

# 相談室だより



2017.9

9月になりました。2学期の開始です！  
まだまだ暑いし……また始まるのか……と思うと、憂鬱な気分で今日を迎えた人も多いのではないのでしょうか。終わってしまったら、「あっ！」という間の夏休みでしたね。  
そんな君たちには「あ～あ……始まった」ではなく「よし！始まった」と気持ちを切り替える方法を紹介したいと思っています。

## リフレーミング

リフレーミングとは……これまでの自分の考え方や感じ方の見方を変えて、別の方向や視点から見ることをいいます。  
今までとは異なる見方や考え方をすることで、感じ方が変化し、ものごとのとらえ方が前向きになったり、気持ちが楽になったりすることができるようになります。

例えば 【夏休みが終わって……】



Aさん

「あ～あ、、、  
夏休み終わっちゃった  
2学期が始まったら  
課題とか、部活とか忙  
しくなるし……面倒く  
さいなあ～。  
嫌だな……行きたくな  
いなあ……」



Bさん

「あ～あ、、、  
夏休み終わっちゃった  
明日から2学期か……  
でも、久しぶりにみんなに  
会えるし楽しみ！それに  
新人戦あるし、忙しくなり  
そう……よし頑張るぞ！」

Aさんのように、嫌なことや苦手なことを想像し考えると、どんどん気持ちは落ち込んでしまいます。逆にBさんのように、嫌な気持ちはあるけれど、楽しみなことや頑張りたいことを考え、自分が何をすべきかを明確にすることで、嫌だった気持ちに変化したり、やる気が湧いてきたりするのはです。

「2学期が始まっちゃった……」と感じている『君！』2学期に心待ちにしている事頑張りたいことに目を向けてリフレーミングしてみよう。

## リフレーミングの練習をしてみよう

誰かに何かを言われて嫌な気持ちになっても、後でもう一度よく考えると「そうかもしれないなあ」とか、「相手の気持ちがよくわかるなあ」と思うことがあります。例えば、授業で自分の考えと他の人の意見が違うとき、話し合いで相手がなぜそう思ったかという理由がわかると、自分の考えが変わることがあります。



ちがう立場で見たり考えたりすると、今までとちがう考え方や感じ方が見つかります。どのようにリフレーミングすれば良いでしょう。

- ① 言われたことを自分で声に出して言ってみる
- ② だとすれば、○○かもしれない。ちがう見方を探してみる
- ③ 新しい見方ができ、新しい考えが浮かび、ちがう（前向きな）感じ方になる

こんな時あなたはどのように感じますか？

体育の時間にバスケットのシュート練習をしていました。そのとき友だちに「それくらいできないの！」と言われました。



Aさん

「うるさいな～…… だから練習してるんじゃないか！」



Bさん

「なんであんなこというの…… いやだなあ」



Cさん

「たしかに……ぜんぜんうまくいかないなあ～。」

### Cさんの場合

「それくらいできないの」は「できるはずなのにまだできないの！」ということかもしれない。

→相手の言葉をリフレーミング

「だとすれば、ぼくのやり方がちがうのかも」

→受け取り方をリフレーミング

「そうか、だったらできる人のやり方をよく見て、自分のやり方をかえればできるかも」

→練習方法をリフレーミング

「自分の気持ちがきちんとと言える38の話し方」合同出版より抜粋