



見方を変えると気持ちが変わる

4 クラスメイトとリフレーミングを練習しよう

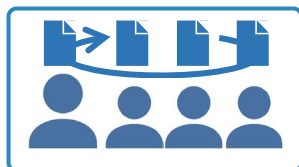
グループワークでリフレーミングを体験する

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



ワーク 5分

準備

- ワークシート（人数分）

2 本セッションの流れ

※「」は指導言



ワーク



「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4回目です。
ワークシートを配付します。」

（ワークシート配付）



「クラスメイトのネガティブな見方をポジティブな見方に変えるワークです。まず、ネガティブな見方を1つ準備します。ワークシートの1を見てください。『自分の嫌だと思うところ』を選択肢から1つ選ぶか、他のものを自分で考えて、枠の中に入れてください。自分のことを書きたくない人は、家族の誰かや苦手な人などを想像して書いても大丈夫です。

時間は1分間です。はじめてください。」

（1分間）

「では、**2**に進みます。

4人グループになってください。」

「やり方を説明します。

ワークシートを、時計回りで渡します。

ワークシートを受け取ったら、そこに書いてあるネガティブな見方をポジティブに変えて、1つだけ書いてください。

守ってほしいことは2つです。

① 静かに取り組みます。

書き終わったら、静かに待ってください。

② 読んだ人が嬉しい気持ちになるものを書きましょう。

では、はじめます。ワークシートをまわしてください。」

(1分間)

「1分です。ワークシートをまわしてください。」

※繰り返す



「ワークシートをまわして、本人に戻してください。

戻ってきた自分のシートを確認しましょう。」

「グループ内でお礼を言って、終わりにしましょう。」

※ 全員のワークシートを集め、内容を確認すると、今後の指導・支援に活用できます。

3

安全・安心な実施について（FAQ）

質問	回答
グループが3人の場合は？	・ <u>最後を反時計回り</u> にして、最初の人がもう一度書くと、円滑に実施できます。
思いつかない児童生徒がいた場合は？	・ <u>書けなくても、空欄のままでシートをまわすよう促します</u> 。 ・ 終了前のフォローとして、「時間がなくて書けないままシートをまわした人は、今からでも書いてあげてください。他の人と同じものを書いてよいと思いますよ。」と伝えることができます。
ポジティブではない言葉があった場合は？	・ 書かれている言葉によりますが、 <u>受け取った本人（氏名欄の児童生徒）がどのように受け止めているのか、話を聞くことが重要です</u> 。 ・ リフレーミングは難しいことなので、ポジティブに変えたかったけど変えられず、 <u>悪気がないこともあります</u> 。