

例：宿題をせずテレビを見ている

| ブルーカード | | |
|------------------------|---|-----------------|
| | ちょっと意味を持つ頭文字つづりに並び替えると ひどいおとぎばなし となります | |
| 何やってんの | ぎ | 疑問型 |
| いつも言ってるでしょ | ど | 怒鳴る(叩く) |
| テレビばっか見るなって | ひ | 否定型・禁止 |
| 今日は承知しないよ | お | 脅す |
| TVばっか見てるから 一週間TVなし | ば | 罰を与える |
| 今、何する時間? 宿題はやったの? | と | 問う、聞く、 考えさせる |
| 何回言ってもわからない バカじゃないの | なし | なじる(人格否定) |
| いつもこうだといのに | い | 嫌みを言う (一言ネガ) |

| オレンジカード | | |
|-------------------------------|--|-----------------|
| | ちょっと意味を持つ頭文字つづりに並び替えると ほまれかがやきを となります | |
| 深呼吸(きりかえ) | お | 落ち着く(感情) |
| 「テレビ消してもらえる」等 子どもも話せる状態を待ち | ま | 待つ |
| 穏やかに静かに近づき(環境) | が | いちおし 環境づくり |
| テレビ見たいよね でも | き | 気持ちに 理解を示す |
| まずは宿題してほしい | か | 代わりにする 行動を提示 |
| わかった? 「わかった」 | や | 約束 |
| じゃ学校から帰ってきたら まず何する? | れ | 練習 (確認・反復) |
| えらい ありがとう 宿題 終わったらTVみていいよ | ほ | 褒める |

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?

案内図

あなたのお住まいの地域にある 「八策教場」は_____です

お問い合わせは…



この「八策」は発案者である児童相談所長が「高知(土佐)」から「東京(江戸)」に戻る「船」の「中」ではなく(坂本龍馬は長崎から京都への上洛中でしたが)飛行「機」の「中」で閃いたことから「機中八策®」と命名されました。専門性を前面に出すのではなく、誰でも気づける頭文字つづりを活用する中で暴力的なコミュニケーションに気づいてもらい、生活の中でのすべてのコミュニケーションを非暴力に置き換えていくことの常識化に向けての願いが込められています。より多くの人に知ってもらい、早く広く地域の共通言語として定着してほしいと思います。 20190107Hiyouken

kichuhassaku@yahoo.co.jp



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

子どもが「してほしいことをしない」

「してほしくないことをした」とき

頭文字つづりで覚える
非暴力コミュニケーション
の具体策

非暴力
コミュニケーション
パッケージ

あなたはどの色の

行動(言動)の切り札を

コミュニケーションを
活性化させる
カラーゲン

やる気をアップさせる

八つの秘策

切りますか?

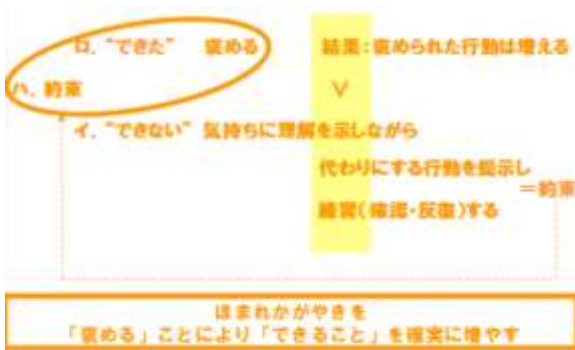
オレンジカードを切るコツ

- ◇ 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すぐ1枚ずつ切る
(同じカードを何度も切ると話しがくどくなる)
- ◇ 「ほ(褒める)」カードだけは1場面ですぐ何度切ってもよい
- ◇ 黄含オレンジカード(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)



- ✦ ブルー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します。しかし、ヒトには感情があるので、意識しないとオレンジカードは、切れるものではありません(種の保存反応)
- ✦ 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「気づきスイッチ(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
- ✦ たく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)ヒトとして育ちます



伝わりやすい非暴力コミュニケーション ほっこり温かいオレンジカード

ほまれかがやきを

- 褒める
- 待つ
- 練習する (確認・反復)
- 代わりにする行動を提示 (d o)
- 環境づくり (いちおし環境)
- 約束する
- 気持ちに理解を示す
- 落ち着く (感情)



いちおし環境

- いつも
- ちがづいて
- おだやかに
- しずかな環境

伝わりにくい暴力的コミュニケーション ちょっと青さめるブルーカード

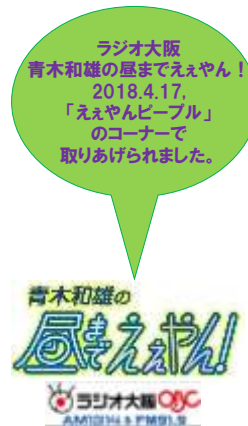
ひどいおとぎばなし

- 否定形・禁止 (d o n ' t)
- 怒鳴る・叩く
- 嫌みを言う (一言ネガ)
- 脅す
- 問う・聞く・考えさせる
- 疑問形
- 罰を与える
- なじる (人格否定)



非暴力を地域の文化として定着させる
革命的頭文字つづり
ひどいおとぎばなし

じゃないですよ (+0+)
ほまれかがやきを
で行きましょう!!



ミネルヴァ書房
季刊『発達』157号
掲載されました。