	4	ほ：褒める	(頭をなでる)
	5		

※全種類のカードを使わなくてもいいですが、「か：代わりの行動」「ほ：褒める」は使いましょ。例「ほ→か→ほ」の順。
※1つの場面ではそれぞれのカードを使うのは1回だけにしましょう(「ほ：褒める」だけは、何回使ってもいいです。)
※「い：いやみ」にならないように、表情や話し方、視線、姿勢、仕草にも注意しましょ。

ハ、次に同じような4W1H状況のとき、してほしいことができるようになるための練習（複読）

してほしいこと	順番	カードの種類	どんな言葉をかける？ どんな行動を取る？
スーパー入店と同時に一目散にお菓子売り場へ走って行く	1	ま：待つ	(買い物に出かける直前のタイミングで)
	2	が：環境づくり	(穏やかに、静かに、子どもの近くで) ちょっといい？
	3	き：気持ちに理解	買い物に行くと、お菓子ほしくなって、走って行きたくなるよね。
代わりにしてほしい行動	4	か：代わりの行動	でも、買い物に行ったら、側にいてほしいの。買い物の最後に、一緒にお菓子を選ぶことにするよ。
買い物の間は常に親の側にいる	5	や：約束	わかった？ 「わかった」
	6	れ：練習	じゃあ、買い物に行くときはどうする？ 「側にいる。お菓子は最後に一緒に選ぶ」
	7	ほ：褒める	おこさんだね。買い物の最後に、一緒にお菓子選ぶのね。

※全種類のカードを使わなくてもいいですが、「か：代わりの行動」「や：約束」「れ：練習」「ほ：褒める」は使いましょ。例「ほ→か→ほ」の順。
※1つの場面ではそれぞれのカードを使うのは1回だけにしましょう(「ほ：褒める」だけは、何回使ってもいいです。)



児童相談所長が考案した非暴力コミュニケーションの方法

子どもが
「してほしいことをしない」
「してほしいことをした」とき
あなたはどの色の
行動(言葉)の切り札を切りますか？

千葉県市川児童相談所

※このパンフレットは、千葉県の児童相談所長、渡邊氏が考案した「子育て維新の機中八策」を元に作成しました。

こんなときに、子どもにどのように接しますか？

(例) 学校から帰ってきたら宿題をすることになっているのに、
子どもが宿題をせずにテレビを見ている・・・

※こんな一言、ありませんか？

— 伝わりにくい暴力的コミュニケーションの切り札。 ●ちよっと責めめるブルーカード

何やってんの！？	どー疑問形
いつも言ってるでしょ！！	どー怒鳴る、叩く
テレビ見るなって！！	ひー否定形(禁止)
今日という今日は許さないからね！！	どー脅す
テレビ観たから一週間テレビ禁止！！	ばー罰を与える
これでもいいと思ってるの？ 何する時間？	どー問う、聞く、考えさせる
何回言っても分らないなんて、バカじゃないの？	な〜いなる
はぁ(ため息)・・・いつもこうだといひのにねえ・・・	いーいやみ

頭文字を並べ替えると・・・「ひ・ど・い・お・と・ぎ・ば・なし」

どちらが子どもとの良い関係を保ちながら、
望ましい行動を促すことができそう？

※こんな感じにできれば、いいですね。

— 伝わりやすい非暴力コミュニケーションの切り札。 ★ほっこり温かいオレンジカード

深呼吸して気持ちを切り替える	おー落ち着く(感情)
「テレビを消してもらえ」等子どもが話せる状態を持つ	まー待つ
穏やかに近づき(環境)	がー環境づくり(いちおし環境)
テレビ観たいよね～でも・・・	きー気持ちに理解を示す
まずは復讐をしてほしい	かー代わりにする行動を提示
わかった？ (子どもが)「わかった！」	やー約束
じゃあ、学校から帰ってきたら何する？	れー確認(確認・反省)
えらい!! 復讐が終わったらテレビ観ていいよ	ほー褒める

頭文字を並べ替えると・・・「ほ・ま・れ・か・が・や・き・を」

- ・本当は、オレンジカードは手持ちの切り札として、誰でも持っているものです。
- ・でも、人には感情があるので、オレンジカードを切るのが難しいときもあります。
- ・もしも、「ブルーカードを切ることが多いなぁ・・・」と感じるのであれば、オレンジカードを切れるようになる「気付きスイッチ(旗印)」として「旗中八景」活用してみてもいいかがでしょうか？
- ・ちよっとした練習を繰り返すことで、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れると思います。
- ・オレンジカードを切ることで、子どもの心に「これでいいんだ」という自信・自己肯定感・自己効力感が育ちます。
- ・たくさんさんの成功体験をした子どもは、自分で自分のことができる(考えられる)人として育ちます。

2

練習する3つの場面

子どもの姿と自分の接し方を想像して、表に書いて、実際に言ってみましょう。

イ. してほしいことをしないうち

してほしいくないこと	順番	カードの種類	どんな言葉をかける？	どんな行動を取る？
	1			
	2			
	3			
代わりにしてほしい行動	4			
	5			
	6			
	7			
	8			

※全種類のカードを使わなくてもいいですが、「か：代替行動」「や：約束」「れ：練習」「ほ：褒める」は使いましょ。 ※1つの場面ではそれぞれのカードを使うのは1回だけにしましょう(「ほ：褒める」だけは、何回使ってもいいです。)

ロ. してほしいことをしたとき

してほしいこと	順番	カードの種類	どんな言葉をかける？	どんな行動を取る？
	1			
	2			
	3			
	4			
	5			

※全種類のカードを使わなくてもいいですが、「か：代替行動」「ほ：褒める」は使いましょ。例「ほーかーほ」の順。 ※1つの場面ではそれぞれのカードを使うのは1回だけにしましょう(「ほ：褒める」だけは、何回使ってもいいです。)。 ※「いーいやみ」にならないように、表情や話し方、視線、姿勢、仕草にも注意しましょう。


ハ. 次に同じような4W1H状況のとき、してほしいことができるようになるための練習(確認)

してほしいくないこと	順番	カードの種類	どんな言葉をかける？	どんな行動を取る？
	1			
	2			
	3			
代わりにほしい行動	4			
	5			
	6			
	7			
	8			

※全種類のカードを使わなくてもいいですが、「か：代替行動」「や：約束」「れ：練習」「ほ：褒める」は使いましょ。 ※1つの場面ではそれぞれのカードを使うのは1回だけにしましょう(「ほ：褒める」だけは、何回使ってもいいです。)

3

学校から帰ってきたら宿題をすることになっているのに宿題をせずテレビを視ている

- 何やってんの
 - いつも言ってるでしょ
 - テレビばっか見るなって
 - 今日は承知しないよ
 - TVばっか～一週間TVなし!!
 - 今何する時間?宿題やったの?
 - 何回言ってもわからないバカじゃないの
 - いつもこうだといいのにな
- 
- 疑問文
怒鳴る(叩く)
否定形(禁止)
脅す
サイズの大きい罰
問う聞く考えさせる
なじる
いやみ(一言ネガ)

学校から帰ってきたら宿題をすることになっているのに宿題をせずテレビを視ている

- 深呼吸などをして
 - 子どもが話せる状態を
 - いつも ち か づ い て お だ や か に し ず か な 環 境
 - テレビ見たいよね でも
 - まずは宿題してほしい
 - わかった？ じゃあお願いね
 - 学校から帰ってきた何する
 - わかってくれてありがとう、今から・・・
- 落ち着く
待つ
環境づくり
気持ちに理解を示す
代わりにする行動を提示
約束
練習（確認・反復）
褒める



非暴力コミュニケーション

切り替えに向けての**気づきスイッチ**

あなたはどの色のどの行動の切り札を切りますか？

▼コミュニケーションを円滑にする
オレンジカード

ほ める (褒める)
ま つ (待つ)
れ んしゅう (練習)
か わり(代)にすることを提示
が んきょう(環境)づくり
いつも ちがづいて おだやかに しずかな 環境
や くそく(約束)
き もち(気持)に理解を示す
を ちつく(落ち着く)

▼伝わりにくいコミュニケーション
ブルーカード

ひ ていけい(否定形)
ど (怒)鳴る叩く
い や(嫌)み
お ど(脅)す
と (問)う聞く考えさせる
ぎ (疑)問形
ば つ(罰)をあたえる
なし なじる(人格否定形)

オレンジカードを切るコツ

- してほしい行動を明確化する
- 1枚あたりワンフレーズで具体的に短く簡潔に
- オレンジカードは一場面で1枚ずつ切る
(同じカードを何回も切ると話しがくどくなる)
- 「ほ(褒める)」カードだけは一場面で何度切ってもよい
- 黄色含オレンジカード(かやれほ)は一場面内に
必ず入れること(推奨)



- 子どもが話しが聞ける状況が作れないならリセット
(もう一度最初から)

練習する3つの場面

イ. してほしいことをしないとき

ロ. してほしいことをしたとき (ほ・か・ほ)

ハ. 次に同じような状況(4W1H)のとき

してほしいことができるようになる

ための練習(確認)

ロ. “できた” 褒める

結果:褒められた行動は増える



ハ. 約束

イ. “できない” 気持ちに理解を示しながら

代わりにする行動を提示し
練習(確認・反復)する = 約束

ほまれかがやきを
「褒める」ことにより「できること」を確実に増やす