

話をしているとき、相手の言葉や行動を否定的に受け止めてしまうことはありませんか？

そんなとき、リフレーミングの考え方が役に立ちます。物事の枠組みを今までとは違った角度からみることで、あなたと、あなたの周りにいる人の笑顔を増やすことができるかもしれません。

今回のテーマは、**リフレーミング**です。

物事の両面を意識し、
 ポジティブな思考につなげてみよう！！



<リフレーミングの考え方(例)>

例	ネガティブになりがちな思考	ポジティブにつなぐ思考
1	失敗した	挑戦した証 / 成功への途中
2	作業が遅い	慎重で丁寧である / 確認に時間をかけている
3	頑固である	一途 / 意志が強い
4	人見知りする	ひかえめ / 人をよく見て知ろうとしている
5	悪口を言う	素直 / 人をよく見ている
6	応用力がない	基本に忠実
7	すぐ泣く	(考えてみましょう)
8	心配性である	(考えてみましょう)



教育相談の場面では、捉え方や言葉をポジティブな思考にすることによって、保護者とその時点での子どもの姿を認めたり、明日へのエネルギーに換えたりすることができたケースも多くあります。

教師同士でもリフレーミングをし、新たな捉え方やポジティブな思考を増やす取組みも面白いですよ。

7. 8の思考をリフレーミングしてみましょう。1～7もさらに素敵なリフレーミングがあるかもしれません。みんなで出し合ってみるのもいいですね！レッツトライ！

～アプリ紹介～

「ネガボ辞典」

【iPhone】App より無料アプリ

<ネガティブをポジティブに変換する辞典>



前向きな言葉が、ポジティブな思考でものごとを考えていく姿勢につながります！