

16

リフレーミング

自分を知ろう

リフレーミングとは、ある枠組み（フレーム）で捉えられている物事を、枠組みをはずして違う枠組みで見ることを言う。同じ物事でも、人によって見方や感じ方が異なり、ある角度から見たら短所であるものも、別の角度から見たら長所になる。

リフレーミング アクティビティを実施することで、児童・生徒同士の関係、また、児童・生徒と保護者との関係をよりよいものにし、自己肯定感を高めることが期待できる。学級活動や保護者会などで実施してほしい。

ねらい

自分自身に対する見方を変える体験をとおして、子どもの自己肯定感を高める。

対象

児童・生徒、教職員、保護者

所要時間

約 30 分

用意するもの

○「自分を知ろう」ワークシート

進め方

- ①否定的なイメージの言葉を、肯定的なイメージの言葉にリフレーミングする。
- ②最初は、1人で、次に4人ほどのグループで、その結果を共有する。
- ③②の結果を何人かが発表する。
- ④自分の短所として認識している性格などを、3つあげる。
※他人に知られてもよいものをあげる。
- ⑤グループで、④を共有し、お互いにリフレーミングし合う。
- ⑥このワークをとおして感じたことを書く。何人かが発表する。

解説

成長するにつれて自分の短所を意識しがちになる。しかし、見方を変えれば、自分では短所と思っていることも長所となる。ワークをとおして自分のよさに気づき、自己肯定感を高めることにつなげることができる。

◇リフレーミングの例

① あきっぽい	好奇心旺盛	⑦ のんびりした	細かいことにこだわらない
② うるさい	活発・元気	⑧ いいかげん	おおらか
③ おとなしい	おだやかな	⑨ がんこ	意志が強い
④ かつとしやすい	情熱的	⑩ 気が弱い	やさしい
⑤ 調子にのりやすい	ノリがいい	⑪ あきらめが悪い	ねばり強い
⑥ わがまま	自己主張できる	⑫ 消極的	ひかえめ

「自分を知らう」

() 年 () 組 () 番 名前 _____

1 言葉のリフレーミング (言い換え)

◇人の性格を表す言葉のうち、否定的にとらえられることの多いものをあげてみました。これらを、肯定的な表現に言い換えるとすると、どうなるでしょうか？

特徴	肯定的に表現してみよう	
	ひとりで	グループで
① あきっぽい		
② うるさい		
③ おとなしい		
④ かつとしやすい		
⑤ 調子にのりやすい		
⑥ わがまま		
⑦ のんびりした		
⑧ いいかげんな		
⑨ 頑固		
⑩ 気が弱い		
⑪ あきらめが悪い		
⑫ 消極的な		

◇言い換えをしたり、グループで話し合っ、どんな感じがしましたか？

2 自分の特徴

- (1) 自分の短所だと思ふ性格などを、3つだけあげてみてください。
(2) グループで、それをお互いにリフレーミングしてみましょう。

自分 ^{じぶん} の短所 ^{たんじょ}	リフレーミング
①	
②	
③	

- 3 この活動^{かつどう}をとおして、感じたこと^{かん}や気づいたこと^きを書きましよう^か。

--