

和の光

宝塚市立西谷中学校



西谷中生、短所を長所に変えよう!!
~リフレーミング(reframing)にチャレンジ~

校長 筒井 啓介

今回は「リフレーミング」についてお話しします。あまり聞き慣れない言葉かも知れませんが、心理学や自己啓発の研修等において注目されている言葉です。

私たちはすべての物事をその人独自の視点で見えています。この物事を見る視点のことをフレーム(枠組み)と呼びます。そしてこのフレームを換えることが「リフレーミング」になります。つまりリフレーミングとは、物事を今のフレームをはずして異なるフレームで見ることになります。

同じ物事でも人によって見方や感じ方は異なり、ある角度で見れば長所になり、捉え方(見方)を変えれば短所にもなります。リフレーミングをおこなうことで、同じ物事や内容であっても受け止め方や感じ方も変わってくるそうです。

例えば、試験で残り時間が10分あった場合、悲観的にとらえれば「もう10分しかない」と、また楽観的にとらえた場合は「まだ10分もある」と思えることになります。つまりリフレーミングとは、ある出来事や物事を今の見方とは違った見方をするすることで、それらの意味を変化させて自分の気分や感情を変えることとなります。それは「今までの考えとは違った角度からアプローチし、視点や解釈を変えながら、自分の持っている潜在的な能力を引き出し、生き方をポジティブなものにしていくこと」と説明されています。

「失敗した」ときに「自分はダメだ」と感じると気持ちが沈んでしましますが、見方を変えて「次のために良い経験をした」と受け止めれば、前向きな気持ちになり次の行動がしやすくなることから、心理療法等にも活用されているそうです。リフレーミングを行うと物事に対する解釈が変わります。そうすることで気持ちが軽くなり、それまでは気づかなかった自分の可能性を引き出すことにもつながります。

例えばレストランや買い物に行ったときに、なかなかメニューや買う服を決められずにあれこれ迷ってしまう人が、「優柔不断だな」などと言われると少し嫌な気分になるかも知れません。しかし見方を換えると「自分の気持ちに正直だから、納得のいくものを慎重に選んでいる」とも解釈できます。すると自分の性格に自信を持つことができます。

私たちの目の前では毎日色々なことが起きていますが、その出来事に意味を与えているのは、実は自分自身なのです。そしてどのような意味を与えるかによって、前向きな気持ちですぐに行動できるか、落ち込んでしまい嫌な気分を味わってしまうかが決まってしまうそうです。

私たちが出会う出来事には、本来は良いも悪いもありません。それに対して私たちがどう見るかで、良いか悪いかを決めていることが多くあります。リフレーミングは、自分の意志で選択、行動でき、そして自分に自信を持つことも役に立つそうです。

私たちには、短所の数だけ長所があると考えられることもできます。つまりそう受け止めることで、自分たちの可能性をもっと広げられるように思います。そしてリフレーミングを周りの人たちへもあてはめれば、お互いの個性や違いを認め合い、もっと多様性の力を活用できることにもなります。

皆さん一人ひとりが、それぞれの世界をもっと大きく広げて、色々な人とつながり楽しんでくれることを大いに期待しています。

索引	書きかえたい言葉	リフレーミングすると	索引	書きかえたい言葉	リフレーミングすると	
あ	甘えん坊な	人にかわいがられる	し	消極的な	ひかえめな	
	飽きっぽい	好奇心旺盛な		ずうずうしい	周りの人を大切にす	
	〃	興味が広い		せ	せつかな	堂々とした
	あきらめが悪い	一途な		〃	〃	行動的な
い	あわてんぼ	チャレンジ精神に富む	そ	責任感がない	無邪気な・自由な	
	〃	行動的な		た	外面がいい	社交的な
	いいかげんな	行動が機敏な		〃	だまされやすい	素直な・純粋な
	〃	行動が機敏な		〃	〃	人を信じられる
う	意見が言えない	こだわらない	ち	だらしない	こだわらない	
	〃	おおらかな		〃	〃	こだわらない
	いばる	争いを好まない		短気な	〃	こだわらない
	〃	協調性のある		〃	〃	こだわらない
お	いきなり	自信のある	つ	調子にのりやすい	おおらかな	
	浮き沈みが激しい	心豊かな・表情豊かな		〃	〃	感受性豊かな
	うるさい	明い・活発な		な	〃	情熱的な
	〃	元気がいい		〃	〃	情熱的な
か	怒りっぽい	元気がいい	て	調子にのりやすい	秀逸気をもるくする	
	〃	感受性豊かな		〃	〃	ノリがいい
	おしゃべりな	情熱的な		〃	〃	知的な・冷静な
	おっとりした	社交的な		〃	〃	判断力がある
き	おとなしい	マイペースな	な	つめたい	世話好きな	
	〃	穏やかな		〃	〃	自立心がある
	面白くない	話をよく聞く		〃	〃	人情味がある
	かたくな	きまじめな		〃	〃	感受性豊かな
け	勝ち気な	きまじめな	ね	根暗な	自分の心の世界を大切に	
	カッとしやすい	向上心がある		〃	〃	している
	変わっている	情熱的な		〃	〃	細かいことにこだわらな
	頑固な	味のある・個性的な		〃	〃	い・マイペースな
こ	〃	意志が強い	の	のんきな	細かいことにこだわらな	
	〃	信念がある		〃	〃	い・マイペースな
	〃	一貫性がある		〃	〃	細かいことにこだわらな
	〃	人を大切にする		〃	〃	い・マイペースな
さ	気が弱い	我慢ができる	は	八方美人な	人づきあいが上手な	
	〃	情熱的な		〃	〃	自立心のある
	気が激しい	シャープな感性の		〃	〃	考えがはっきりした
	きつい感じの	責任感がある		〃	〃	細やかな心をもった
せ	きびしい	自分に自信がある	ひ	人づきあいが下手	心の世界を大切にす	
	〃	率直な		〃	〃	協調性豊かな
	〃	率直な		〃	〃	自立した・独立心のある
	〃	うそのつけない		〃	〃	理想のある
そ	〃	社会的な	ふ	ふざける	陽気な	
	〃	うそのつけない		〃	〃	自分に自信がある
	〃	自分の心の世界を大切に		〃	〃	細かいことにこだわらな
	〃	している		〃	〃	い・マイペースな
た	〃	物事に集中できる	ま	周りを気にする	心配りができる	
	〃	経済観念のある		〃	〃	向上心がある
	〃	エネルギー的な		〃	〃	思い切りがいい
	〃	情熱的な		〃	〃	行動的な
て	〃	感受性の強い	む	無口な	決断力がある	
	〃	相手の立場を尊重する		〃	〃	穏やかな
	〃	人のためにつくす		〃	〃	話をよく聞く
	〃	寛大な		〃	〃	期待に応えようとする
な	〃	明い・活発な	め	無理をしている	協調性がある	
	〃	元気がいい		〃	〃	リーダーシップがある
	〃	ねばり強い		〃	〃	素朴な・協調性がある
	〃	協調性豊かな		〃	〃	自己表現が活発な
の	〃	自己主張できる	よ	命令しがちな	おおらかな	
	〃	自分を愛している		〃	〃	行動的な
	〃	素朴な・ひかえめな		〃	〃	たくましい
	〃	〃		〃	〃	こだわらない
ひ	〃	〃	ら	乱暴な	〃	
	〃	〃		〃	〃	〃
	〃	〃		〃	〃	〃
	〃	〃		〃	〃	〃
か	〃	〃	る	ルーズな	〃	
	〃	〃		〃	〃	〃
	〃	〃		〃	〃	〃
	〃	〃		〃	〃	〃

■自分の限界を超える（陸上部）

第2回兵庫県中学生陸上競技記録会（阪神）に本校の陸上部から4名の生徒（Aくん・Bくん・Cくん・Dくん）が出場しました。日々の練習の成果を発揮するために全力で臨み、下記の記録を出しました。このうち、AくんとBくんは自己ベストを更新しました。

【記録】

- ・Aくん 男子3年100m 自己ベスト（13.28）
- ・Bくん 男子2・3年1500m 自己ベスト（4:51.01）
- ・Cくん 男子2・3年1500m 記録（5:58.68）
- ・Dくん 男子2年100m（16.86）



尼崎陸上記念公園にて（5月25日）

陸上競技は自分との闘い（強い精神力で自分と向き合いながら、自分の限界を超えるように練習を積み重ねることが必要）といわれるように、練習を積み重ねても簡単にベストタイムが出せるものではありません。途中で挫折したり、逃げ出したりしてしまうこともあります。今回は3年生2名が自己ベストを記録しました。本当におめでとう。2年生も全力で頑張りました。

自己ベストを記録した3年生には、現状に満足することなく次の記録を更新できるように更に練習を積み上げて欲しいと思います。また、2年生には、自分の限界を超えることができるように志を高く持って、日々の練習に臨んでいくことを期待しています。頑張れ陸上部！！



念入りにアップします



隙間時間には宿題も忘れません

■職業調べの報告（2年生）

2年生が学活の授業で職業調べの報告会を行いました。各自で興味・関心のある職業について、どのようにすればその職業に就けるのか、何か特別な資格は必要か、などを調べてクラスの皆に発表しました。



トリマーについて発表



気象予報士について発表

いろいろな職業について調べる中で、働くことの喜びや厳しさについても感じる事ができたと思います。2年生は9月にトライやる・ウィークに行きます。学校の外に出て、飲食店や福祉関係の事業所などで職業体験を行います。今回の職業調べの取り組みが活かされることを期待しています。

■放課後の一コマ（職員室前の廊下にて）

中学生は毎日、授業を6時間受け放課後に部活動に参加したり、委員会活動や行事の取り組みをしたりと、結構忙しい日々を送っています。そんな中、放課後の職員室前で楽しそうに話をする生徒の声が聞こえました。様子を見に行くと、3年生のEさんとFさんが三宅先生と一緒に話をしていました。しばらく様子を見てみると、机の上に置いてあった木製のゲームを使って遊び始めました。3人の様子を見てみると、心から楽しそうに放課後のひと時を過ごしているように感じました。

3年生はこれから進路のことを考える時期になりますが、そんな時こそこのような心休まる時間が必要ではないでしょうか？ 忙しい日々ですが、少しだけ時間をつくって、友達や先生と何気ない話をしたり、遊んだり…。職員室前の長机がそんな空間になればいいと思います。



3人とも素敵な笑顔です



二人とも真剣です