
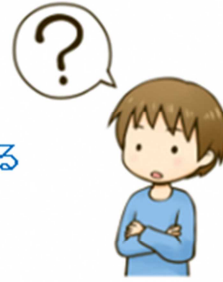


オレンジカードを切るコツ (その1)

- ★してほしい行動を明確化する
- ★1枚あたりワンフレーズ
 - ※具体的に 短く 簡潔に
- ★カードは1場面1枚づつ
 - ※何回も切るととどくなる
- ★のカードは1場面に必ず入れる (推奨)
- ★「ほ(褒める)」カードは1場面で何度切ってもよい
- ★子どもが話しを聞ける状況が作れないならリセット (もう一度最初から) (その2に続く)



- ひ 否定形
- ど 怒鳴る叩く
- い いやみ
- お おどす
- 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



このカードのオリジナルは、千葉県児童相談所長(渡邊 直氏)が考案した伝わりにくいブルーカードです。

ひ 否定形

- 禁止
- ～するな
- ダメ!!
- やめなさい
- いい加減にしなさい



伝わりにくいブルーカード

ど 怒鳴る叩く

- いつも言ってるだろ!!
- 何回言ったら分かるんだ!!



- ※たとえ愛情のある一発でも
- 叩いたら……アウト!!

伝わりにくいブルーカード

い いやみ

- 皮肉
- いつもこうだと
- いいのにねえ～



伝わりにくいブルーカード

お おどす

- 警告
- (～しないと～するぞ)
- ※発した側に責任が返ってくる
- また怒られたいのか!!
- 今度××したら承知しないぞ!!



伝わりにくいブルーカード

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!!
- ※一般子育てでは推奨のスキル
- ※賢い子、成功体験を沢山している子なら…
- ※典型反応 (黙る・固まる) (ウソ) となっても怒り心頭にならない自信があるなら…



伝わりにくいブルーカード

ぎ 疑問形

- 何やってんの!?



伝わりにくいブルーカード

ば 罰を与える

- もう〇〇はずっとさせないからな!!
- 一週間おやつ抜き!! 外出禁止!!
- 他の子も手前もあって… 反省・内省させる…
- サイズが大きい罰・悪い結果
 - ×特権を取ってしまう ×楽しみに制限を加える
 - 多用しない方が望ましい。せいぜい
- もう一度させる ○元に戻す責任をとらせる



伝わりにくいブルーカード

なし なじる

- 人格否定系
- こんなこともできないの? どうしようもない
- バカじゃない? ヘラヘラしやがって!!
- きよほうへん
- 毀誉褒貶…そしる けなし
- 非難する 問いつめ、責める、咎める
- 追及、詰問、吊し上げ、締め上げ、責め付け



伝わりにくいブルーカード

オレンジカードを切るコツ (その2)

★練習する3つの場面

- ①してほしいときをしない
- ②してほしいことをした (ほ・か・ほ)
- ③次に同じような状況 (4W1H) のとき
にしてほしいことができるようになるための練習 (確認)



(その1も見でね)

- ほ 褒める
- ま 待つ
- れ 練習
- か 代わりにする行動を提示
- が 環境づくり
- や 約束
- き 気持ちに理解を示す
- を 落ち着く



い っも
ち ちかいて
お びやかに
し ずかな 環境

このカードのオリジナルは、千葉県の子育相談所長(渡邊 直氏)が考案した子育て維新の機中八策⑥ オレンジカードです。

ほ 褒める

- えらい!! (一発褒め)
- 今〜〜したね (行動表現: 良い出し)
- それでいいんだよ ありがとう (ノンバーバル褒め)
- ・出来ていることを褒める
- ・教えたことができてたら褒める
- ・このカードは何回使ってもOK



子育て維新の機中八策 オレンジカード

ま 待つ

- 危険な行為はまず止める
- 興奮状態ではお話しができない
- 繰り返す ターゲット維持
- タイムアウト (強制的 非強制的)
- ※どんな問題の時 どこで どれぐらいの時間
- ※安全 明るく 静かな ところで
- 生理的なことは成長を待つ系



子育て維新の機中八策 オレンジカード

れ 練習

- じゃあ一度やってみよ〜
- 今度からどうしたらいい?
- ※アセスメント効果
- 今、言ったこと、わかったかなあ?
- ※リハーサル効果
- 一度しておく、次にしやすい
- ※練習ができたなら、褒めることを忘れずに!!



子育て維新の機中八策 オレンジカード

か 代わりにする行動を提示

- 行動について肯定的表現で
- 〜してね 〜してほしいんだ
- と具体的に 短く 表現する
- 1場面1つの行動に絞る
- あいまい [ちゃんと] ではなく、わかりやすく行動を表現する



子育て維新の機中八策 オレンジカード

が 環境づくり

いちおし環境を作りましょう!!

- い っも
- ち ちかづいて
- お おだやかに おちついて
- し ずかな

近くに寄る 余計な刺激除去
話に集中できる環境をつくる



子育て維新の機中八策 オレンジカード

や 約束

- わかった? (わかった)
- ありがとう。じゃあ お願いね
- ※次に同じような4W1Hの時
- 時間・人・場所・何・どのように
- When Who Where What How
- にする『代わりにする行動』の合意形成・確認をする
- ※理由 (なんでかっていうとね〜) は大人の都合や長くなるなら入れない方がいい (説教調になる)



子育て維新の機中八策 オレンジカード

き 気持ちに理解を示す

- 共感的に聴く
- 「〜したかったのはわかるよ」
- 「〜したいよね」 + 「けど」
- でもね さらに良くするには
- 「〇〇しようね」
- ※「子どもの気持ちに寄り添いましょう」を実現するには言葉で言うことが近道です



子育て維新の機中八策 オレンジカード

を 落ち着く

- 深呼吸 5つ数える 離れる 水を飲む...etc.
- ※あいまいな表現 (ちゃんと・いい子に・あとちょっと・仲よくね) は感情を伴う
- ※行動は見たり、聞いたり、数えたりできるものとして感情とは分ける
- 子どもを落ち着かせる (止める・座らせる)
- 先に親が落ち着く。 落ち着いたことを褒める



子育て維新の機中八策 オレンジカード