

どならない・たたかない

やる気を引き出すコミュニケーション術



「機中八策®」とは

誰もがあたり前に使っている8つの行動・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、元千葉県児童相談所長 渡邊直氏が考案した、どならず・たたかず、子どものやる気を引き出す非暴力コミュニケーションの具体策です。



Nagato

あなたは、こんなとき、どうしていますか？

例えば… 学校から帰ってきて、宿題をせずにテレビを見ている時…



いつも、どんな言葉(行動)で、子どもと接していますか？

# ついつい、言ってしまうのは…



## 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)

## 【イエローカード】

- (例)
- 「何やってんの!？」 **ぎ**
  - 「いつも言ってるでしょ!」 **ど**
  - 「テレビばかり見るなって!」 **ひ**
  - 「今日は許さないからね!」 **お**
  - 「1週間テレビ禁止!!」 **ば**
  - 「今、何する時間?宿題はやったの?」 **と**
  - 「何回言っても分からないなんて、バカじゃない?」 **なし**
  - 「いつもこうだといいいのに…はあ~(ため息)」 **い**



- ひ** 否定
- ど** どなる・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** バツを与える
- なし** なじる(人格を否定する)

# 子どものやる気を引き出すのは…



## 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)

## 【ながとブルーカード】

- (例)
- 深呼吸して気持ちを切り替える - **を**
  - 「テレビ消してくれる?」と、話せる状態を待ち **ま**
  - おだやかに・しずかに近づき - **が**
  - 「テレビ見たいよね」 **き**
  - 「でも、まずは宿題をしてほしいな」 **か**
  - 「わかった?」 **や**
  - (子どもが「わかった」と答えたら…)
  - 「じゃあ、学校から帰ってきたら何する?」 **れ**
  - 「その通り!! わかってくれてありがとう。」 **ほ**
- 宿題が終わったら、テレビを見ていいよ」



- 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

# しつけとは…

## 「子どもが自分で考えてできることを増やす」支援

できたよ！



子どもは体も心も未発達。わからないことだらけ。でも、子どもの行動には、子どもなりの「理由」があります

だって…  
だってね！



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。



「親の自分が、ちゃんと子どもをしつけなきゃ」  
「3回も言えば、わかって当然だよね」

厳しくしなきゃ！



子どもは3回言ってもわからないことがほとんどです。あせらずに、親も子どもと「一緒に成長していけばいい」という気持ちで関わりましょう。

だんだん  
わかってきたぞ！



### 暴力的な「イエローカード」は、本能的に使えるもの

誰でも、子どもから

「して欲しいことを、してもらえなかった時」「して欲しくないことをされた時」

反射的に、ちょっと青ざめてしまうブルーカードを、切る傾向にあります。

人間がストレスから身を守るための、本能的な反応です。



### 非暴力的な「ながとブルーカード」は、意識しないと使えないもの

子どもに対してはもちろん、夫婦・職場など、あらゆる場面に有効です。

相手と良い関係を保ちながら、自分の思いを伝え、相手のやる気を引き出すことができるためお互いに“ほっこりあたたかい”気持ちになれます。

無意識では、どうしても本能的な感情が先に立ってしまうため、

日常生活でオレンジカードを使うには、意識するための「練習」が必要です。



まずは、**か**（代わりにする行動を示す）・**ほ**（ほめる）の一枚を切ってみてください。こどもの表情が変わりますよ。



## 練習するのは3つの場面

- ① 「してほしいこと」をしない時
- ② 次、同じような状況で「してほしいこと」ができるようになるための練習(確認)
- ③ 「してほしいこと」ができた時の「ほ + か + ほ」

例) ほ「えらいね」+ か「おもちゃ、貸してあげられたね」と、できた行動を言葉で伝え  
+ ほ「OKサイン・微笑む・そっとなでなで等」表情や態度で、ダメ押しの「ほ!」



## 考えてみましょう

場面を想像して「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. 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。



2. おもちゃ売り場で、「買って!買って!」と地団駄を踏み続ける。



3. 「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。



4. 遊んでいたおもちゃを弟に取られたので叩いた。



## ココは絶対!



・あいまいな言葉。  
・しつこく何度も。



- ① お互いに落ち着いて話ができる(聞ける)状況を作る。
  - ② 子どもに「してほしいこと」は、簡単・具体的な言葉にする。
  - ③ かやれほ は使う。(か 代わりにする行動 + や 約束 + れ 練習 + ほ ほめる)
- 例) 「スーパーではママと一緒にカートを押してね」と、して欲しいことを伝え  
+ 「わかった?」と約束。+ 「練習してみよう」とカートを押せたら + 「できたね!」  
とほめる。

# ながとブルーカード「ほまれかがやきを」のコツ

## 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う！

●できたことはもちろん、できて当たり前のことでも、まずほめる！  
(さすが、最高。上手。すごい、ステキ、成長したね、そうだね、その通り)



●何が良かったのか、言葉にして認めてあげる  
「自分で服を着られたね。」「約束守れたね。これで遊ぶ時間が増えたよ」

●言葉だけでなく「ハイタッチ」や「抱きしめる」など、スキンシップで伝える方法も有効。



## ま 「待つ」のコツ

- 親も子ども興奮状態では話ができません。お互いに落ち着くのを待ちます。
- 子どもは1回で理解できないもの。繰り返し伝えて理解する・成長するのを待つ。



## れ 「練習する」のコツ

- 次、同じことがあった時に備えて、言葉にしたり動いたりして、リハーサルをしましょう。  
「じゃあ、一回やってみよう」と、すべき行動を一緒にやってみる。  
「次に同じことがあったら、どうすればいい？」等と、言葉で言わせる  
⇒ できたらほめる



## か 「代わりにする行動を示す」のコツ

- 子どもに「してほしいこと」は、“短く・具体的に”伝える  
「チョロチョロ走らない！」⇒「歩こうね」
- ちゃんと、しっかり、いい子にして等、抽象的な言葉は、具体的な言葉に言い換える  
「お店ではいい子にしてて」⇒「お店ではカートを押して手伝ってね」
- 「あなた」ではなく、「私は」の言葉で伝える(I(アイ)メッセージ)ことも有効です  
「(あなたは)なんでやってないの！」⇒「(私は)今、〇〇やってくれたら嬉しいな」



が

## 「環境づくり(い・ち・お・し環境)」のコツ

- いつも、近づいて、おだやかな、静かな環境を「いちおし環境」といいます。テレビやゲームに夢中な時、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。話をするのは、いつも、子どもに近づき、おだやかな自分・落ち着いた子どもの時、テレビなど騒がしさのない静かな環境で話をしましょう。

や

## 「約束する」のコツ

- お互いに話ができたときの“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7:30には家を出ようね、約束だよ」  
※ じゃあ、何時に家を出るんだっけ?と答えさせて「練習する」につなげることも有効。

き

## 「気持ちに理解を示す」のコツ



「共感」&「復唱」がポイント

- 言いたいことを伝える前に、一度子どもの気持ちを受け止める。「まだテレビみたいよね」「ゲームで負けたから悔しいんだよね」「○○されて嫌だったね」などと、子どもの一番大きな感情を言葉にしてあげる。
- しぐさや表情を見て、子どもが上手く言葉にできない気持ちを、代弁してあげると、「(自分のことを)わかってくれた」と、子どもはとても安心できます。  
⇒ その上で「気持ちはわかるけど…」と、して欲しいことを短く・具体的に伝えます。
- 子どもが話した言葉を、同じように繰り返すことも効果的  
子どもが「ゾウ飼いたい」と言った。→「ゾウ飼いたいんだね～でも…家では無理かな～」

を

## 「落ち着く」のコツ

イライラした時、落ち着くことが一番難しいことで、誰もが悩んでいることです。

- 深呼吸をする、6秒数える、水を一口飲むなどして落ち着きます。  
怒ってしまいそうな時は、「ちょっとトイレに行ってくるね」などと、その場を離れる。
- 子どもがかんしゃくを起こした時は「落ち着いたら、もう一度話をしよう」と声をかけ別な部屋に(短時間)行かせるのも効果的です。  
⇒ 落ち着いたらほめます。

深呼吸して  
1.2.3...6





# ながとブルーカードを切られた子どもはどうなる？



たくさんほめられ、認められ、成功体験をした子は、自信・自己肯定感が高まり、自分で自分のことができる(考えることができる)人に育ちます。そして、周りの人に「ながとブルーカード」が使える大人に成長します。



# ながとブルーカードを使うためには？



「イエローカード」と「ながとブルーカード」を見えるところに貼って、ながとブルーを増やす「練習」をしてみてください。

「前も言ったのに…」など思い通りにいかないことは日々あります。そのような時、そのイライラした感情のまま言葉を発するのではなく、一呼吸おいてながとブルーカードを思い出してください。子どもの反応がいつもと違うはずですよ。

よく「ほめると調子に乗るから」と、抵抗を示す方もいますが、**“調子に乗らせることこそ大事なポイント”**です。子どもは「また、ほめられたい」と、頑張ってくれます。まずは1週間、試してみてください。必ず子どもに変化が現れますよ。



## 「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、その家族と関わるのがほとんどです。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、子どもも大人も「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。



### 編集後記

#### 「こどもの笑顔と成長は市民の宝」

地域のみんなが「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。作成にご協力いただきました渡邊先生と北見市に感謝いたします。

