

和の光

宝塚市立西谷中学校



「違って見えるだまし絵とリフレーミング」

校長 筒井 啓介

■だまし絵

みなさんはFig.1を見て何に見えますか？ 人によっては後ろを振り返っている若い女の人が見えたり、中には頭巾をかぶっている鼻の大きな老婦人が見えたりすることと思います。

世の中には、「だまし絵」とか「隠し絵」と呼ばれる絵画作品があります。右の絵はその中でも有名な作品のひとつです。日本では「婦人と老婆」とか「嫁と義母」という題名が付けられています。この絵は19世紀からある古い絵で、ドイツのハガキに描かれたものが現在確認されている最古のもので、その後、イギリスの漫画家によって改作されて右のような絵になったそうです。

この「婦人と老婆」以外にも、だまし絵と呼ばれる作品は数多く存在します。見て楽しめるものも多いので、何枚かを紹介します。みなさんにはそれぞれ、何が見えるのでしょうか？

省略

Fig.1

省略

Fig.2

Fig.3

Fig.4

Fig.2は、くちばしの長いアヒルに見える人、また耳の長いうさぎに見える人

Fig.3は、太い幹の枯れ木に見える人、たくさんの顔の集まりに見える人

Fig.4は、永久に流れる水路に見える人、現実にはあり得ない水路に見える人

がいます。このように、**同じ絵でも見る人の視点によって、見え方が異なることが理解できると思います。**

■リフレーミングって？

心理学の用語に「リフレーミング」という言葉があります。

リフレーミングとは、物事の見方（＝フレーム）を変えて感じ方を変えることです。例えばコップに水が半分入っている状態を「半分しか入っていない」とネガティブに感じるとします。しかし 見方を変えれば「まだ半分も入っている」とポジティブにも捉えることができます。

このように**同じ物事に対する捉え方を変え、考え方を改めることをリフレーミングといいます**。リフレーミングをすることにより、次のような効果が期待されるといわれています。

■リフレーミングの効果

①ポジティブな自己分析・他者理解ができるようになる

自分自身を「内気だ」「面白みがない」と感じていたとしても、見方を変えれば「まじめだ」「誠実だ」と捉えることができ、**自己をポジティブに分析できます**。

②自己肯定感が向上する

「心配性だ」というコンプレックスを「先を見通す力がある」という強みとして捉えられれば、**自分自身をポジティブに感じられるでしょう**。

③苦手意識の克服

「苦手だからやりたくない」と尻込みしてしまうことに対してリフレーミングを行うと「新しい経験を積むチャンスだ」「初めからうまくいく人なんていない」と感じ方が変わります。そうすると**いろいろなことにチャレンジする意欲が生まれたり、チャレンジする中で苦手を克服したりできます**。

■リフレーミングの方法

では具体的に考え方をどのように変えればリフレーミングができるのでしょうか。リフレーミングを行うときに変えるものとして、シチュエーション・物事への視点・自己認識の3パターンが挙げられます。

①シチュエーションを変える

「今とは別の状況だったらどうか」と考えることで、物事の長所を見出せます。例えば「繊細で傷つきやすい」という人は、リフレーミングを行えば「人の痛みに寄り添える」と捉えられます。**「対自分」として考えるとネガティブに感じられる性質も「対相手」とシチュエーションを変えることでポジティブな作用が見つかるのです**。

②物事への視点を変える

状況や環境はそのままでも、物事への視点を改めるとよさが見えてくる場合があります。例えば「雪が降っていて学校に行くのが嫌だ」というときに、「絶好の雪遊び日和だね」と受け止めれば、同じ状況でも気持ちが楽に楽しくなりますね。

③自己認識を変える

例えば「リーダーに選ばれたが荷が重い」という場合、「自分には無理だ」「できないかもしれない」というネガティブな自己認識が影響しています。そこで周囲の人が「リーダーに選ばれるということは、みんなから信頼されているんだ」と自己認識を変えるリフレーミングを行えば、**ネガティブな思い込みに対して「できる能力があるから今の状況がある」と気付きを与えられるでしょう**。

おおざっぱ	リフレーミング ➡	おおらか
作業が遅い		慎重
おっちょこちょい		活動的
冷たい		理性的
おせっかい		世話好き
細かい		丁寧

■まとめ

「同じものでも見方によって全く違うものが見える」ということです。私たちはこれまでの経験や習慣に基づいてものを見ています。ものの見方の違いは「その人らしさ」で、それ自体決して悪いことではないのですが、**人はものごとのある一面が「見える」と（だまし絵がそうであるように）そのもの持つ別の側面が見えなくなる傾向にあります。そのことで、自分を卑下してしまったり、相手の悪いところばかりに目が行ってしまったりする ことも少なくありません。**

みなさんが普段友達と接する時、困難なことに直面した時など、ぜひリフレーミングを行い、物事をポジティブにとらえて様々な経験を積んで大きく成長して欲しいと願っています。

1月17日の生徒朝礼にて

■進路について考えよう～小論文対策Ⅲ～

小論文を書くときの言葉の使い方について注意点を示しますので参考にしてください。

①「～たり」⇒「～たり、～たり」と2つセットで使う。

誤り：「私は新聞を読んだり読書をするのが好きです」

正解：「私は新聞を読んだり、読書をしたりするのが好きです」

②「ら抜き言葉」に注意する。

誤り：「見れない」

正解：「見られない」

③「意味の重複」に注意する。

誤り：「後で後悔しないように」 正解：「後悔しないように」

誤り：「いちばん最初に」 正解：「最初に」

④「呼応関係」に注意する。

・「なぜなら～から・ため」⇒「なぜなら」は「から・ため」とセットにして使う。

・「おそらく～だろう」⇒「おそらく」を使う場合の文末は「だろう」で結ぶ。

・「全然/まったく」⇒「全然」や「まったく」は「～ない」という打消しの言葉とセットで使う。

全然動かない、まったく動かない、全然できない、まったくできない

⑤「誤った表現」に注意する。

誤り：「的を得た」 正解：「的を射た」

⑥「同音異義語」や「同訓異字」に注意する。

「以外／意外」

・「以外」…それを除いた他のもの。（例）数学以外の宿題は終わっている。

・「意外」…予想もしていなかったこと。（例）探していた鍵が意外な場所で見つかった。

「関心／感心」

・「関心」…心にかけてり、興味を持って注意したりすること。（例）環境問題に関心がある。

・「感心」…物事に感服して、ほめるべきだと思うこと。（例）彼の勇敢な行動に感心した。

「変わる／代わる」

・「変わる」…異なった状態や前とは違った状態になること。（例）クラスの雰囲気が変わった。

・「代わる」…あるものの役割や立場を、別のものに移すこと。（例）彼に代わって試合に出た。

「始め／初め」

・「始め」…開始や始まり、着手すること。（例）習い始めた頃は、ミスが多かった。

・「初め」…時間的に早い段階や最初の頃（例）4月の初めに桜が咲いた。

■租税教室を開催しました



岡田さんのお話に引き込まれます

税理士の岡田尚士さんを講師にお招きし、税に関する講演をしていただきました。普段の生活で中学生が税について意識することは少ないと思います。そこで、岡田さんから「税は何のためにあるのか」、「税の歴史」、「海外の税制度」、「税理士の仕事」などをお話していただきました。特に、「岡田さんがなぜ税理士になったのか」については、ご自身の経験を踏まえてお話しいただいたので、多くの生徒が頷きながら聞き入っていました。この講演を通して、税についての知識に限らず、将来の夢や生き方について考える機会になったと思います。（1月16日）