



## 「リフレーミング」 — 視点を変えて、ポジティブに行こう！

\* \* \* \* \*

### ✿ ✿ 「リフレーミング」とは？ ✿ ✿

リフレーミング (reframing) には「枠組みを外す」という意味があります。別の視点から見直してみるとということですね。例えば、コップに入った半分の水を「まだ半分もある」ととらえるか、「もう半分になってしまった」ととらえるか、視点やとらえかたが違っていると感想が変わってしまいます。うまくいっていないとネガティブに思えることでも、視点や見方を変えることで、ポジティブに考えることができるようになります。この方法が「リフレーミング」です。

### リフレーミングしてみると・・・

書きかえたい語	リフレーミングすると
あきっぱい	好奇心おうせいな 興味が広い
意見が言えない	争いを好まない 協調性がある
おとなしい	おだやかな 話をよく聞く
さわがしい	明るい・活発・元気
<small>そとづら</small> 外面がいい	コミュニケーション能力がある 社交的
調子に乗りやすい	雰囲気を明るくする ノリがいい
のんびりしている	細かいことにこだわらない マイペース

自分の短所も見方を変えれば、他人にとっては魅力的なところかもしれません。簡単に気持ちの切り替えはできないと思います。しかし、がっかりするようなことがあっても、良い経験をした、とリフレーミングをしてください。ピンチをチャンスととらえるのと同じで、上手く気持ちを切り替えることにもつながります。気持ち次第でよい効果が期待できるのです。

