

子どもにしていますか？

ひ・ど・い・
お・と・ぎ・ば・なし

で、伝わりにくいコミュニケーション



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
あなたはどの色の
行動(言動)の切り札を切りますか？

子どもにしてみませんか？

ほ・ま・れ・
か・が・や・き・を

で、伝わりやすいコミュニケーション



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

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 ●ちょっと青ざめるブルーカード

何やってんの！？	ぎ→疑問形
いつも言ってるでしょ！！	ど→怒鳴る、叩く
テレビ見るなって！！	ひ→否定形(禁止)
今日という今日は許さないからね！！	お→脅す
テレビ視てたから一週間テレビ禁止！！	ば→罰を与える
これでいいと思ってるの？ 何する時間？	と→問う、聞く、考えさせる
何回言っても分からないなんて、バカじゃないの？	なし→なじる
はぁ(ため息)・・・いつもこうだといいのにねえ・・・	い→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→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待つ	ま→待つ
穏やかに近づき(環境)	が→環境づくり(いちおし環境)
テレビ視たいよね～でも・・・	き→気持ちに理解を示す
まずは宿題をしてほしい	か→代わりにする行動を提示
わかった？ (子どもが)「わかった！」	や→約束
じゃあ、学校から帰ってきたら何する？	れ→練習(確認・反復)
えらい!! 宿題が終わったらテレビ視ていいよ	ほ→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あ・・・」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(装置)」として「機中八策」活用してみてもいいかもしれませんか？
- **ちょ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ると思います。**
- オレンジカードを切ると、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。

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	を: 落ち着く	(深呼吸する)
	2	ま: 待つ	(子どもが話せる状態を待つ)
	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視たい気持ちはわかるよ。
靴を脱いだら、揃えてから家に入る	5	か: 代替りの行動	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、家に入ってテレビ視ていいよ。

※全種類のカードを使わなくてもいいですが、「か: 代替り行動」「や: 約束」「れ: 練習」「ほ: 褒める」は使いましょう。
※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	すごーい!!
	2	か: 代替りの行動	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: 代替り行動」「ほ: 褒める」は使いましょう。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に走って行く	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: 代替りの行動	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。
買い物の間は側に親の側にいる	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	おりこうさんだね。買い物の最後に、一緒にお菓子選ぼうね。

※全種類のカードを使わなくてもいいですが、「か: 代替り行動」「や: 約束」「れ: 練習」「ほ: 褒める」は使いましょう。
※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。)