

例：宿題をせずテレビを見ている

イエローカード 意味を持つ頭文字つづりに並べ替えると「ひどいおとぎばなし」となります		
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）
テレビばっか見るなって	ひ	否定形・禁止
今日は承知しないよ	お	脅す
TVばっか見てから一週間TVなし	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バカじゃないの	なし	なじる（人格否定）
いつもこうだといいのにな	い	嫌みを言う（一言ネガ）

なかとブルーカード 意味を持つ頭文字つづりに並べ替えると「ほまれかがやきを」となります		
深呼吸（きりかえ）	を	落ち着く（感情）
「テレビ消してくれる」等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（環境）	が	いちおし環境づくり
テレビ見たいよね でも	き	気持ちに理解を示す
まずは宿題してほしい	か	代わりの行動を提示
わかった？『わかった』	や	約束
じゃあ学校から帰ってきたら、まず何する？	れ	練習（確認・反復）
えらい ありがとう 宿題終わったらTV見ていいよ	ほ	褒める

どちらの方が、子どもとの関係性が高いまま行動（言動）を社会的にOKな方向にスムーズに切り替えてもらえそうですか？

「機中八策®」の考案者 渡邊児童相談所長の思い

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』が大切なのです。

- 機中八策®は、非暴力コミュニケーションのパッケージです。ペアレント・トレーニングなどの専門性の高い親支援プログラムではありません。まずは、あなた自身に「機中八策」をインストールして、非暴力コミュニケーションへの切替スイッチを、手に入れていただきたい。

- 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®」が周りの多くの人との共通言語になればいいのです。「非暴力」による コミュニケーションが、幼児期から思春期、大人同士や世代間でも共有され、こどもも大人も「自信」と「自己肯定感」を持ち、生きられる世の中になればいいと願っています。

「こどもの笑顔と成長は市民の宝」

地域みんなが「どならず!たたかず!やる気を引き出す」という機中八策の考え方を共有できたら、子育て世代に選ばれるまちになるはず!との思いから作成しました。この「策」が市のあたたかい文化として根付くことを願っています。

こども家庭センターここいく より

こども家庭センターここいく

☎ 長門市東深川1339-2子育て支援課内
☎ 0837-27-0077、0837-23-1225



どならないディスらない非暴力コミュニケーションの具体策



児童相談所長が考案した非暴力コミュニケーションパッケージ

ヒトが
「してほしいことをしない」

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

「してほしくないことをした」
とき

非暴力
コミュニケーション
パッケージ

あなたはどの色の

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

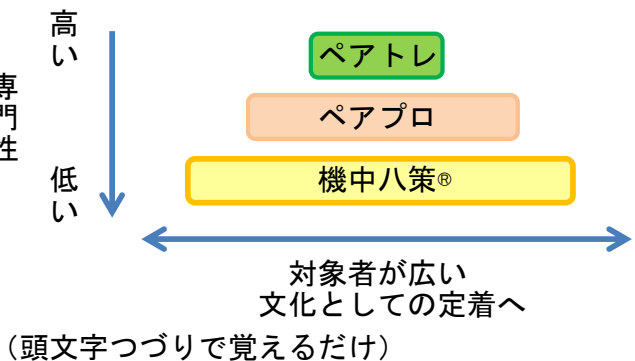
行動（言葉）の切り札を

やる気を
アップさせる
八つの秘策

コミュニケーションを
活性化させる
コラーゲン

切りますか？

・「機中八策®」は高度な専門性を持つペアレント・トレーニングやペアレント・プログラムではありません



- 非暴力コミュニケーションを簡単に自分にインストールするためのパッケージです
- 頭文字つづりの合言葉で覚えます
- ヒトは反射的に暴力的なイエローカード(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)を咄嗟に切る傾向にあります(自己保存反応)
- しかし「機中八策®」が「気づきスイッチ」として作動するようになれば
- ヒトが爽やかでお互いがほっこりするながとブルーカード(わかりやすいコミュニケーションカード、ほまれかがやきを)に切り替えていけるきっかけになることでしよう
- ながとブルーカードは手持ちの切り札として既にお手持ちのカードと思います
- しかし、ヒトには感情があるので、意識しないとながとブルーカードは、切れるものではありません(種の保存反応)
- 日常生活でながとブルーカードがスムーズに切れるようになり自分にインストールするには「練習」が必要です
- でも自分ひとりだけが完璧になる必要はありません
- 自分に完全にインストールできなくても「機中八策®」が多くのひととの共通言語になれば
- チーム(家族・地域)でリマインドしあえる(声かけあつてながとブルーカードが割合として多く切られる文化が創造できる)ようになることでしよう
- ヒトはながとブルーカードを切られることで「これでいいんだ」という自信・自己肯定感・効力感が醸成されます
- たくさんの成功体験をしたヒトは自分で自分のことができる(考えられる)ヒトとして育ちます
- 怒鳴るディスるなどの不適切コミュニケーションを容認する文化の修正に向けて「機中八策®」を地域の合言葉として取り入れていきませんか

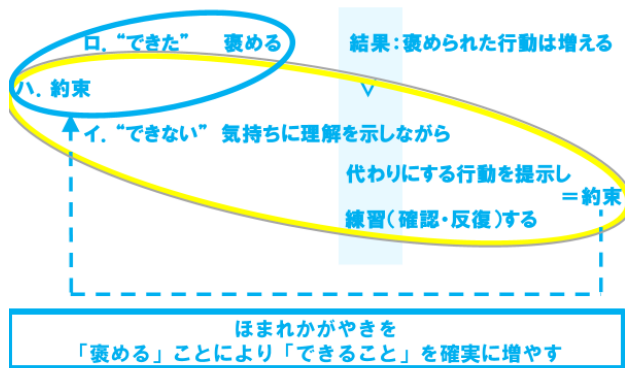
ながとブルーカードを切るコツ

- ◇ してほしい行動を明確化する
 - ◇ 1枚あたりワンフレーズで具体的に短く簡潔に
 - ◇ ながとブルーカードは一場面で1枚ずつ切る(同じカードを何回も切ると話しがくどくなる)
 - ◇ 「ほ(褒める)」カードだけは1場面何度切ってもよい
 - ◇ ながとブルーカード(かやれほ)は一場面内に必ず入れること(推奨)
- ~~~~~
- ヒトが話しが聞ける状況が作れないならリセット(もう一度最初から)



練習する3つの場面

- イ) してほしいことをしないとき
- ロ) してほしいことをしたとき(ほ・か・ほ)
- ハ) 次に同じような状況(4W1H)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)



コミュニケーションを円滑にするながとブルーカード

- ほ める (褒める)
- ま っ (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 ちがついて おだやかに しずかな 環境
- や くそく(約束)
- きもち(気持ち)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イエローカード

- ひ ていいい(否定形)
- ど (怒)鳴る叩く
- い や(嫌)み
- お ど(脅)す
- とぎ (問)う聞く考えさせる
- ば (疑)問形
- なし つ(罰)をあたえる
- なし なじる(人格否定形)

- 「機中八策®」は自分にインストールするものと言ってもですがヒトに教えることもできます
- 個別教授でも集団教授(GL)でもどちらでも可能です
- 「機中八策®」を教える八策教場では
- 1. 「機中八策®」のコンセプトを認識する(個別教授<GL)
- 2. 体系的なトレーニングに励む(個別教授>GL)
- 3. 成果を日常生活で活用しその手ごたえを体感しつつさらなる向上を目指す(個別教授>GL)