はぴねす
HAPPINESS No. 4

見方を変えれば世界が変わる ～Let's Try Reframing!～

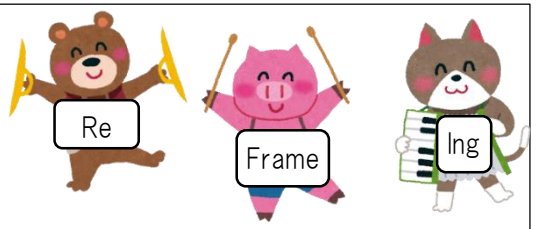
発行者　両沼・南会津地域の保健室
発行年月日 2019年5月22日

【Reframing(リフレーミング)】

物事の枠組みを再構築すること。ある枠組みで見ていた物事を、違う見方でとらえなおすこと。

”Re”は”again”（再び）や”against”（反対に）を表す接頭語。

“Frame”は「骨組み」「枠組み」を意味する言葉。



うまくいかない時や壁にぶつかった時、「もうこんなの解決できない！」と立ち止まってしまうことはありませんか？自分の性格にうんざりしたり、友達の行動にイライラしたりすることはありませんか？HAPPINESS の No.2 にもあった通り、**ネガティブな感情は人間にとって必要不可欠**。ですが、暗い気持ちでいる時間はできるだけ少ない方がいいですよね。だからといって、**単純に「ポジティブになろう！」と思っても中々うまくいかない**ことも多いです。

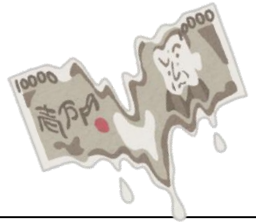
そんなあなたに、**視野を広げて選択肢を増やしてみよう**というリフレーミングの考え方を紹介します。困難な状況に陥った時、「これは他のどこで役に立つだろうか、どんな見方ができるだろうか」と少し立ち止まって周囲を見渡してみましょう。今まで見えなかった解決策が見えてくるかもしれません。

例えば、私たちが普段重宝している「付箋」。**付箋に使われている糊は、接着剤を作ろうとしたときの失敗作**です。ですが「くっついてはがれる、またくっついてはがれる」という特性から「他に役立つところ」を見つけ、私たちの生活に根差すヒット作がうまれたのですね。

〈身の回りのリフレーミング〉



コップの水は半分**しか**入っていない？半分**も**入っている？



5，000円のお小遣い。
（1，000円を貯金すべき場合に…。）
1，000円も貯金しなくちゃ、と思う？
4，000円も自由に使える、と思う？

「ワーストはネクストのマザー」

デビュー開幕戦では 4 連続三振、初年度の監督成績はリーグ最下位だった、長嶋茂雄巨人終身名誉監督の言葉。

どん底のスランプにあえいでいても、最悪の試合であろうとも、その経験がやがて次の飛躍を生む。



Let's Try! 自分を悪くみすぎていない？ ～あなたの性格をリフレーミングしてみよう～

ネガティブな評価				
① 負けず嫌い	② 馴(な)れ馴(な)れしい	③ 自主性がない	④ 怒りっぽい	⑤ 心配性
⑥ だらしない	⑦ おせっかい	⑧ 空気が読めない	⑨ 図々しい	⑩ おとなしい
⑪ 変わっている	⑫ 気が弱い	⑬ 些細(ささい)なことで悩む	⑭ 堅苦しい	⑮ 生意気
⑯ 出しゃばり	⑰ せっかち	⑱ 目立ちたがり	⑲ 騒がしい	⑳ 飽きっぽい
㉑ おしゃべり	㉒ 涙もろい	㉓ しつこい	㉔ 頑固	㉕ 個性がない

Reframing!

ポジティブな評価				
① 向上心があり一生懸命	② 人懐(ひとなつ)っこくて社交的	③ 人の話を尊重できる	④ 素直で人間味がある	⑤ 視野が広い
⑥ おおらか	⑦ 親切で気が利く	⑧ 自分らしさがある	⑨ 積極的	⑩ 穏やかで控えめ
⑪ 味がある	⑫ 優しい	⑬ 何事にもまっすぐ向き合う	⑭ 真面目で誠実	⑮ 物怖(ものお)じしない
⑯ 世話好き	⑰ 行動力がある	⑱ 自己表現が得意	⑲ 明るくて元気が良い	⑳ 好奇心が旺盛(おうせい)
㉑ 活発で社交的	㉒ 感受性豊か	㉓ ねばり強い	㉔ 芯がある	㉕ 協調性がある

「ネガティブな評価」と「ポジティブな評価」の番号が対応しています。気になる性格はありましたか？上の表に当てはまる項目がない場合は、オリジナルのリフレーミングに挑戦してみてくださいね。

人はみな、それぞれ個性があります。その**個性を長所ととらえるのも短所ととらえるのも考え方次第**。自分はもちろんのこと、クラスメイトや部活動の仲間の良いところも見つけて、お互いに違いを認め合いながら歩んでいきたいですね。

