浦臼町こども家庭センターだより



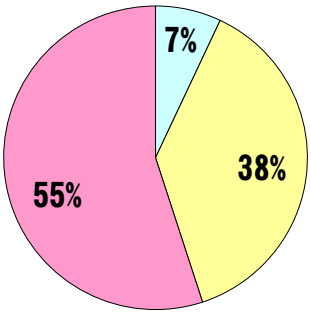
「できる」を増やす魔法のことば
機中八策®

令和８年 10 月１日発行
お問い合わせ
0125-69-2100

町の景色もだんだん緑色から黄色に変わってきて、新米も市場に出回ってくる時期ですね！食欲の秋がやってきました！いろいろな秋の味覚を楽しんでくださいね♪

今回のおたよりでは、私が児童福祉の研修を受けた際に感銘を受けたお話を少しだけ。

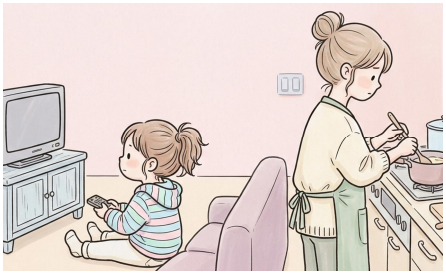
千葉県内で児童相談所の所長をされていた渡邉直先生が「機中八策®」というコミュニケーションパッケージを考案され、様々な児童福祉の場面で活用されています。その渡邉先生が講演される研修が空知管内であり、参加してきました。



まずは、話の際に聞き手が受ける情報の割合として、

- 話の内容（言語情報）　７％
- 声の調子や話し方（聴覚情報）　38%
- ボディーランゲージ（視覚情報）　55%

話をするときの態度は、言葉以上に影響を与えると言われています。



例えば、お子さんにテレビを消してほしい時に、お母さんが料理をしてお子さんの方を見ずに「〇〇ちゃん、テレビ消して」と言っても伝わらないことがあるかと思います。これは、話の内容としては正しい情報なのですが、子ども自身、自分の視界にお母さんが入っていない状態なので、視覚的にわからず伝わらないことがあるそうです。

ここからは「機中八策®」についてです。「機中八策®」はコミュニケーションを円滑にするための８つの言動を「オレンジカード」、伝わりにくいコミュニケーションである８つの言動を「ブルーカード」としています。

コミュニケーションを円滑にする オレンジカード

ほ　める（褒める）
ま　つ（待つ）
れ　んしゅう（練習）
か　（代）わりにすることを提示
が　んきょう（環境）づくり
※**い**つも**ち**かづいて**お**だやかに**し**ずかな**環境**
や　くそく（約束）
き　もち（気持ち）に理解を示す
を　ちつく（落ち着く）

伝わりにくいコミュニケーション ブルーカード

ひ　ていけい（否定形）
ど　（怒）鳴る叩く
い　や（嫌）み
お　ど（脅）す
と　（問）う聞く考えさせる
ぎ　（疑）問形
ば　つ（罰）をあたえる
なし　なじる（人格否定形）

それぞれの言動の頭文字を取り、オレンジカードは「**ほまれかがやきを**」、ブルーカードは「**ひどいおとぎばなし**」となります。

お子さんが「してほしくない行動をした時」あるいは「してほしい行動をしない時」このような場面で、どのような言葉をかけたり、どのような行動を取るか想像してみてください。



例えば、宿題をせずにテレビを見ている状況だとして、

1．「何やってんの？」（疑問形）
2．「いつも言ってるでしょ！」（怒鳴る）
3．「テレビばかり見るなって」（否定形・禁止）
4．「今日は承知しないよ」（脅す）
5．「テレビばかり見ているから１週間テレビ禁止！」（罰を与える）
6．「今、何する時間？宿題はやったの？」（問う・聞く・考えさせる）
7．「何回言ってもわからないの？バカじゃない？」（なじる）
8．言われたとおりに行動した後「いつもこうだといいのにね」（嫌みをいう）

ついつい、出てしまいそうな言葉たち…これ、全て**ブルーカード**なんです。ただ、この言葉たちはヒトの反応としてパッと出やすいものだそうです。

それでは、この言葉たちを**ブルーカード**から**オレンジカード**に切り替えてみると…



1．言う前に深呼吸して切り替える（落ち着く）
2．「テレビを消してくれる？」など子どもと話せる状態を待つ
3．穏やかに静かに近づき（いちおし環境づくり）
4．「テレビ見たいよね？でも」（気持ちに理解を示す）
5．「まずは宿題をしてほしいんだ」（代わりの行動を提示）
6．「わかった？」（約束）
7．「じゃあ学校から帰ってきたらまず何する？」（練習）※ここで確認・反復
8．「えらいね、ありがとう。宿題終わったらテレビ見てもいいからね」（褒める）

オレンジカードの言動は考えて行動しないとなかなか出ません。この**オレンジカード**が切れるようになるためには、繰り返し「形（かた）」として取り入れ定着させることが大切です。

「褒める」ことにより「できること」を増やしていきましょう。

ただ、生命に関わる危険な場面での大きな声は必要です。道路に飛び出した際に「危ない！」と大きな声を出し注意することは命を守るために必要なことです。

その後に落ち着いて話せる状態になってから、危険な行動だということを伝えましょう。この場所ではこのようにしてほしいと代わりの行動を提示し、約束をして、理解したか確認。理解したら褒めてください。

この講演を受けた際に、自分自身、実際にパッと言葉に出るのはブルーカードで、考えないと出ないオレンジカードを出す方が少ないかもな…と反省したところです。また、このスキルは対子どもだけではなく、対大人の場面でも必要なのだと感じています。

このコラムを読まれた方は心の片隅にオレンジカードを携え、何かの場面でふと思い出し、そっとオレンジカードを切っていただければ幸いです。

また、今回ご紹介した「機中八策®」について、「浦臼町のみなさんに紹介したいので記事にさせてください！」と研修後にいきなりお願いをした私に、「どうぞ！」と快諾してくださった渡邉先生に心から感謝しております。