

簾舞中学校 保護者・生徒のみなさんへ

# スクールカウンセラー通信 Vol. 11

2020. 5. 28

簾舞中学校 スクールカウンセラー 阿部理子

今回は「リフレーミング」という方法についてお話したいと思います。このリフレーミングは子育てや友達づきあい、自分や相手を肯定的に受け止めることにも役に立つ方法です。

NLP という言葉を聞いたことはありますか？これは「神経言語プログラミング」の略称で「脳と心の取り扱い説明書」（日本NLP協会&全米NLP協会の公認ラーニングセンターHPより）とも言えるものです。いわゆる心理学では、新しい考え方の1つとして注目を浴びています。このNLPの中でもリフレーミングという用語が出てきます。リフレーミングとは、「出来事の枠組み（フレーム）を変えることで、出来事に別の視点を持たせるもの」です。



例えば、有名なフレーズとしては「コップの半分の水」にどう感じるかという話があります。「もう半分しか入っていない」と考えると不満や不足を感じ、「まだ半分も入っている。」と考えると満足や喜びを感じると思います。同じ物事に対して、枠組み（見方）を変えることで、物事の感じ方を変えることができるというものです。「ネガポ辞典」というアプリも存在するほど最近ではとてもポピュラーな考え方でもあります。

ここでは少しだけリフレーミングをした言葉について紹介してみたいと思います（次ページ）。もっと知りたいという方はぜひ「リフレーミング辞典」「ネガポ辞典」と検索してみるとたくさんアイディアを見ることができます。自分だけの価値観や考え方だけではなく、気軽に他の価値観や考え方を参考にすることができます。



とても有名な方法ですので、簾舞小のみなさんはもうご存知かもしれませんが、ここで見直す機会にしてみませんか？自分なりの言い換えを見つけられるともっと心の大きさが広がりますね！

	リフレーミング前		リフレーミング後
か行 か	・かっとしやすい	⇒	・感受性豊か
			・情熱的な
	・変わっている	⇒	・個性的な
			・味のある
き	・頑固な	⇒	・意志が強い
	・かたい	⇒	・礼儀正しい
			・真面目な
	・気が強い	⇒	・弱音を吐かない
く	・気が弱い	⇒	・自分よりも周囲のことを考えている
			・穏やか
	・きつい感じの	⇒	・やさしい
			・はっきりと自分を持っている
け	・気分屋	⇒	・凜として威厳のある
			・いろいろなところによく気がつく
	・口が悪い	⇒	・気が向けば一気にやり通す
			・はっきり言える
こ	・口が軽い	⇒	・物おじせずにあるのままを表現できる
			・思ったことをすらすら言える
	・口下手な	⇒	・うそのつけない
			・言葉の意味を慎重に選べる
こ	・計画性がない	⇒	・発送豊かでアイデア豊富
	・強引な	⇒	・みんなを引っ張ることができる
			・エネルギーッシュなリーダー
	・こだわる	⇒	・粘り強い
		・自分の考えを大切にできる	
	・断れない	⇒	・相手の立場を尊重できる
			・やさしい
			などなど