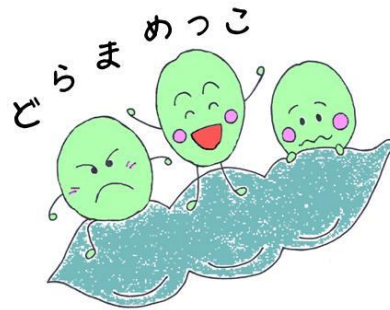


子育て相談員だより
2023. 8月
No.53



〒270-1516
千葉県印旛郡栄町安食938-1
ふれあいプラザさかえ 1階
子育て包括支援センター 子育て相談員
URL <http://www.town.sakae.chiba.jp/>
Eメール kosodate@town.sakae.chiba.jp

～「非暴力コミュニケーション」スイッチ～

今年は特に暑い夏。それだけでも気持ちに余裕が欠けるのに、それプラスお世話を必要とするお子さんと関わるとなると、暑さ（熱さ）倍増ですね。

「機中八策（きちゅうはっさく）」という言葉を知っていますか。お子さんが「してほしいことをしてくれない時」「してほしいことをした時」にどんな言葉をかけるとやる気になるか、千葉県児童相談所長の渡邊直氏が考えた、とまらない、たたかない、子どもとのスムーズな対話術です。頭文字「ひ・ど・い・お・と・ぎ・ば・なし」→「否定・どなる・嫌味を言う・脅す・問う・疑問形・罰を与える・なじる（人格否定）」を「ほ・ま・れ・か・が・や・き・を」→「ほめる・待つ・練習する・代わりの行動・環境づくり・約束・気持ちに理解・落ち着く」のカードに変換します。

茅ヶ崎市の伊藤徳馬氏が「機中八策」を基にして、やさしく解説したものがあります。そちらをご紹介します。

信号にたとえて、青は望ましい言葉、赤はストップの言葉です。

子どもが思わしくない行動をとったときに、赤カードの言い方ではなく、青カードにあてはめます。

例えば、テレビばかりをみている子に「テレビばかりみるな」「承知しないよ」「1週間テレビ禁止」と赤カードの組み合わせではなく→「深呼吸」「テレビみたいよね」「まず〇〇をしよう」と青カードの組み合わせで対応します。日々の中で意識して練習し、習慣化するようにします。

思わず出てしまう
【赤カード】

どなる前に使いたい
【青カード】



<p>あいまい</p> <ul style="list-style-type: none"> よく見てよ ちゃんとやって もっと考えてやって 	<p>長い説明</p> <ul style="list-style-type: none"> 理由や状況の説明に力が入る 子どもの集中力が切れる 何をすればいいのかがぼやける 	<p>代わりの行動を教える</p> <ul style="list-style-type: none"> ～してね 	<p>ほめる</p> <ul style="list-style-type: none"> 問題行動の反対の行動（普通のこと）をほめる 普通のこと、当たり前のことをほめる
<p>否定形（禁止）</p> <ul style="list-style-type: none"> ～しないで ～したらダメ 	<p>いやみ</p> <ul style="list-style-type: none"> いつもこうだといいのね それでいいと思ってるんだ よくそんなことできるね 	<p>一緒にやってみる</p> <ul style="list-style-type: none"> じゃあ、一緒にやってみよう →一緒に練習 →一緒に本番 	<p>待つ</p> <ul style="list-style-type: none"> 親 →プレない、ほねられる可能性 子 →切り替えの時間
<p>脅す</p> <ul style="list-style-type: none"> 置いて帰るよ もう～はさせないよ ～に叱ってもらうよ 	<p>罰</p> <ul style="list-style-type: none"> 1週間おやつ抜きね 明日の遊園地はなしね 	<p>気持ちに理解を示す</p> <ul style="list-style-type: none"> 共感 ～だよ、わかるよ 復唱（オウム返し） ～なんだね 	<p>落ち着く</p> <ul style="list-style-type: none"> 深呼吸（親も子も） 離れる、ほかのことを考える
<p>質問風の攻撃</p> <ul style="list-style-type: none"> なんでお茶をこぼすの？ 悪いことだってわからないの？ 何回言ったらわかるの？ 	<p>どなる</p> <ul style="list-style-type: none"> いつものアレです 疲れますよね…… 	<p>環境をつくる</p> <ul style="list-style-type: none"> 距離 視線 刺激 	<p>聞く・考えさせる</p> <ul style="list-style-type: none"> 何があったの？ 次からはどうすればいい？ ※フラットか前向きな方向で話します。 無理そうならいったん避けましょう。



気持ちを上手にコントロールして人との関係がスムーズに穏やかにいくと、自分も楽です。保健師や相談員がわかりやすくお伝えします。子育て包括支援センターに足をお運びください。カードの配布もできるように準備中です。

