

具体的な場面で練習してみましょう

【してほしいことをしないとき】

してほしいこと	カードの種類	どんな言葉？どんな行動？
おもちゃで遊んで、片付けずに違うおもちゃを出して散らかす	お(を) → 落ち着く	(深呼吸)
	ま → 待つ	(子どもが聞く・話せる状態になるまで待つ)
	が → 環境づくり	(穏やかに、近くに行く) ちょっといい？
代わりにしてほしい行動	か → 代替りの行動	また遊ぶのかもしれないけど、片付けてから他のおもちゃで遊んでほしいの。
遊んでもいいけど、片付けをしてから違うおもちゃで遊ぶ	や → 約束	わかった？「うん、わかった」
	れ → 練習	じゃあ、そのおもちゃに飽きたらどうする？「片付ける！」
	ほ → 褒める	えらい！片付いたら、お母さんもううれしいよ。
「ほ：褒める」は何回使ってもいいです。		

【してほしいことをしたとき】

してほしいこと	カードの種類	どんな言葉？どんな行動？
外から帰ってきたら、手洗い・うがいをする	ほ → 褒める	すごい！！
	か → 代替りの行動	学校から帰ってきて、すぐに手を洗っているね。
	ほ → 褒める	えらいね！（頭をなでる）
「い：いやみ」にならないように、表情や話し方、視線、姿勢、しぐさにも注意しましょう。		

【次に同じような4W 1H 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）】

してほしいこと	カードの種類	どんな言葉？どんな行動？
自分の遊びたいおもちゃに一直線で、お友達が使っているおもちゃを取る	き → 気持ちに理解	お友達が使っているおもちゃでも遊びたいよね
	か → 代替りの行動	でも、お友達もそのおもちゃで遊んでいるから、貸してくれるか聞いてみたら？
	や → 約束	わかった？「わかった」
代わりにしてほしい行動	か → 代替りの行動	貸してくれなくても「一緒に遊ぼっ！」とか「使い終わったら教えてね」とか言ってみたら？
貸してほしいことを伝えると同時に待つ	や → 約束	わかった？「うん！」
	れ → 練習	じゃあ、遊びたいおもちゃをお友達が使っていたらどうする？ 「貸〜し〜て〜て〜って言うてる！」
	ほ → 褒める	えらいね（頭をなでる）
「ひ：否定（禁止）」「ど：怒鳴る、叩く」を使わず伝えてみましょう。		

#Maybe...? ～機中八策～

発行：子育て世代包括支援センター

「機中八策」は、千葉県市川児童相談所長の渡辺直さんが考案した怒らない子育てのための対話術です。
暴力を禁止するだけでなく、どんな行動をすべきか具体的に伝える方法はないかと考え、出張先の高知県から戻る飛行機内で八つのキーワードが浮かび、高知県出身の坂本龍馬の「船中八策」にちなみ「機中八策」と名付けたそうです。

子どもが「してほしいことをしない」「してほしいことをした」とき、あなたはどの色の行動（言動）の切り札を切りますか？
もしも、「ブルーカードを切ることが多いな…」と感じるのであれば、オレンジカードを切れるように「気づきスイッチ（装置）」として機中八策を活用してみてください。

ブルーカード…子どもに伝わりにくい暴力的コミュニケーションの切り札

カードの種類	言葉・行動
ひ → 否定（禁止）	お店で走り回るなって！
ど → 怒鳴る、叩く	いつも言ってるでしょ！何回言わせるの！！
い → いやみ	はあ（ため息）…いつもこうだと楽なのに…
お → 脅す	今日という今日は許さないからね！！
と → 問う、聞く、考えさせる	これでいいと思ってんの？
ぎ → 疑問形	何やってんの！？
ば → 罰を与える	宿題しないから一週間ゲーム禁止！
なし → なじる	何回言っても分からないし、バカなの？
頭文字を並べると・・・「ひ・ど・い・お・と・ぎ・ば・なし」 児童虐待防止法などの改正をきっかけにもう一度、 「ひどいおとぎばなし」を使った子育てをしていないか考えてみませんか？	

オレンジカード…子どもに伝わりやすい非暴力的コミュニケーションの切り札

カードの種類	言葉・行動
ほ → 褒める	えらい！宿題が終わったらゲームしていいよ
ま → 待つ	子どもが聞く・話せる状態になるまで待つ
れ → 練習（確認・反復）	じゃあ、学校から帰ってきたら、まず何をやる？
か → 代わりにする行動を提示	まずは宿題をしてほしい
が → 環境づくり（イチオシ環境）	穏やかに近づき（環境）
や → 約束	わかった？（子どもが）「わかった！」
き → 気持ちに理解を示す	ゲームしたいよね～でも…
お(を) → 落ち着く（感情）	深呼吸して気持ちを切り替える
頭文字を並べると・・・「ほ・ま・れ・か・が・や・き・お(を)」 誰しもオレンジカードは手持ちの切り札として持っているものです。 しかし、人には感情があるためオレンジカードを切ることが難しいときもあるでしょう。 オレンジカードを切ると、子どもの心に「自信・自己肯定感・自己効力感」が育ちます。たくさん 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）人として育ちます。	