



見方を変えると気持ちが変わる

1 悩みごとをリフレーミングしよう

動画で興味・関心を高め、ワークで体験的に学ぶ

1 概要

ねらい

- 思考の柔軟性を高める
- ストレス耐性を高める
- 自他に対して多面的な見方ができるようになる

本セッションの構成



動画 2分



ワーク 3分

準備

○動画（データ・URL 等）

必要に応じてタブレット

2 本セッションの流れ

※「」は指導言



動画



「今日はこの時間を使って、心理学について勉強したいと思います。まず、動画を観て、そのあと、簡単なワークをします。」



（動画視聴）



ワーク



「動画では、『話すのが苦手』から『聞き上手』に、見方を変えていました。同じように、これから黒板に書くネガティブな言葉を、ポジティブな見方に変えてください。」

「わがまま」※板書する **3** リフレーミングの例 から1つ選んでください

「答えは1つではなく、たくさんあると思います。今から30秒間、1人で（静かに）考えて、そのあとペアで発表しましょう。

では、30秒間、考えてください。」

（30秒間）



「隣の人とペアになって、発表し合います。発表し終えたら、他にもないか、話し合ってください。時間は1分間です。はじめてください。」

(1分間)



「みなさん、とても上手にポジティブな見方へ変えてくれました。うまく思いつかなかったという人もいたかもしれません。真剣に考えるほど、かえって難しく感じてしまうことがあります。今後また練習する機会があるので、次回は少し気持ちを楽にして取り組んでみてください。」

「動画に出てきた『半分のプリン』を見て、『デザートがあるだけ幸せ』と感じる人もいます。いろいろな見方がありますね。

新しい見方を発見するのは、楽しいことでもあります。普段の生活の中でも、『ほかの見方ができないかな』と意識して、さまざまな視点を探してみてください。」

3 リフレーミングの例

リフレーミング前	リフレーミング後
わがまま	意見をはっきりと言える、自己表現が豊か 自分の気持ちに素直、本音で生きている、自由を愛している 「No」と言える強さがある、自分の世界がある 周りに流されない、自分の価値観を大切にしている カリスマ性がある、わがまを言える相手を探す力がある
消極的	周りの人を尊重している、周囲に任せることができる 協調性がある、慎重、堅実、控え目で謙虚 力が抜けている、安全重視、調子に乗らない 物事をじっくり見ている、落ち着いている 一歩引ける大人っぽさ、名サポート役、空気を読む達人
あきらめが早い	切り替えが上手い、ストレスをためない、行動力がある 判断力がある、いさぎよい、さっぱりした性格 時間を無駄にしない、新しい可能性に目を向けている 次に向けて力を温存、無理せず自分を守ることができる 柔軟な思考の持ち主、あきらめではなく切り替え名人

※動画では「リフレーミング」という用語は使われていません。