

山手台中だより

～希望に燃えて～



2026 年 6 月 8 号

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きます。

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 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 ことになります。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」に繋がります。

「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いがちですが、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ます。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。

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にも役立ちます。

私たちには、短所の数だけ長所がある とも考えることもできます。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、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。

省略

■部活動壮行会を行いました



各部活の代表が意気込みを語ります



太鼓に合わせてエールを送ります



太鼓に合わせてエールを送ります

6月26日に部活動壮行会を行いました。部活動ごとに中体連夏季大会やコンクール等に向けての意気込みを語ってもらい、1・2年生から3年生に向けてエールを送りました。どの部活も部員の心を結束し、日ごろの練習の成果が発揮できるように願っています。

■トライやる・ウィークに向けて



訪問日時の予約をします

2年生がトライやる・ウィークに向けて、受け入れ先の事業所を訪問するために電話で予約を入れています。電話をかける前に「緊張してドキドキする」「担当の方と時間が合わなかったらどうしよう」など、少し不安そうな様子でしたが、電話がつながると丁寧な言葉で受け答えをし、訪問日時を調整していました。電話を使って日程調整できたことは、生徒の自信につながったと思います。(6月26日)