

## 「ものごとの捉え方はひとそれぞれ」

〈山登りの思い出〉

- 天気が良くて空気がおいしかった
- 景色がきれいだった
- たくさん話をして、たくさん笑った
- お弁当がおいしかった
- 見たことのない花を見つけた



- △すべて転んだ
- △苦手な虫がたくさんいた
- △靴や服が汚れた
- △疲れた
- △筋肉痛になった

今回、山登りに行った4人は、上記のできごとを共通して経験しました。その後、AさんとBさんの2人に山登りの感想を聞くと、その内容は分かれしました。

楽しかった！  
また山登りにいきたい！！



嫌なことがたくさんあったから  
もう山登りには行かない。



### この違いはなぜ生じたのでしょうか。

ものごとにはいろいろな面があります。今回の登山にも、ポジティブ、ネガティブそれぞれの面がありました。私たちはものごとを評価する際には、経験したことを総合的に捉えてどうだったか、と判断するのだと思います。その際、どの面を中心に見るか、重視するか、どのような軽重をつけるかは人それぞれです。

教育相談の場面でも、Bさんのようにものごとのネガティブな面を中心に捉え、次の行動に対して消極的になっている本人・保護者と出会うことがあります。そんなとき、今の捉えや気持ちに寄り添いつつ、「楽しかったと思うことってあったの?」と聞いたり、本人の話を取りあげて「こういう風にも考えられるのかな??」とリフレーミングしたりします。そうすると、嫌な思い出として記憶していたできごとの新しい面に気付いたり、良い面に目を向けたりすることもあります。

嫌なことがたくさんあったから  
もう山登りには行かない。



- 他の面に目を向けるかわり
- リフレーミング
- 新しい視点をもった上での  
今の気持ちの確認



嫌なこともあったけど、いい  
こともあった山登りだったな。



他の人にとっては些細なことであってもその人にとっては譲れない面である場合もありますが、捉え方のクセやこれまでの経験による限られた視点での判断である場合もあります。ちょっとしたきっかけで捉え方のクセが切り替わったり視点が広がったりすることもあり、記憶の仕方や次の機会への向き合い方も変わります。

対話の相手である私たちが聞き方を工夫することで、一つ一つのかげがえのない経験を前向きな今後につなげていけるかもしれません。