

Q161. リフレーミングというのは？



A. 視点を変える、ということですね。

リフレーミング (reframing) とされるものは、枠組みを外す、という意味を持ちます。ある枠組み (フレーム) でとらえられている物事の、枠組みを外して違う枠組みで見ることを指しています。

別の視点から見直してみる、ということかしら。

とても有名な例えに「コップに入った半分の水」というものがあります。「まだ半分もあるよ」と捉えるか「もう半分になってしまった」と捉えるか。視点や捉え方が違うと、同じコップの水でも感想が変わってきってしまうのですね。

このように、見えているそのものは同じでも、取りようや気持ちの持ちようで感じ方が変わってきます。上手くいっていない、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によって、ポジティブに考えることができるようになります。この方法をリフレーミング、と呼んでいるのですね。

もともとはコミュニケーション心理学 (NLP) の用語で「相手の立場に立つ」「相手を理解する」「相手に共感する」といった立場から始まる心理学、と位置付けられているわ。こうでなければいけない、という固定概念や思い込みを見直してみるのですね。それによって、より良い心理状態の保持や、日々のストレスや不満の解消にもなりうるものなのです。

よく似ている、とされるものに、物事をとにかく前向きにとらえるポジティブシンキングがあります。リフレーミングが感じ方や解釈の見直しを通して、新しい視点を獲得するのに対して、ポジティブシンキングは物事を常に前向きに捉える、という考え方なの。一見よく似ていますが考えかたとしては異なるものなのです。

ポジティブシンキングでは、常に前向きに考えよう、捉えようというポジティブな考え方になるため、ときにはネガティブな気持ちを押し隠すことになるわ。リフレーミングは、相手の立場に立って相互理解を深め、共感していくことをその基礎としているの。単純に前向きになろうとする考え方と、新しい視点からの気付きによる発想の転換という考え方という点で、大きく違った考え方なのです。

リフレーミングの効果としては、モチベーションのアップ、自信が持てる、苦手意識が少なくなる、気持ちの切り替えがうまくなる、などが挙げられます。

物事を、別の視点で捉え直すことによって、現在の状況や他者の言うことをプラスに捉えることができやすくなります。

発表会などで緊張してしまっても、集まってくれた人に楽しんでもらおう、や、この緊張が自分の成長につながっている、とリフレーミングしてみるのね。

やってみようという気持ちにつながっていきませんか？

自分で自分の嫌いなところばかりに目が行っているかもしれないけれど、リフレーミングすることで、逆に強みと思えるようにもなります。

「面白みがない」ということは「誠実、堅実」、「自主性が無い」は「指示されたことはきちんとできる」という言葉に、それぞれリフレーミングできるわね。

自信が持てる、苦手意識が少なることにつながるのですね。

失敗してしまったときには、良い経験をした、とリフレーミングできますね。

ピンチをチャンスと捉えるのと同じで、上手く気持ちを切り替えることにもつながるのです。

さまざまな効果が期待できるのですね。

このようなリフレーミングですが、次では「種類」と「技法」について解説していきますね。

《MENU》

《自己肯定感って？》

リフレーミングの種類と技法は？》

放課後等デイサービス支援事業
Support Project of
Day-service for After-school
At Kyoto

2023-12-05 掲載