

あなたがCAPを知ったなら あなたは子どもに素敵な贈り物ができます

CAPとはChild Assault Prevention（子どもへの暴力防止）の頭文字をとったもので、子ども自身があらゆる暴力から自分の心と体を守る教育プログラムです。子どもたちには自分の大切さと暴力から身を守る具体的な方法を教え、おとなには子どもの持つ力を信じ、子どもの心の手当の方法をお伝えします。



CAPプログラムは地域のCAPグループがお届けしています。

発行

J-CAPTA ジェイ・キャプタ

一般社団法人 J-CAPTA (Japan CAP Training&Action) は、子どもの人権尊重とエンパワメントを目指して活動しているCAPトレーニングセンターです。

<http://j-capta.org/>

unicef

公益財団法人日本ユニセフ協会は、東日本大震災の被災地で、子どもたちの安全な生活、心身の健康、発達を支える支援活動を続けています。

<http://www.unicef.or.jp/>

無断転載・複写を禁じます

CAP読本

J-CAPTA unicef

子どもの権利 安心・自信・自由

日々の生活にCAPを!

CAPのメッセージは あなたと子どもの信頼の 絆を深めます



Child Assault Prevention

CAP ワークショップ おとな用復習冊子

あなたの身近にいる子どもたちを思い浮かべてください。

子どもは誰でも素晴らしい!

子どもの良さ、持っている力、素晴らしい個性を
大きな実りに変えていきましょう。

●こんないいところがあるよ

●もっと見つけたいいところ

●こんなところがすきだなあ

子どもはどんなときも素晴らしい力を持っています。
元気なときも弱っているときも、笑っているときも泣いているときも、優しいときも怒っているときも、頑張っているときも、何もできずに打ちひしがれているときも…。

●こんなことができるようになった

●こんなふうに生きてほしい

●こんなことにありがとう

子どもの安心・自信・自由を保障できるのはあなたです。

安心

自信

自由

子どもたちはしっかりと大地に根を張り、自分らしく生きていくことができます。
安心・自信・自由は子どもの生命の木を支える根っこです。

おとなのあなたに
知っておいて
ほしいこと…1.
気持ちとサイン

子どもの心の内側

●肯定的な気持ち●

安心・自信・自由なとき、子どもの心の中は肯定的な気持ちであふれています。

いい感じ うわしい よろこぶ

だいすき たのしい

しあわせ ワクワク

さわやか やさしさ

好き 気持ちいい

ウキウキ ドキドキ ありがとう

●否定的な気持ち●

いやなことや怖いことをされたとき、さまざまな暴力を受けたとき、子どもの心の中はこんな気持ちであふれています。

いかり うらやましい

怖い イライラ

にくい 苦しい

腹が立つ 悲しい

恥ずかしい

こんな気持ちのとき、子どもは次のような行動をしたりします。

暴力的

八つ当たり

乱暴な言葉

ポコッ

しょんぼり

無口

気持ちとサイン



子どもたちは日々さまざまな気持ち(感情)を抱いて生きています。そして暴力にあうと誰でもが否定的な気持ちを持ちます。子どもはその気持ちを言葉にして伝えることが苦手です。おとなも子どもたちから否定的な気持ちを聴くことが苦手です。しかし、この気持ちをため込んでいると、困った行動を示します。でもそれは子どもが私たちに送っているサインだと理解してください。

おとなのあなたに
知っておいて
ほしいこと…2.

聴く

大切な子どもの話を聴くために・・・

7つのアドバイス

2 「話してくれてありがとう」と伝えましょう。

3 自分を責めていたら、「あなたが悪いのではない」と伝えましょう。

1 否定せず、アドバイスせず、一生懸命聴きましょう。

4 「かなしい」「こわい」…、気持ちの言葉をくり返し共感して聴きましょう。

あのね…



なあに？

5 びっくりするようなことを言っても、まずは「あなたを信じるよ」と伝えてください。

6 「どうしていいかわからない…」と言ったら、「何かできることはあるよ」と一緒に考えてください。

7 将来の不安を訴えたら、「きっと大丈夫だよ」と希望が持てるように対話してください。

子どもが困っているとき、どうしていいかわからないでいるとき、いろんなサインを示しているときは、おとなは忙しくてもちょっと手を止め、子どもに目線を合わせ、子どもの話を聴いてください。そんな日々の積み重ねが、子どもの生きる力を高めます。あなたの存在は子どもにとって、とても大切です。

3つのポイント

1 大変な状況の時、子どもが普段と違う行動をとるのは当たり前のことです。叱ったり、責めたり、過剰に心配しないで、そんなときは、ゆっくりと時間をかけて、7つのアドバイスを使ってください。

2 子どものモデルはまわりのおとなです。おとなも大変な時は気持ちを聴き合い、助けを求めてください。



3 子どもは傷つきやすいだけでなく、驚くほどの回復力を持っていることを忘れないでください。

「聴くこと」

それは誰にでもできる心の手当てです。
～森田ゆり～

エンパワメント

Empowerment

子どもは誰でも生まれながらにみずみずしい個性、感性、生命力、能力、美しさを持っています。エンパワメントとは子どもの本来持っている力を信じ、肯定し、その力が十分に発揮できるように働きかけることです。周りのおとなのちょっとした言葉かけ、配慮、支援があれば、子どもはどんな状況でも乗り越えることができます。そして特に大切なことは、子どもの話を「聴く」ことです。

●もっとCAPを知りたいあなたへ（参考図書）

- 森田ゆり（1998）『エンパワメントと人権—こころの力のみなもとへ』解放出版社
- 森田ゆり（1997）『あなたが守る あなたの心・あなたのからだ』童話館出版
- 森田ゆり（2003）『気持ちの本』童話館出版

おとなのあなたに
知っておいて
ほしいこと...3.

復習でスキルアップ

日常生活の中で CAPで習ったことを子どもと話し合ったり、練習してください。
CAPのメッセージやスキルは子どもの心に深く残ります。

こんなときどうするの?

- もし、クラスの友だちから何度もからかわれたり悪口を言われたら...
- もし、友だちが無理やりやりたくないことを押し付けてきたら...
- もし、誰かから「あの子を無視しようよ」と誘われたら...
- もし、よく知っている人が気持ち悪い触り方をいたら...どうする?

NO

「いや」って
言って
いいんだよ



こんなときどうするの?

- もし、外で知らない人が「道を教えて」とウソを言って近寄ってきて怖くなったら...
- もし、知らない人が連れて行こうとしたら...

GO

逃げて
いいんだよ
特別な叫び声を出そう



こんなときどうするの?

- もし、友だちからいじめられて「このこと告げ口するなよ」と言われたら...
- もし、誰かからいやな触り方をされて「秘密にしる」と言われたら...

TELL

信頼できる
おとなに話そう



権利を守る大切なスキル NO・GO・TELLの選択肢

CAPプログラムでは子どもが暴力にあいそうになったときにできることを具体的に教えています。暴力は力関係の差がある中で起こるので「NO!」となかなか言えません。CAPのメッセージは「NOと言っていいんだよ、でも言えないこともあるよね、言えなくてもあなたが悪いんじゃない、言えなかったら他に何ができるんだろう。逃げてもいいよ。相談しよう」とどこまでも問題解決のための選択肢を、子どもと一緒に考えていきます。おとなのCAP活用があって初めて1回限りの短いワークショップのメッセージが子どもたちの中に根づいていきます。



エンパワメントの言葉の
GIFT
ギフト
子どもへ贈る言葉

子どもの心はホカホカと
あたたかくなります。



さあ、今度はあなたの番。
あなたなら子どもに、どんな言葉をかけますか?