



# リフレーミングを知ろう！

①

# ① 言葉を変換

- ▶ 【頑固（がんこ）】 → **自分の意見を持っている。**
- ▶ 【のろま】 → **周囲に安心感を与え、癒される存在**      **慎重に物事をすすめられる**
- ▶ 【自主性、自発性がない】 → **他人のアイデアや思考を尊重できる 名サポーター 人の話や意見をきける**
- ▶ 【無神経】 → **ズバリ必要なことを言ってくれる。思考や思い込みを再構築させてくれる**
- ▶ 【意志が弱い】 → **状況を把握し臨機応変に対応できる視点をもつ**
- ▶ 【怒りっぽい】 → **感情豊か、まっすぐで素直、人間味がある、正直、嘘をつかない人**
- ▶ 【自信がない】 → **こだわりなく物事を中立に見ることができる 多くのことを学べる視野がある**
- ▶ 【あきっぽい】 → **決断してすぐ行動できる 見極めがはやい スタートダッシュの瞬発力がすごい！**

## ②他の結果を予想してみる

- ▶ 「もし、〇〇だったらどうだろう？」
- ▶ 「たとえば、〇〇だったらどう思うだろう？」
- ▶ 「仮に、今日、
- ▶ 時間内で仕事が終わったら何ができるだろうか？」



### ③ 時間で考えてみる



過去

現在

未来



#### ④ その代わりにどうしたい？

▶ 「あんなふうに言われたくない」



▶ 「ほめてもらいたい」



▶ 「言ってもらおうためにどうすればいい？」

## ⑤ 失敗したとき、プレッシャーに感じるとき

- ▶ 「行動できた」「やってみた」と考えよう。
- ▶ 「次は大丈夫」「いろんな立場に立ってみるチャンスだ」
- ▶ プレッシャーの代わりに感じる気持ちはなんだろう？



# 実際にリフレーミングしてみよう

## ほんとにほんとのリフレーミング



見る大きさを  
変えたら  
何が見える？



見方や、見る位置、人、立場を変えると変わりますね。

- ▶ 自分の見方、周囲の見方
- ▶ 目線や角度、距離などを考えるといろいろな考え方ができるかも？





うっせー！  
ばか！



知ってます  
けど？

いろいろな角度から見てみよう  
わくの外（見えない人間関係が見えて  
くるかも）



# 今日のふりかえり

①今日の学習は今後役に立ちそうか？（○をつけよう）

▶ 役に立つ      わからない      役に立たない

②自分の今日の目標は達成できましたか？

できた      わからない      できなかった