# 子どもが「かがやく」コミュニケーション8つのヒント

## 合言葉は ほ・ま・れ・か・が・や・き・を

子どもの「しつけ」に関しては時代の変化もあり、どう接するべきか悩む大人も多いのではないでしょうか。そこで今回は、子どもと良い関係を保ちながら、望ましい行動を促すことができるコミュニケーションのヒントをお伝えします。

### 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、あなたはどんな行動・言動の切り札をとりますか？

**ブルーカード**



ひ 否定的　ど どなる、たたく　い いやみ　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、人格否定

▼

伝わりにくい暴力的コミュニケーション

**オレンジカード**



ほ ほめる　ま 待つ　れ 練習　か 代わりにする行動を提示

が 環境づくり ※（いちおし環境）　や 約束　き 気持ちに理解を示す　を 落ち着く

▼

伝わりやすい非暴力コミュニケーション

オレンジカードは、本来誰でも持っているコミュニケーションの方法です。でも、人には感情があるので子どもにオレンジカードを切ることが難しいときもあります。もし、ブルーカードを切ることが多いと感じたのであれば、オレンジカードを切れるようになるヒントとして、合言葉を活用してみてください。

※いちおし環境
い つも　ち かづいて　お だやかに　し ずかな環境

## ブルーカードを使うと…

❶「できない」理由や「できる」ための工夫を自分で考えることは、子どもにとって難しく、だまり込んだりウソをついてしまう子も少なくありません。

❷そのときに親がブルーカード（どなる、罰を与える）を切っても、「こわい」「いやだ」という感情だけが残りがちです。

❸ネガティブな感情を心に抱えた子どもは、親や友達との関係にも悪影響が出やすくなります。

❶ できない、やらない
↓ と 問う、聞く　ぎ 疑問形
❷ 関係悪化（だまる、ウソ）
↓ ど どなる、たたく　ば 罰を与える
❸ 言うことを聞かない

悪循環

# 例えばこんなとき、子どもにどのように接していますか?

**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ゲームをしている。**

## こんな一言、ありませんか?　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 → どなる、たたく |
| ゲームするなって!! | ひ → 否定形(禁止) |
| 今日という今日は許さないからね!! | お → おどす |
| ゲームしてたから一週間ゲーム禁止!! | 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ぇ… | 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よね。　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 | を → 落ち着く(感情) |
| 「ゲームをやめてもらえる」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) |
| ゲームしたいよね〜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!!　宿題が終わったらゲームしていいよ | ほ → ほめる |



頭文字を並べ替えると…ほ・ま・れ・か・が・や・き・を

## オレンジカードを使うと…

1. 「できない」気持ちに理解を示しながら代わりにする行動を示し、**練習(反復・確認)**することで、子どもは「できる」ように成長します。
2. オレンジカードを切ることで、子どもの心に「これでいいんだ」という**自信・自己肯定感・効力感**が育ちます。
3. 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、**考えられる人に成長します。**

**❶できない、やらない**

↓ き 気持ちに理解を示す　か 代わりにする行動を提示　れ 練習(確認・反復)　や 約束

**❷できた**

↓ ほ ほめる

**❸オレンジカードを切ることで「できること」を確実に増やす**

# ほ・ま・れ・か・が・や・き・を
# 2つの場面で練習してみよう



子どもの姿と自分の接し方を想像して、実際に言ってみましょう

## ① 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？ |
|---|---|---|---|
| 例: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？ |
| | 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。 |
| **代わりにしてほしい行動** | 5 | か：代わりの行動 | でも、靴を脱いだら、揃えてほしいの。 |
| 例:靴を脱いだら、揃えてから家に入る | 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：ほめる | えらい!　揃えたら、家に入ってテレビ視ていいよ。 |

## ② 次に同じような状況のとき、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？ |
|---|---|---|---|
| 例: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：代わりの行動 | 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。 |
| | 5 | や：約束 | わかった？　「わかった」 |
| 例:買い物の間は親の側にいる | 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：ほめる | 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:代わりの行動」「や:約束」「れ:練習」「ほ:ほめる」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:ほめる」だけは、何回使ってもいいです）。

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
機中八策
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

千葉県の児童相談所長である渡邉　直さんが考案した非暴力コミュニケーションの方法です。誰もが覚えやすい頭文字つづりを活用し、日常のコミュニケーションを伝わりやすい・あたたかい・効果的なものに切り替えていく「気づきスイッチ」として、子どもに関わる多くの人に広く知ってもらいたいという渡邉さんのご協力により、宮城県でも紹介しています。

P1～3は「機中八朔®」を元に宮城県が作成したものを塩竈市が発行しています。

問 塩竈市こども家庭センター　☎022-355-7610