

どならない、たたかない、ティスらない

非暴力コミュニケーションへの切替スイッチ



非暴力

コミュニケーション

パッケージ

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

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

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？

コミュニケーションを
活性化させる
コラーゲン

やる気をアップさせる
八つの秘策

※このホームページは、千葉県市川児童相談所長 渡邊 直 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。

「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。
- 暴力的な雰囲気を出し、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
- 非暴力的な雰囲気出で、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。

あなたは 相手がしてほしい行動をした 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
どの色のどの行動・ことば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 ちかみて おだやかに しずかき 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)

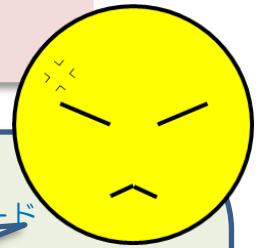
▼伝わりにくいコミュニケーション ブルーカード

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)

考えてみましょう！ あなたはどちらのカードを切ることが多いです

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!!	ど→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んの? 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る」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」活用してみたいかでしょうか?
- **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れる**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。

ブルーが多かったら お互いに声かけあい
みんなで オレンジに切りかえましょう
切りかえの“気づきスイッチ”
みんなの共通言語



ほまれかがやきを

ほ

褒める（ほめる）とは相手が「してほしいことをした」「してほしくないことはしない」その行動（言動）そのものを表現することです。ある行動（言動）を示したら“褒められる”という“いいこと”が起きるとその行動（言動）は繰り返されやすくなります例）「～できたね」「～したね」→「おはようって言ったね」「脱いだ服を洗濯かごに入れたね」「宿題したね」「ありがとう～」「大好きだよ～」「あなたは宝物だよ～」とはじめに注目を惹いて褒めるとよりOK

ま

待つ（まつ）とは、子どもの成長発達を待つ
理解できるようになることを待つ、落ち着くのを待つ、
「イヤだぁ～」となってもそれ以上やりあわない、
大人も落ち着くのを待つ

れ

練習（れんしゅう）する、一緒にやってみる、反復、確認

か

代わり（かわり）にする行動を明確化して提示する
“こういうとき”には“こうしてほしい”を don't ではなく do
で示す

が

お話しをするときの環境（かんきょう）づくり
いちおし環境 **い**つも **ち**かづいて **お**だやかに **し**ずかな

や

約束（やくそく）したことが できていたら 時間を置かず すぐに褒めましょう

き

気持ち（きもち）に理解を示す
共感（～だよ、わかるよ～）
そのまま復唱（～なんだね）

を

落ち着く（おちつく） 落ち着いた時に話す 今は一旦お休み 深呼吸するなど