児童相談所長が考案した「非暴力コミュニケーション」の具体策

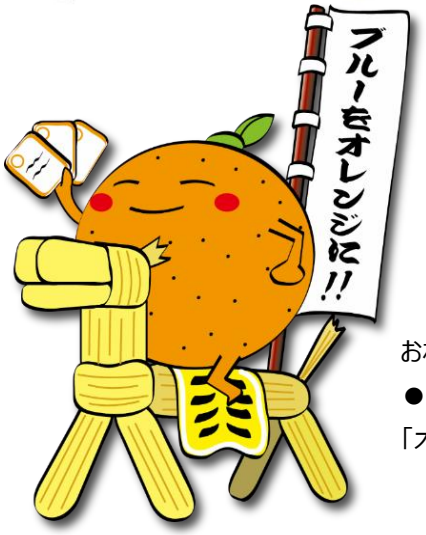
この資料は、渡邉直氏の機中八策の考えを、福岡県芦屋町がまとめたものです。
両者の許可を得て掲載しております。松戸市こども家庭センター　母子保健担当室　R8.3

どならない、たたかない、ディスらない

非暴力コミュニケーションへの切替スイッチ

き　ちゅう　はっ　さく

機中八策®



おれんじはっさく　くん
●はっさく行事のわら馬に乗って
「オレンジ」をアピールしています。

頭文字でおぼえる
８つのオレンジ
コミュニケーション

相手を傷つけず
やる気をアップさせる
８つの策

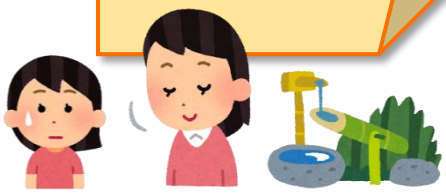
コミュニケーションを
活性化させる
コラーゲン

あなたが「してほしいこと」を「子ども（人）が「してくれない」とき
あなたが「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）のカードを切ります
ブルーカード？？オレンジカード？

ほっこりあたたかい「オレンジカード」とは
伝わりやすい非暴力コミュニケーション（非暴力的行動・言動）

- ほ　ほめる・認める
- ま　待つ
- れ　練習する
- か　代わりにする行動を示す
- が　環境づくり（※い・ち・お・し環境）
- や　約束する
- き　気持ちに理解を示す
- を　落ち着く

※い・ち・お・し環境
- **○いつも**
- **○ちかづいて**
- **○おだやかに**
- **○しずかな**



●いつものあなたはどっちのカードが多いですか？

ちょっと青ざめる「ブルーカード」とは
伝わりにくい暴力的コミュニケーション（暴力的行動・言動）

- ひ　否定
- ど　怒鳴る・たたく
- い　嫌味を言う
- お　脅す
- と　問う・聞く・考えさせる
- ぎ　疑問形
- ば　罰を与える
- なじ　なじる（人格否定する）

「機中八策®」は千葉県の元児童相談所長が考えた**非暴力コミュニケーション**の具体策です。

「機中八策®」は、８種類の**非暴力コミュニケーションを自分にインストール**するためのツールです。**８つの頭文字を憶えるため、どこかに貼って見ていただくだけ**です。

人は、子ども（相手）から
「して欲しいことをしてもらえなかったとき」「して欲しくないことをされたとき」に

切られると青ざめそうな行動・言葉のカードである**ブルーカード**（ちょっと暴力的でわかりにくいコミュニケーションカード**「ひ」「ど」「い」「お」「と」「ぎ」「ば」「なし」**）をとっさに切る傾向にあります。
※ストレスから身を守るための本能的な反応だそうです。

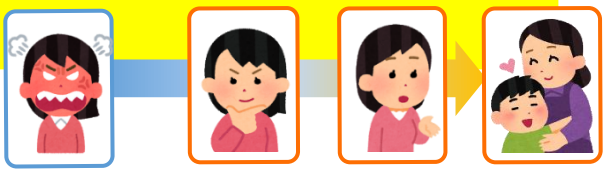
しかし**「機中八策®」**が**「気づきのスイッチ」**として作動するようになれば

人がほっこりあたたかい気持ちになれる**オレンジカード**（わかやすく伝わりやすいコミュニケーションカード**「ほ」「ま」「れ」「か」「が」「や」「き」「を」**）
に切り替えていけます。

あなたから**オレンジカードを切られた子ども（相手）には、「これでいいんだ」という自信・自己肯定感・効力感がだんだん育っていきます。**
　自信・自己肯定感などが育った（たくさんの成功体験をした）人は、自分で自分のことができる（考えることができる）人として育ちます。

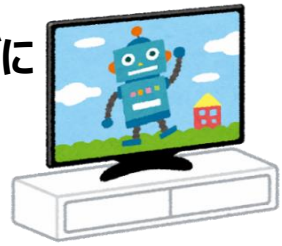
オレンジカードは、**すでにあなたが持っている**カードです。しかしながら、とっさの場面では本能的な感情が先に立ってしまうので、**意識しないと**オレンジカードは切れません。

日常生活で<u>オレンジカードをスムーズに切れるようになるには「練習」が必要</u>です。
<u>「ブルーカード」「オレンジカード」を目に見えるところに貼って、ブルーをオレンジにする練習をしてみて</u>ください。



例えば・・・

家に帰ってきて、宿題をせずに
テレビを見ている
子どもを見て・・・



「ブルーカード」の組み合わせで対応すると・・・

「何やってんの！？」	ぎ	疑問形
「いつも言ってるでしょ！」	ど	怒鳴る・たたく
「テレビばっかり見るなって！」	ひ	否定
「今日は承知しないよ！」	お	脅す
「テレビばっかり見てるから　一週間テレビ禁止！」	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の！？バカじゃないの？」	なし	なじる（人格否定する）
「いつもこうだったらいいのに・・（ハァ・・）」	い	嫌味を言う

「オレンジカード」の組み合わせで対応すると・・・

深呼吸（気持ちの切替え）	を	落ち着く
「テレビ消してくれる？」と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	が	いちおし環境づく
「テレビ見たいよね。」	き	気持ちに理解を示
「でも、まずは宿題をして欲しいな。」	か	代わりにする行動を示す
「わかった？」（わかった。）	や	約束する
「じゃ明日から学校から帰ったらまず何する？」	れ	練習する
「えらい。わかってくれてありがと。 宿題終わったらテレビ見ていいよ。」	ほ	ほめる・認める

オレンジとブルー、どちらの方が
子ども（相手）との関係を悪くせずに
行動（言動）をOKな方に切り替えてもらえそうですか？

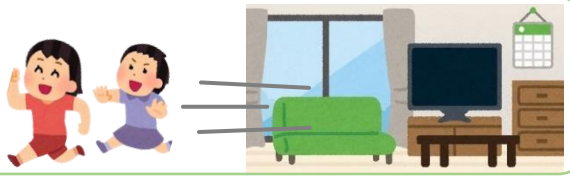
こんなときどうする??（ロールプレイ）

●場面を想像して「いつもならどんな声かけをするか」考えてみてください。

●次に同じ場面を「オレンジカードで対応するならどうするか」考えてみてください。

1. 学校から帰ってきたら宿題をする約束なのに、宿題をせずテレビを見ている。

2. リビングを勢いよく走り回っている。



3. もう10分もすればご飯なのにお菓子を食べようとして駄々をこねる。

4. スーパーに入ると同時にお菓子売り場にダッシュしようと走り出す。

5. 「貸して。」「代わって。」と言われてもおもちゃや順番を譲れない。

6. おもちゃ売り場で、「買って！買って！」と地団駄を踏み続ける。

7. 遊んでいたおもちゃを弟に取られたので叩いた。

8. ようやく明日の学校の準備をはじめたと思ったら、トランプを見つけて遊び出した。

9. もう遅刻する時間ギリギリなのに、学校に行こうとしない。

ほまれかがやきをのコツ！！

大前提として・・・

「子どもが自分で考えてできることを増やす」支援をすること
それが「しつけ」ではないでしょうか。

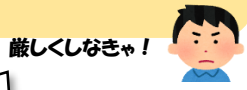
子どもは、まだ言葉も身体も未発達。世の中のこともわからないことだらけ。

→ 言えばわかると期待しすぎず向き合いましょう。

子どもの行動のほとんどには、子どもなりの理由があります。

→ 日ごろから子どもをよ～く見て、何をしようとしているか、何を考えているか観察してあげてください。

「ちゃんと子どもを育てなきゃ！！」



→ 親も最初は、子育てド素人！子どもと一緒に親として成長しましょう。

コツ！！

ほ　ほめる・認めるのコツ

「ほめる・認める」は出し惜しみ不要！何回でも使いましょ

●行動の良い側面を見る。
　コップを落として牛乳をこぼした。⇒「牛乳を片付けようとしてたんだよね。」

●良い行動を言葉にして認めてあげる。
　⇒「（遅くても）お。今着替えようとしてるんだよね。」
　⇒「今、叩きたいのガマンしたやん！かっこいい。」

●言葉だけでなく「なでる」「ぎゅっとする」などのスキンシップでうれしい気持ちを伝える。

ま　待つのコツ

●まずは、親自身が落ち着くためのルールを何か決めておき、自分が落ち着くのを

●怒ってしまいそうなときはすぐ言いたいのをこらえて、子どもの気分が変わるのを待つ。「5分後にお話しようね。」「このままだと大声出しそうだからちょっと待って。」

●子どもは1回で理解できないもの。繰り返し伝えて理解を待つ。

れ　練習するのコツ

●次に備えて、実際に話してみたり、動いてみたりでリハーサルしましょう。
　⇒「じゃあパパが〇〇君と思って『ごめんね』って言ってみて。」「ごめんね～
　⇒「よく言えたね。明日がんばって『ごめんね』言ってね。」

か　代わりにする行動を示すのコツ

●「して欲しいこと」をシンプルに1つ決める。
　⇒（テレビを止めて）「ご飯を食べてほしいな。」

●「早く」「ちゃんと」「よろしく」など抽象的な言葉は具体的に言い換える。
　⇒「あの時計の長い針が12になったらテーブルに座ってね。」

●「あなたは」ではなく、「私は」の言葉で伝える（**I（アイ）　メッセージ**）。
「あなたまた着替えてないじゃない！」⇒「今から着替えてくれたら私はうれしいな。」

が　環境づくり（い・ち・お・し環境）のコツ

●いつも、ちかづいて、おだやかな・しずかな環境を「いちおし環境」と言っています。

※遠くから大きな声で叫んでも子どもの耳には入りません。
　話をするときはいつでも、近くに寄って、おだやかな自分、落ち着いた子どものときに、テレビなどの騒がしさのない静かな環境でお話しましょう。

や　約束するのコツ

●お互いに静かに話ができてからの念押しです。一方的な押し付けにならないように。
　⇒「じゃあ、明日は7時50分にはお家を出てね。約束だよ。」

　※「じゃあ、何時におうち出るんだっけ？言ってみて。」と「練習する」につなげられればなお効果的。

き　気持ちに理解を示すのコツ

●「まだテレビ見たいんよね。」「おもちゃ取られて怒ってるんよね。」「ゲームで負けたから悔しいんよね。」「1番にしたかったんよね。」など、子どもの一番大きな感情の言葉に耳を傾けて言葉にしてあげる（自分の言いたいことを飲み込んで、一回子どもの気持ちを受け止める。）。

　※まだ上手に言葉で表現できないので、しぐさや表情もよく見て「アイス食べれなくなって悲しいね。」「邪魔されていやだったね。」など気持ちを代弁してあげることも「わかってくれた！」につながります（気持ちを言葉で表現してあげると、子どもが自分の感情を理解する助けにもなります）。

を　落ち着くのコツ

●怒ってしまいそうなときは、6秒数える。一度ほかの部屋に行く。子どもをほかの部屋に行かせる。深呼吸を2回する。近くにある何かに目の焦点を合わせてをぎゅっと観察する。

※「〇〇だからイライラしている。怒ってしまった。」は子どもに伝えても大丈夫です。

※メンタライゼーションやアンガーマネジメントの本を読んでみるととても勉強になります。

「機中八策®」の考案者　渡邉直児童相談所長の思い
（＝子育て支援に関わるすべての人の思い）

私は、「非暴力」を
あらゆる世代に浸透させられたら
いいなと思っています。

- 児童相談所など行政は、虐待や暴力が発生してからその家族と関わることがほとんどです。
- でも発生してからの関わりでは、いくら対応するためのサービスを充実させても体罰や暴言は減りません。
- 本当は、発生する前の「予防」が大切なのではないでしょうか。
- そのためには社会全体が、体罰や不適切なコミュニケーションを容認している今の日本の風土・文化を修正していく必要があるのではないかと思います。
- 「怒鳴る」・「ディスる」といった体罰も含めた不適切なコミュニケーションではなく、**「非暴力」によるコミュニケーションを、幼児期、思春期、大人同士、世代間で共有し、子どもも大人も「自信」や「自己肯定感」を持って生きられる世の中になればいい**と願っています。
- まずは、あなたが「機中八策®」を練習し、ほっこりあたたかいコミュニケーションを身につけていただきたい。
- でも、あなただけが完璧になる必要はありません。
この「機中八策®」が身の周りの多くの人との共通言語になればいいのです。
- 家族やご近所、地域の人にこの「機中八策®」を知っていただければ、「機中八策®」をキーワードとしてお互いに声を掛け合い、オレンジカードが多く切られるコミュニケーション文化が育っていくのではないか、また、そうなって欲しいと思っています。

このオレンジカードとブルーカードをよく目につくところに貼ってお使いください。

【青ざめてしまうブルーカード】

ひ　否定
ど　怒鳴る・たたく
い　いやみを言う
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

※これらブルーカードは、人間が本能的に切ってしまいがちな行動（言動）ですが、暴力的で相手に伝わりにくいコミュニケーションです。

練習して

※温かい気持ちになり、相手に届きやすいコミュニケーションであるオレンジカードに切り替えましょう。

ひ　否定

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

ど　怒鳴る・たたく

- いつも言ってるだろ！
- 何回言ったらわかるんだ！
- 愛情ある一発でも
  叩いたら・・・アウト！

い　いやみを言う

- 皮肉
- （せっかくできても）
  いつもこうだといいのにねぇ
- できるなら最初からやればいいのに

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！

と　問う・聞く・考えさせる

- どうしたらいい！？
  （質問風の攻撃）
- 言いなさい！答えなさい！

※これは一般の子育てでは推奨されているコミュニケーション

◆前提として、成功体験をたくさんしている子なら通じるかも。

◆子どもからの典型的な反応（黙る・固まる・うそをつく）が返って来ても、怒り心頭にならないのなら使ってOKかもしれません。

ぎ　疑問形

- 何やってんの！？
- なんでこんなことしてんの！？
- 問い詰める
- 追求する

ば　罰を与える

- もう○○はずっとさせないからな
- 一週間おやつ抜きね！！
- 外出禁止ね！！
- サイズが大きい罰
  - ・特権を取ってしまう
  - ・楽しみに制限を加える

※ せいぜい
  - ・もう一度させる
  - ・元に戻す責任を取らせる

くらいまでに抑えましょう

なし　なじる

- 人格否定
  - ・こんなこともできないの？
  - ・どうしようもないな
  - ・バカじゃない
  - ・ヘラヘラしやがって

- そしり、けなし
  - ・非難する、責める、とがめる
  - ・追求・詰問・吊るし上げ
  - ・締め上げ・責めつける

このオレンジカードとブルーカードをよく目につくところに貼ってお使いください。

【子どもを育む オレンジカード】

ほ ほめる・認める
ま 待つ
れ 練習する
か 代わりにする行動を示す
が 環境づくり
や 約束する
き 気持ちに理解を示す
を 落ち着く

※温かい気持ちになり、相手に届きやすいコミュニケーションであるオレンジカードですが、スムーズに出せるようになるには、頭（行動）を切り替える練習が必要です。

★こんなときは練習・実践のチャンス！

○「して欲しいこと」をしてくれないとき

○「して欲しいこと」をしてくれたとき

○「して欲しくないこと」をしたとき

○「して欲しくないこと」をしなかったとき

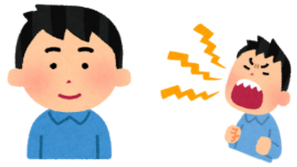
ほ ほめる・認める

- 今○○したね
  （良い行動を言葉に）
- 今○○しようとしてくれたんだね。（良い行動をしようとした気持ちをほめる・認める）
- えらい！
- それでいいよ
- ありがとう（ぎゅ～）
- 小さくてもできていることをほめる
- お願いしたことができたらほめる

ま 待つ

★危険な行為はまず止めた上で

- 興奮状態では話せないので
  ・子どもが落ち着くのを待つ
  ・自分が落ち着くのを待つ
- 理解できるまで待つ
  ※1回で無理でも何回でも繰り返す
- 身体的・生理的なものは成長を待つ



れ 練習する

- 今度からどうしたらいい？
- じゃ1回一緒にやってみよう

【練習の効果】
◆理解度確認効果！
「わかったかなぁ？」

◆リハーサル（反復）効果！
一回練習しとくと、本番ができやすい！

練習できたらそれもほめる！

か 代わりにする行動を示す

- してほしい行動を短く、具体的に伝える
  ○○してね、○○してほしいんだけど

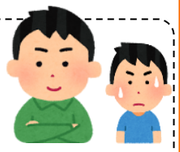
※ 1場面1つの行動に絞る

※ ○○しないで！にならないように

【言い換える練習が必要】
◆今まで「ダメ出し」や「あいまい表現（ちゃんと、しっかりなど）」で話し慣れていたら、すぐには変えられません。一呼吸おいて言い換える練習を。

が 環境づくり

- 「いちおし」環境をつくる



い :いつも
ち :ちかづいて
お :おだやかに、おちついて
し :しずかな

★話すときはいつも、近くに寄って、目線を合わせ、テレビなどの余計な音・映像を排除し、お話に集中できる環境をつくりましょう。

や 約束

- わかったかな？
  ⇒わかった！
  ありがとう。じゃおねがいね。
- じゃあ今度○○のときは○○しようね。

※次に同じような場面（時間・人・場所・何・やり方）のときにする行動（具体的でシンプルで、否定形じゃない行動）を親と子どもの双方で確認する。

き 気持ちに理解を示す

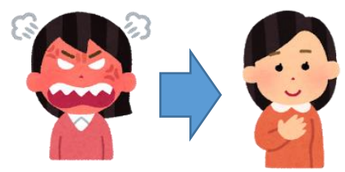
- ○○したいよね
- ○○したかったのか。わかるよ。

※まずは子どもの気持ちになって（気持ちを想像して）理解を示し、

- そしたら、でも、
  （もっとよくするために）
  「○○しようね」

【感情の言葉を聞く】
◆実際に言っている言葉そのものではなく、表情や態度も含め、どんな気持ちなのかをよく見定め、その気持ちに理解を示しましょう。

を 落ち着く

- まず親が落ち着く
  ・深呼吸、6秒数える
  ・その場を離れる、水を飲む
- 子どもを落ち着かせる
  ・止める、座らせる
  ・違う空間に行かせる

落ち着けたらほめる