

自分の良さを見つけよう

10月7日の学校ホームページの記事で、今回のタイトルと同じものをアップしました。ホームページでは概略しか書けなかったので、改めて学校だよりで取り上げることにしました。

人はものごとを見たり考えたりするとき、どうしても固定概念や一方的な見方をすることが多くあります。例えば、静かでとてもおとなしい人がいるとします。この人は、周りから見ると「元気がない」「活発さに欠ける」などとマイナスのイメージで見えてしまいます。たしかに、この人にはそのようなところがあるのかも知れませんが、そのことを逆手にとって、「穏やか」「落ち着いている」とも考えることができます。つまり、ある枠組み（フレーミング）で見たり考えたりしていたものを、違った枠組み（リフレーミング）で見たり考えたりすると、マイナスのイメージがプラスに変わると言えます。

このことは生活していく上でとても大事な考え方です。自分が何かで失敗して落ち込んだ時には次への勉強をただけと想着て、再チャレンジする気持ちになる、いつも引っ込み思案で人に意見をはっきりと言えない場合は慎重でじっくりと考える性格と思う、など弱みを強みに変えることで、自信に繋がったり次への糧になったりします。ここでリフレーミングをいくつか紹介します。

右の表にあるのはほんの一例ですが、自分や家族、周りの人に当てはまることがあると思います。見方を変えるだけで、弱みが強みに変わります。

そのことによって、自尊感情や自己有用感が高まったり、また相手のことをプラスに思ったりできるようになります。マイナスをプラスに変えることはいいことなのですが、反対にプラスのこともマイナスになることがあるので、そこは気をつけなければなりません。

例えば、「信念を持った人」が「融通の利かない人」と受けとられるといったようなことです。こういったことを頭の片隅に置いておくとして、やはりマイナスをプラスに変えることの方が、前向きになることができ次に進む糧にもなります。これからは、マイナスをプラスに変えるリフレーミングをしてみてください。

かたい	⇒	礼儀正しい	まじめ
頑固	⇒	意志が強い	信念がある
おしゃべり	⇒	社交的	頭の回転が速い
飽きっぽい	⇒	好奇心旺盛	素直
あわてんぼ	⇒	行動的	
いいかげん	⇒	寛大	こだわらない
気が弱い	⇒	慎重	用心深い
心配性	⇒	人に気が配れる	神経が細やか
マイペース	⇒	周りに流されない	
臆病	⇒	用心深い	慎重
おせっかい	⇒	親切	気が利く
気が散る	⇒	いろいろなことに興味を持つ	好奇心旺盛
だらしない	⇒	こだわらない	おおらか
のんき	⇒	おおらか	物事にこだわらない