



## 見方を変えると気持ちが変わる

### 3 リフレーミングを練習しよう（その2）

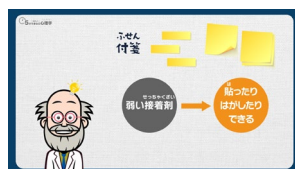
動画で知識を増やし、ワークで体験的に学ぶ

#### 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。  
『見方を変えると気持ちが変わる』の3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、『活躍できる場面』『向いて  
いること』を探す視点を少し意識してやってみましょう。」

「おせっかい」 ※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)



「発表したいペアは、手を挙げてください。(1～2組の発表)」

「ポジティブ・シンキングのように、無理に、前向きな見方を信じ込もうとする必要はありません。いろいろな見方を探してみると、ネガティブな面だけではないことに気づいて、『少しほっとするような感覚』が生まれることもあります。その『ほっとする感覚』を大切にしてほしいと思います。」

### 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
おせっかい	<p>やさしい、 思いやりがある、 親切、 気が利く 人のために動ける、 困っている人を放っておけない 観察力がある、 共感力が高い、 先が読める</p> <p>向いていること 活躍できる場面</p> <p>困っている人を支える仕事に向いている ボランティア活動に参加したら大活躍できる 助けてほしいときに、一番そばに居てほしい人</p>
心配性	<p>慎重、 安全重視、 準備する力がある、 先を考えている 細心の注意を払える、 気づかいの人、 リスクマネジメント トラブルを防ぐ人、 危険察知能力、 ミスや忘れ物が少ない</p> <p>向いていること 活躍できる場面</p> <p>事前にしっかり準備できている 事故を防いで、みんなを守る仕事に向いている チームに一人居てほしいブレーキ役</p>
面倒くさがり	<p>効率重視、 無駄を避けている、 省エネ 工夫・改善できる人、 発明家の卵、 頭の回転が早い 必要なことを見極めて、 やるときはやるタイプ</p> <p>向いていること 活躍できる場面</p> <p>働くようになったら、効率よく仕事できる みんなが疲れているとき、もっと楽な方法を提案できる やり方や進め方を提案するリーダーに向いている</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。