

リフレーミング

性格や特性をリフレーミングすることで、性格や行動の特性に良い悪いはないことを理解し、自他の良さを見出し、自尊感情を育む。

※リフレーミング：心理的枠組み（フレーム）の変換の意味。

意見や見方を変えることによってストレス等を解消し行動様式を変えていくこと。

【進め方】

- 1 4～6人グループでワークシートの言葉から連想される言葉を出し合います。(15分)
例えば、おしゃべり→言語能力があり、誰とでも気軽に話せる、社交的、流暢(りゅうちょう)。
- 2 気づいたことをグループで発表し合います。
- 3 2人組になって、自分の短所を言い換えます。自分の最大の短所と思うことをワークシートに2つ書き、順番を決め、向かい合って対話をします。(事前に以下のような例を説明します。)

(例)

A：「私は、自分の『人にいやと言えない』ところが嫌いです。」

B：「私は、Aさんの『人にいやと言えない』ところが好きです。なぜなら、『人にいやと言えない』ことは、自分より人の気持ちを大事に考えようというやさしさの現れだからです。私は、Aさんのそういうところが好きなのです。」

A：「Bさん、ありがとう。」(交代して対話)

- 4 気づいたことを発表します。
- 5 自分の子どもの日頃感じている欠点と思えることを書きます。
ペアでそれぞれに関するリフレーミングを行います。

(例)

A：「私は、○男の『ルーズなところ』がいやでいつも注意をしています。」

B：「私は、あなたのお子さんの『ルーズなところ』が好きです。なぜなら、『ルーズなところ』と見えるのは、彼が人や物に対して寛容なためのおおらかさの現れだからです。私は、○男くんのそういうところが好きなのです。」

A：「Bさん、ありがとう。」(交代して対話)

- 6 終われば、どのようなことに気づいたかを聞きます。

ワークシート  **リフレーミング** 

1 おしゃべり→	例：言語能力があり、誰とでも気軽に話せる。社会的、流暢。誰とでも仲良くなれる。	6 無口→	
2 過保護・過干渉→		7 従順→	
3 おとなしい→		8 感情的→	
4 あきっぽい→		9 時間にルーズ→	
5 気が小さい→		10 引っ込み思案→	

私の短所

1 :

リフレーミング後

2 :

リフレーミング後

子どもの欠点 :

リフレーミング後