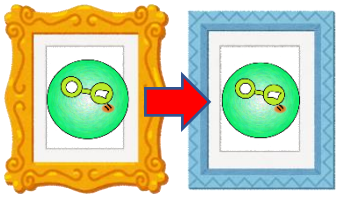
おびにしわくわく通信

NO.47
2022.06.17
文責：荒木

リフレーミングで物事をポジティブに！



リフレーミング（reframing）とは、出来事の枠組み「フレーム」を変えることで、出来事に別の視点を持たせるものです。「認識のフレーム（frame）を改める（re）」ことを意味します。これは、リフレーミングのたとえ話で有名な話ですが、水の半分入ったコップがあります。「半分しかない」と思いますか？ それとも「半分もある」と感じるでしょうか？ 水の量という事実を変えることはできなくても、その事実をどう解釈するかで、感じ方は大きく変わります。また、発明王エジソンの残した有名な言葉があります。「私は失敗したことがない。ただ、1万通りのうまく行かない方法を見つけただけだ。」これは、エジソンは「うまくいかなかったこと」を、失敗したと捉えてはいません。そのおかげで成功することができたと言っています。物事をポジティブに捉えることで、見え方が変わり、よりよい心の状態をつくることができます。

リフレーミングは、そのまま子育てに生かすことが可能です。それによって、子供の自己肯定感を高めることができるのです。自己肯定感とは、ありのままの自分のことを受け入れて、認められる感情のことを言います。自己肯定感が低いと「自分は何をやってもダメな人間だ」と考えてしまうようになるのです。

少し考えて欲しいのが、フレームの固定化です。「あなたは、お兄ちゃんと比べて、集中力がないわねぇ。」「お父さんに似て、だらしないなぁ。」などの日常生活の中の固定観念というフレームによって、自己肯定感が低くなっていくのです。日常生活の中でリフレーミングを行うには次の3つのステップが必要と言われています。

1 事実を正確に捉える 2 現状の枠組みを見つけ出す 3 別の枠組みを見つけ出して捉える

例えば、お子さんがスポーツクラブで、ケガをしてしまったとき、そのケガをどう捉えるか・・・「この程度のケガでよかった」「ケガの期間、他のことにチャレンジできる」「ケガをして周りの子供たちの思いやりに気付ける」「ケガをしない備えが身に付いた」などが挙げられます。考え方次第で、ポジティブになれるはずです。

他にも日頃のお子さんへの声がけで活用できる、言葉のリフレーミングもたくさんあります。次のようなお子さんの性格をリフレーミングしてみましょう。（※下記参照）

①優柔不断 ②自分勝手 ③能天気 ④投げやり ⑤心配性 ⑥おおおざっぱ

自己肯定感を高めるには、子供のありのままを受け入れ、プラスの声がけをしてあげることが大切になります。「何かプラスを見つけなければ！」と表面だけでリフレーミングするのではなく、心からプラスの側面に目を向けるようにしていきましょう。下記の YouTube 動画は、まさにリフレーミングの動画と言えます。

タレントの明石家さんまさんの名言に「生きてるだけで丸もうけ」があります。これは、搭乗する予定の飛行機が墜落して生まれた座右の銘だそうです。このような考えは、たいていの苦難をリフレーミングできそうですね。

https://www.youtube.com/watch?v=HvOhJZHVTy4

※YouTube を視聴するには、別途データ通信料がかかりますのでご了承ください。