



皆さん、いよいよ2学期が始まりました。
2学期は運動会・商神祭と行事が目白押しですね。コロナと
うまく付き合いながら、今しかない学校生活を楽しみましょう！
さて、今回は思考の枠組みを少し変える「リフレーミング」の
方法を紹介합니다。

「リフレーミング」で心が変わる



○井戸の中にいる蛙にとって、その井戸の中が世界のすべてである。

同じように、私たちがものを考えるときも、あらかじめできあがっている思考の枠組み（フレーム）があって、いつもその囲いの中で考えている。私たちのものの考え方が進歩したり、視野が広くなるというのは、結局枠組み自体が変化したり、入れ替わったりしていることを指すのである。

○カウンセリングでは意図的に枠組みを変える、あるいはズラすという手法がとられる。これは「リフレーミング」と呼ばれている。

○たとえば、「私は臆病な性格なんです」といつも自分を責めてばかりの人がいる。これに対して「あなたは（臆病かもしれませんが）慎重な方なんでしょうね」という違う枠組みを出してみるのである。このリフレーミングが成功すれば、「臆病」に膠着していた自分とは違う自分が見えてくるのである。

○人の心というのは、こんなささいなことで大きく変わってくるものなのである。

「こころがホッとする考え方」すがのたいぞう著

リフレーミングには他にも、次のようなものもあります。

*短気 → 思いをストレートに表現できる *暗い → 物静か

*おしゃべり → 情報発信力がある *優柔不断 → 他人の意見を尊重できる
自分や周囲の人の特徴を、ポジティブに考えて受け入れてみませんか？



スクールライフアドバイザー来校日（相談時間 10：00～16：45）

9/3（木） 9/10（木） 9/17（木） 9/24（木）

お知らせ 松商ホームページ（以下HP）に掲載している中野先生の「教育相談室日記」は、HPの左上にあるメニューバーの「教育相談室より」に移動します。毎週火曜日に更新されます。引き続き、読んでくださいね。

電話での相談 

電話による相談もできます。教育相談室直通電話（青年期の探求の最後のページに出ています）を御利用ください。