

【第13章3節】「自分の見方を変えるリフレーミングワーク」解説

1. 目的

第1章ワーク1-2で学んだ様に、人は誰でも自分の枠組み（考え方・価値観・人生観）を持っています。自分の枠組みで捉えられている物事を枠組みをはずして、違う枠組みで捉え直すことをリフレーミングと言います。

① 自分の短所も見方を変えれば長所であることを知り、自己肯定感を高めることを目的としています。

② 相手の弱点と思えることも、見方を変えると長所となることに気づき、リフレーミングを行い物事を捉え直す経験をするを通し、物事を様々な観点から考えられるようにすることを目的としています。

例えば、自分の短所は「優柔不断」であると思っている人がいるとします。しかし、別の見方をすれば、「いろいろな観点を考慮して深く考えられる」と捉え直すことができ、それを自分の長所として活用することができるでしょう。また、教師が、「ゆきひろ君は落ち着きがなく、飽きっぽい」と捉えていたものを、「ゆきひろ君は活発で好奇心が旺盛」とリフレーミングすることで、ゆきひろ君の良さや関わりの工夫が得られるでしょう。

2. 実施の際の留意点

① 自分の短所を語ることに抵抗のある参加者に配慮します。また、からかいやふざける事は絶対にしないことを参加者に徹底します。

② リフレーミングの巧拙よりも、相手の問題に対して共感的に向き合う雰囲気大切にします。

③ 辞書にない言葉につまづいている参加者には「同じ意味の似た言葉はないか探してみよう」と声をかけてみましょう。（例：生徒「『キレやすい』って言葉がありません」。教師「同じ意味の似た言葉を探してごらん」。生徒「うーん、『気が短い』ってことかな。）」

④ リフレーミングの言葉がどうしても思い浮かばない場合は、書いた本人にどういう意味で短所の言葉を書いたのか尋ねてみましょう。また、周囲の人にリフレーミングを共に考えてもらいましょう。

⑤ 相手にリフレーミングをしてもらった感想をグループで話し合い、その後全体でシェアリング（わかち合い）をしましょう。