

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)



- してほしい行動を明確化する
- 1枚あたりに7〜9ワードで具体的に短く簡潔に
- オレンジカードは一面で1枚ずつ切る
- 同じカードを何度も切ると話しがとどく
- 「ほ(褒める)」「か(代わり)」「ほ(返す)」は一面で何度切ってもよい
- 黄色系オレンジカード(かやれほ)は一面内に必ず入れること(推奨)
- (もう一度最初から)

オレンジカードを切るコツ

- オレンジカードは無意識的に切れるカードです(自己保存反応)
- オレンジカードは手持ちの切り札として既にお手持ちのカードと思えます。しかし、中には感情があるので、意識しなくてはいけません。
- あなたがブルーカードを切る傾向にあるならば、オレンジカードが切れるようになる「気持ちスイッチ(装置)」として「機中八策」を活用してください
- 日常生活でオレンジカードがスムーズに切れるようになるには「練習」が必要です
- 子どもはオレンジカードを切られることで「これでいいんだ」という自信・自己肯定感・自己効力感が醸成されます
- た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)こととして育ちます

どちらの方が、子どもとの関係性がいいまま行動(言動)を社会的にOKな方向にスムーズに切り替えていってもらえそうですか？

オレンジカード	お	ま	か	き	か	や	れ	ほ
1. 深呼吸(きりかえ)	落ち着く(感情)	待つ	1. テレビ見たいよねでも	気持ちに理解を示す	まずは宿題してほしい	わかった？「わかった」	7. じゃ学校から帰ってきたらまず何する？	8. えらいありがとう宿題終わったらTV見たいよ褒める
2. 「テレビ消してくれる」等子ども話せる状態を持ち			3. 穏やかに静かに近づき(環境)					
3. テレビはか見えるな								
4. 今日承知しないよ								
5. TVはか見てるから一週間TVなし								
6. 今、何する時間？								
7. 何回言ってもわからない								
8. いつもこうだといのにね								

例：宿題をせずテレビを見ている

女子育て維新の策



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

- どこにでもあり、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、「ひどいおときはなし」「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。
- 暴力的な雰囲気を感じ出し、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・ときば・なし」の8枚
- 非暴力的な雰囲気でも、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枚の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「気持ちスイッチ(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。

▼コミュニケーションを円滑にする オレンジカード	▼伝わりにくいコミュニケーション ブルーカード
ほ める(褒める)	ひ ていけい(否定形)
ま つ(待つ)	ど (怒)鳴る叩く
れ んしゅう(練習)	い や(嫌)み
か わり(代)にすることを提示	お ど(脅)す
か んきょう(環境)づくり	と (問)う聞く考えさせる
いそ ちかすに おんやかに ししか 環境	ぎ (疑)問形
や くぞく(約束)	ば つ(罰)をあたる
きもち(気持ち)に理解を示す	なし なじる(人格否定形)
を ちつ<>(落ち着く)	