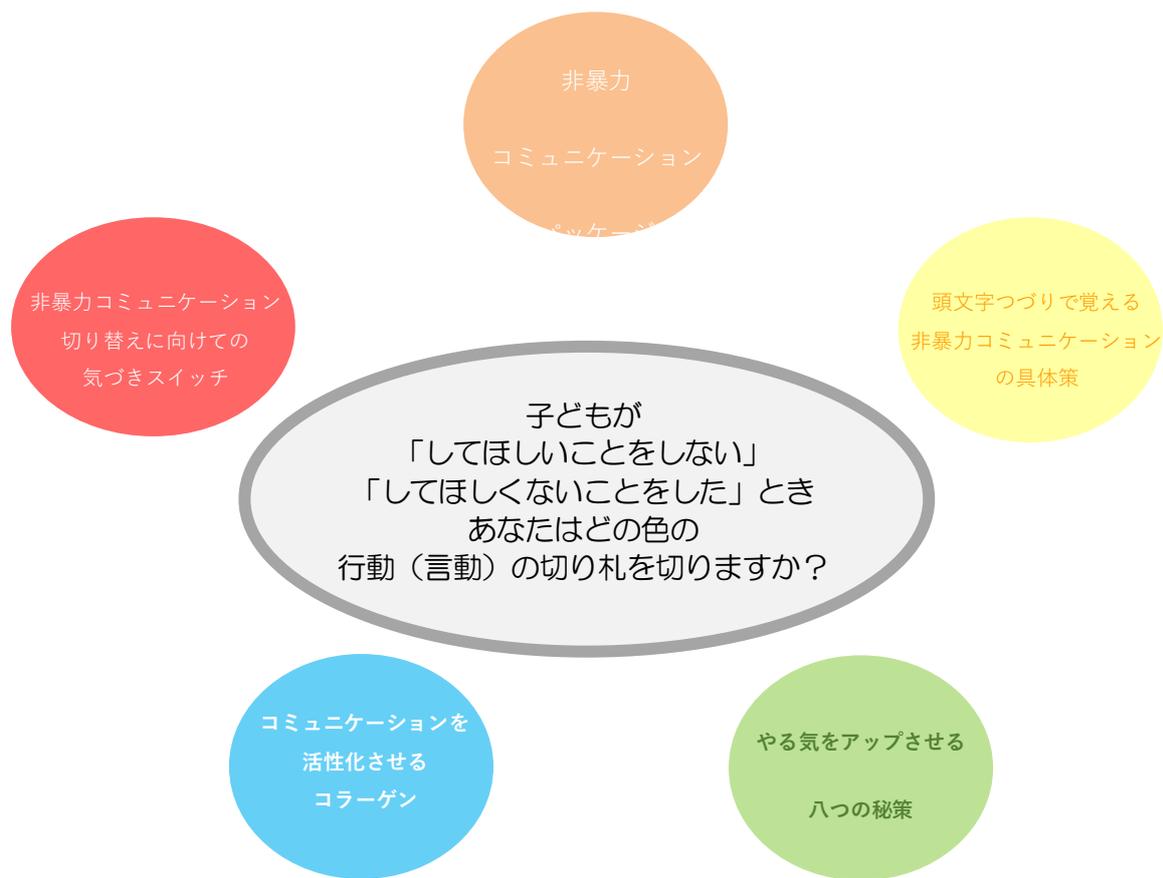
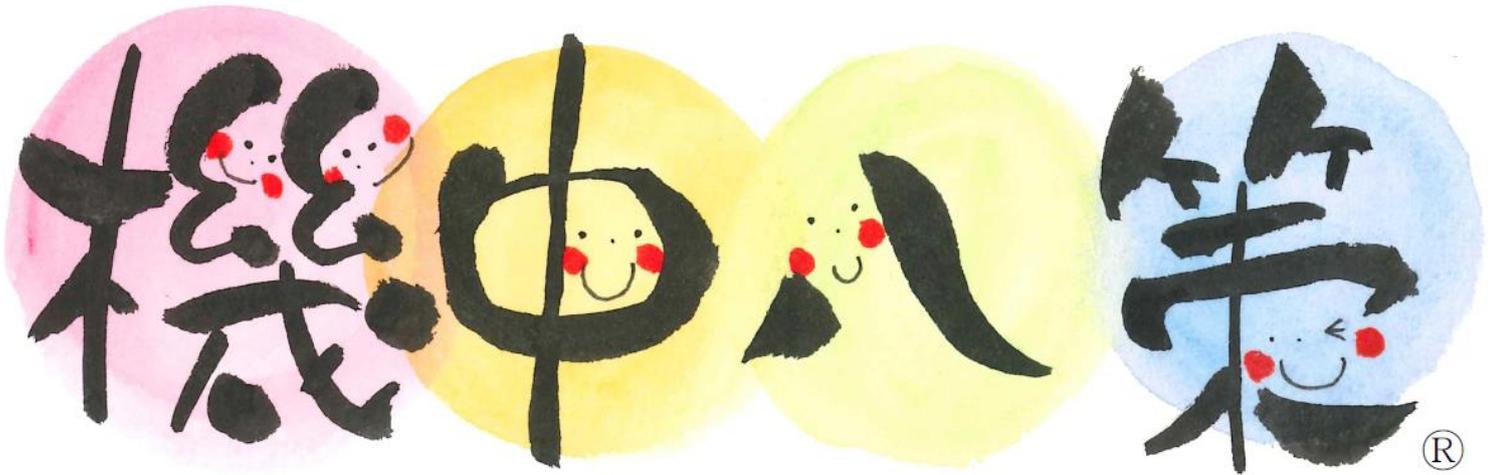


## 非暴力コミュニケーションパッケージ



### 児童相談所

## 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」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な？
- **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

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

してほしくないこと	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？
	1		
	2		
	3		
代わりにしてほしい行動	4		
	5		
	6		
	7		
	8		

※全種類のカードを使わなくてもいいですが、「か：代替行動」「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？
	1		
	2		
	3		
	4		
	5		

※全種類のカードを使わなくてもいいですが、「か：代替行動」「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)

してほしくないこと	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？
	1		
	2		
	3		
代わりにしてほしい行動	4		
	5		
	6		
	7		
	8		

※全種類のカードを使わなくてもいいですが、「か：代替行動」「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。)

## 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

してほしいくないこと	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）

してほしいくないこと	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。)