

相談室だより

生徒の皆さんへ

物事の見方をポジティブにする「リフレーミング」

カウンセリング指導員



38日間の夏休みを生徒の皆さんはどう過ごしましたか？ 「あと30日もある！」と余裕で過ごしていた7月後半。やがて「やばい、あと2週間しかない…」と焦り始め、「1学期の終業式の日に戻らんかな～」と心から願うお盆明け。この気持ちに身に覚えのある人もいることでしょう。今日、2学期の始まりにあたって「リフレーミング」について紹介したいと思います。

●リフレーミングとは？

リフレーミングとは、物事の見方（＝フレーム）を変えて感じ方を変えることです。例えば、コップに水が半分入っている状態を「半分しか入っていない」とネガティブに感じるとします。しかし、見方を変えれば「まだ半分も入っている」とポジティブにも捉えることができます。このように、同じ物事に対する捉え方を変え、考え方を改めることをリフレーミングといいます。



とができます。このように、同じ物事に対する捉え方を変え、考え方を改めることをリフレーミングといいます。

●リフレーミングの3つの効果

①ポジティブな自己分析・他者理解

自分が短所だと思ってることでも、視点を変えれば長所と捉え、自分自身をポジティブに分析することができます。



②自己肯定感の向上

*自己肯定感…自分の価値や存在意義を肯定できる感情のこと

私たちは人とは違うところをコンプレックス（劣等感）として捉えがちですが、リフレーミングを行うとコンプレックスが強みとして感じられ、結果として自己肯定感も向上します。

③苦手意識の克服

「苦手だからやりたくない」と尻込みしてしまうことに対してリフレーミングを行うと「新しい経験を積むチャンスだ」「初めからうまくいく人なんていない」と感じ方が変わります。



●リフレーミングの例

あきっぽい	⇒	好奇心旺盛
おとなしい	⇒	おだやかな
わがまま	⇒	自己主張できる
いいかげん	⇒	おおらか
あきらめが悪い	⇒	ねばり強い
消極的	⇒	ひかえめ

中学生の時期は自分の短所を意識しがちになります。しかし、見方を変えれば短所が長所になる可能性もあります。リフレーミングが自分のよさに気付くきっかけになるとよいですね。

保護者の皆様へ

2学期も相談室直通電話をご活用ください。

出張等で電話に出られない場合があります。その場合は日を改めて電話していただくか、西部中学校職員室に連絡していただき、相談を希望する旨をお伝えください。こちらから折り返しご連絡差し上げます。

