

例：宿題をせずテレビを見ている

ブルーカード		
ちょっと意味を持つ頭文字つづりに並び替えると ひととおとぎばなし となります		
何やってんの	ぎ	疑問型
いつも言ってるでしょ	ど	怒鳴る（叩く）
テレビばっか見るなって	ひ	否定型・禁止
今日は承知しないよ	お	脅す
TVばっか見てるから 一週間TVなし	ば	罰を与える
今、何する時間？ 宿題はやったの？	と	問う、聞く、 考えさせる
何回言ってもわからない バカじゃないの	なし	なじる（人格否定）
いつもこうだいいのに	い	嫌みを言う （一言ネガ）

オレンジカード		
ちょっと意味を持つ頭文字つづりに並び替えると ほまれかがやきを となります		
深呼吸（きりかえ）	お	落ち着く（感情）
「テレビ消してもらえる」等 子どもも話せる状態を待ち	ま	待つ
穏やかに静かに近づき（環境）	が	いちおし 環境づくり
テレビ見たいよね でも	き	気持ちに 理解を示す
まずは宿題してほしい	か	代わりにする 行動を提示
わかった？「わかった」	や	約束
じゃ学校から帰ってきたら まず何する？	れ	練習 （確認・反復）
えらい ありがとう 宿題 終わったらTVみていいよ	ほ	褒める

どちらの方が、ヒトとの関係性がいいまま行動（言動）を社会的にOKな方向にスムーズに切り替えていってもらえそうですか？

あなたのお住まいの地域にある「八策教場」は

豊島区子育て支援課
子どもの権利グループ
（東部子ども家庭支援センター内）

お問い合わせ

〒170-0012
豊島区上池袋 2-35-22
☎ 03-6858-2302



この「八策」は発案者である児童相談所長が「高知（土佐）」から「東京（江戸）」に戻る「船」の「中」ではなく（坂本龍馬は長崎から京都への上洛中でしたが）飛行「機」の「中」で閃いたことから「機中八策®」と命名されました。専門性を前面に出すのではなく、誰でも気づける頭文字つづりを活用する中で暴力的なコミュニケーションに気づいてもらい、生活の中のすべてのコミュニケーションを非暴力に置き換えていくことの常識化に向けての願いが込められています。より多くの人に知ってもらい、早く広く地域の共通言語として定着してほしいと思います。 20190725Hiyouken

kichuhassaku@yahoo.co.jp

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



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

非暴力コミュニケーション

切り替えに向けての

気づきスイッチ

ヒトが「してほしいことをしない」

「してほしいことをした」とき

頭文字つづりで覚える

非暴力コミュニケーション

の具体策

非暴力

コミュニケーション

パッケージ

あなたはどの色の

やる気をアップさせる

八つの秘策

行動（言葉）の切り札を

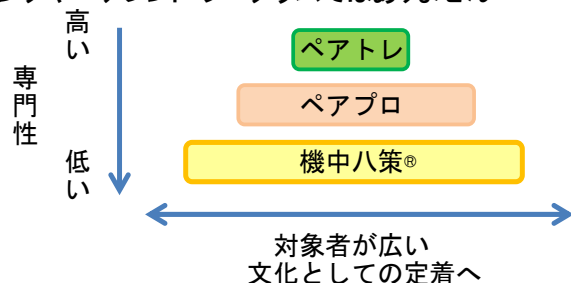
コミュニケーションを

活性化させる

コラーゲン

切りますか？

- ✦「機中八策®」は高度な専門性を持つペアレント・トレーニングやペアレント・プログラムではありません



(頭文字つづりで覚えるだけ)

- ✦ 非暴力コミュニケーションを簡単に自分にインストールするためのパッケージです
- ✦ 頭文字つづりの合言葉で覚えます
- ✦ ヒトは切られると青ざめてしまいそうになる行動・言葉の切り札であるブルーカード(ちょっと暴力的でわかりにくいコミュニケーションカード、ひどいおとぎばなし)を咄嗟に切る傾向にあります(自己保存反応)
- ✦ しかし「機中八策®」が「気づきスイッチ」として作動するようになれば
- ✦ ヒトがほっこり温かな気持ちになれるオレンジカード(わかりやすいコミュニケーションカード、ほまれかがやきを)に切り替えていけるきっかけになることでしょう
- ✦ オレンジカードは手持ちの切り札として既にお手持ちのカードと思います
- ✦ しかし、ヒトには感情があるので、意識しないとオレンジカードは、切れるものではありません(種の保存反応)
- ✦ 日常生活でオレンジカードがスムーズに切れるようになり自分にインストールするには「練習」が必要です
- ✦ でも自分ひとりだけが完璧になる必要はありません
- ✦ 自分に完全にインストールできなくても「機中八策®」が多くのひととの共通言語になれば
- ✦ チーム(家族・地域)でリマインドしあえる(声かけあってオレンジカードが割合として多く切られる文化が創造できる)ようになることでしょう
- ✦ ヒトはオレンジカードを切られることで「これでいいんだ」という自信・自己肯定感・効力感が醸成されます
- ✦ たくさんの成功体験をしたヒトは自分で自分のことができる(考えられる)ヒトとして育ちます
- ✦ 怒鳴るディスるなどの不適切コミュニケーションを容認する文化の修正に向けて「機中八策®」を地域の合言葉として取り入れていきませんか

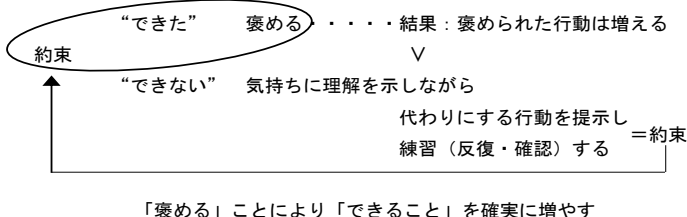
オレンジカードを切るコツ

- ✦ してほしい行動を明確化する
- ✦ 1枚あたりワンフレーズで具体的に短く簡潔に
- ✦ オレンジカードは一場面で1枚ずつ切る(同じカードを何回も切ると話しがくどくなる)
- ✦ 「ほ(褒める)」カードだけは1場面でも何度切ってもよい
- ✦ 黄含オレンジカード(かやれほ)は一場面内に必ず入れること(推奨)
- ~~~~~
- ✦ ヒトが話しが聞ける状況が作れないならリセット(もう一度最初から)



練習する3つの場面

- イ) してほしいことをしないとき
- ロ) してほしいことをしたとき(ほ・か・ほ)
- ハ) 次に同じような状況(4W1H)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)



伝わりやすい非暴力コミュニケーション ほっこり温かいオレンジカード

ほ	褒める
ま	待つ
れ	練習する(確認・反復)
か	代わりにする行動を提示(d o)
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(感情)



いちおし環境

いつも
ちがっていて
おだやかに
しずかな環境

伝わりにくい暴力的コミュニケーション ちょっと青ざめるブルーカード

ひ	否定形・禁止(d o n ' t)
ど	怒鳴る・叩く
い	嫌みを言う(一言ネガ)
お	脅す
と	問う・聞く・考えさせる
ぎ	疑問形
ば	罰を与える
な	なじる(人格否定)
し	



- ✦ 「機中八策®」は自分にインストールするものと言ってますがヒトに教えることもできます
- ✦ 個別教授でも集団教授(GL)でもどちらでも可能です
- ✦ 「機中八策®」を教える八策教場では
 1. 「機中八策®」のコンセプトを認識する(個別教授<GL)
 2. 体系的なトレーニングに励む(個別教授>GL)
 3. 成果を日常生活で活用しその手ごたえを体感しつつさらなる向上を目指す(個別教授>GL)