



見方を変えると気持ちが変わる

リフレーミングを練習しよう（その1）

動画で知識を増やし、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。前回学んだ『見方を変えると気持ちが変わる』の2回目です。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



「それでは、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。動画のように、『できていること』『うまくいっていること』を探す視点を少し意識してやってみましょう。」

「あきっぽい」※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

「では、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)



「たくさん見つけることができましたか？ 合計〇つ以上見つけられたペアは、手を挙げてください。(みんなで拍手)」

「どのようなネガティブな言葉でも、必ずポジティブな見方に言い換えることができると言われています。ネガティブな言葉を見つけたときには、ポジティブな見方へ変えることにチャレンジしてみましょう。」

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 |
|----------|---|
| あきっぽい | <p>好奇心旺盛、 興味の幅が広い、 多才で多趣味 成長が早い、 器用、 アップデートが早い 1つに縛られない、 切り替え上手、 軽やかな身のこなし</p> <p>うまくできている 短時間で集中して楽しめている 常に新しいものを見つけようとしている スピード感をもって人生を生きている</p> |
| 優柔不断 | <p>判断が慎重、 知的で繊細、 視野が広い、 比較する能力 決断を先延ばしできる、 耐える力がある、 粘り強い 多角的に物事を見ている、 それぞれの良い面を発見できる</p> <p>うまくできている 選択することのリスクを最小限に抑えられている 先を見て、深く考えることができている 後悔しない選択で、人生を真剣に生きている</p> |
| 忘れ物が多い | <p>細かいことを気にしない、 おおらか、 器が大きい 人に頼るのが上手くなる、 忘れないための工夫が学べる 嫌なことも忘れられるかも、 スリルを楽しんでいる</p> <p>うまくできている 小さなことにとらわれずに、今に全集中できている その分、助けてもらえて、人の優しさを実感できる 他の人が忘れ物をしたときに、励ますことができる</p> |

※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。