

【ながとブルーカード】

「ながとブルーカード」は
相手と良い関係を保ちながら
自分の思いを伝えられる
コミュニケーションです。

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。

よく目につくところに貼って
お使いください。

ほ ほめる・認める

- 今、〇〇したね
(良い行動を言葉に)
- 今、〇〇しようとして
くれたんだね。
(こどもの思いを言葉に)
- えらい！それでいいよ
- 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

☆危険な行動は止める！

その上で…

- 興奮状態であれば
- ・こ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
- 身体的・生理的なものは
成長を待つ



れ 練習する

- じゃあ一回やってみよう
(一緒にやってみる)
- 今度からどうしたら
いい？

〈練習の効果〉

- ・子どもの理解度が確認できる
- ・練習すると本番の成功率が高い



練習できたら「ほめる」

か 代わりにする 行動を示す

- して欲しい行動を
短く・具体的に伝える



※ 1場面1行動にしぼる

〈言い換える練習が必要〉

今まで「ダメ出し(〇〇しないで)」
や「あいまいな表現(ちゃんと、しっ
かり等)」で話し慣れていたら、一
呼吸おいて、して欲しい行動に言
い換えてみましょう。

例)うるさい！⇒ボリューム2で話
そうね。
走るな！⇒ 歩こうね

が 環境づくり

- 「いちおし」環境

い:いつも
ち:近づいて
お:おだやかに
し:静かな



や 約束する

- わかったかな？
⇒ わかった！
ありがとう、じゃおねがい。
- じゃ、今度〇〇なとき
は〇〇しようね

次に同じような場面になった時、
どうするのが良いのか、具体的に
するべきことを“一緒に”確認しま
しょう。



守れたら「ほめる」

き 気持ちに 理解を示す

- 〇〇したいよね。
 - その気持ちわかるよ
- ※ まずはこどもの気持ちになって
(気持ちを想像し)理解を示した上で
- (もっと良くなるために)
「でも〇〇しようね」



こどもにも、こどもなりの思い・考え
があります。表情や態度も良く見て
気持ちに理解を示しましょう。

を 落ち着く

- まずは親が落ち着く
- ・深呼吸、6秒数える
- ・その場を離れる

深呼吸して
1.2.3...6



- こ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(短時間)



落ち着いたら「ほめる」

【イエローカード】

「イエローカード」は、
人間が、本能的にとってしまう
行動や言動ですが
相手に伝わりにくい
コミュニケーションです

練習して

「ながとブルーカード」の
コミュニケーションに
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 嫌味を言う

- 皮肉
- (せっかっくできてても)
いつもこうだといいの
にねえ
- 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)
- 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!?
- 考えなさい！
(質問風の攻撃)

◆この言葉に、こどもが黙る・固まる・
嘘をつく反応なら、理解していない可
能性が高いです。

◆「ながとブルーカード」の「練習」や「約
束」ができていた時は、「どうするん
だっけ？」と考えさせることが、ちょ
とした刺激になり、こどもの良い行動
に結びつけることができます。

ぎ 疑問形

- (怒り口調で)
- 何やってんの!?
 - なぜ、こんなことしてる？
 - 問い詰める
 - 追及する



※ 落ち着いた口調で、行動の理由を
聞くことはOKです。

ば 罰を与える

- もう○○は、ずっと禁止
- 一週間、おやつ抜き
- 外出禁止



※ サイズが大きすぎる罰は、逆効果。
せいぜい…
・元に戻させる
・もう一度させる
くらいがいいでしょう。

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
- ・追及・つるし上げる
- ・責めつける

