

☆リフレーミングに挑戦しよう 演習シート

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立ちます。



リフレーミングとは

リフレーミングとは、物事の枠組みを今までとは違った角度から見ることです。
 (例) 試験で残り時間が 15 分となったとき



悲観的に考える場合は「もう 15 分しかない」

楽観的に考える場合は「まだ 15 分もある」



同じ物事でも、物事の枠組みを今までとは違った角度から見ることで、見方や感じ方が異なってきます。それなら、プラス思考に捉えたほうが良いですね。話し手の言動についても同じです。

演習してみましよう！

物事の枠組みを変えて、プラス思考で考える練習をしてみましよう。一つの表現から別の表現をたくさん考えて、柔軟な思考を育みましよう。

<やり方>

- 1 マイナスのイメージの表現を、プラスのイメージの表現にする。
- 2 5分間程度で書いてみましよう。

例	こだわりが強い	強い意志を持っている、粘り強い
1	失敗が多い	
2	消極的である	
3	作業が遅い	
4	心配症である	
5	飽きっぽい	

例えば、保護者との教育相談でも、言葉をリフレーミングすることによって、新しいイメージを与えることができます。それは、リフレーミングすることで、どのようなことにも必ずプラスの意味があることに気づくことができるからです。

教育相談の場面では、特に、マイナス思考の言葉ではなく、プラス思考の言葉を選ぶ力が必要です。プラス思考を習慣化することができれば、あなたは、あなた自身もあなたの周りにいる人も笑顔にすることができるのではないのでしょうか。

下記の表の例を参考に、物事の両面を意識しながら、プラス思考の言葉で教育相談を行っていきましょう。



リフレーミングの考え方（例）

	マイナス思考	➡	プラス思考		マイナス思考	➡	プラス思考
1	失敗が多い		挑戦したいことが多い	1 1	気が強い		自信に満ちている
2	消極的である		ひかえめで物静かである	1 2	口が悪い		自分の意見を言える
3	作業が遅い		丁寧、慎重である	1 3	責任感がない		こだわらない
4	心配症である		慎重である、先を見通すことができる	1 4	頼りない		ひかえめでやさしい
5	飽きっぽい		興味の範囲が広い	1 5	一人で抱え込む		責任感が強い
6	おっとりしている		マイペースである自分を持っている	1 6	人見知りをする		ひかえめである
7	うるさい		活発で元気がいい	1 7	反抗的である		自立している自分の意見を言える
8	おしゃべりである		明るく社交的である	1 8	面倒くさがり		物事にとらわれない
9	頑固である		自分の意見をもっている	1 9	鈍感である		物事に動じないおおらかである
1 0	緊張する		思慮深い場の雰囲気がかかる	2 0	すぐ泣く		感受性が豊かである

前向きな言葉が、一緒に考えていく姿勢につながります！