



このオレンジカードとブルーカードをよく目につくところに貼ってお使いください。

【青ざめてしまう ブルーカード】

ひ 否定
ど 怒鳴る・たたく
い いやみを言う
お おどす
と 問う・聞く・考えさせる
ぎ 疑問形
ば 罰を与える
なし なじる

※これらブルーカードは、人間が本能的に切ってしまうがちな行動（言動）ですが、暴力的で相手に伝わりにくいコミュニケーションです。

練習して

※温かい気持ちになり、相手に届きやすいコミュニケーションであるオレンジカードに切り替えましょう。

ひ 否定

- 禁止
- ○○するな！
- ダメ！！
- やめなさい！
- いい加減にきなさい！



ど 怒鳴る・たたく

- いつも言ってるだろう！
- 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 いやみを言う

- 皮肉
- (せっかくできても) 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) (発した側に責任が返ってくる)
- 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！？
- 言いなさい！答えなさい！

※これは一般の子育てでは推奨されているコミュニケーション

◆前提として、成功体験をたくさんしている子なら通じるかも。

◆子どもからの典型的な反応 (黙る・固まる・うそをつく) が返って来ても、怒り心頭にならないのなら使ってOKかもしれません。

ぎ 疑問形

- 何やってんの！？
- なんでこんなことしてんの！？
- 問い詰める
- 追求する



ば 罰を与える

- もう○○はずっとさせないからな
- 一週間おやつ抜きね！！
- 外出禁止ね！！
- サイズが大きい罰

- ・特権を取ってしまう
- ・楽しみに制限を加える

※ せいぜい

- ・もう一度させる
 - ・元に戻す責任を取らせる
- くらいまでに抑えましょう



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、とがめる
 - ・追求・詰問・吊るし上げ
 - ・締め上げ・責めつける
 - ・他の人と比較する

