



見方を変えると気持ちが変わる

1 悩みごとをリフレーミングしよう

動画で興味・関心を高め、ワークで体験的に学ぶ

1 概要

ねらい
(全6セッション)

- 思考の柔軟性を高める
- ストレス耐性を高める
- 自他に対して多面的な見方ができるようになる

本セッションの構成



動画 2分



ワーク 3分

準備

- 動画(データ・URL等) 必要に応じてタブレット

2 本セッションの流れ

※「」は指導言

2分
動画

- 「この5分を使って、心理学の勉強(心についての学習)をします。」
- 「まず、動画を観て、そのあと、簡単なワークをします。」

(動画視聴)

3分
ワーク

- 「動画では、『話すのが苦手』から『聞き上手』に、見方を変えていました。同じように、次の言葉をポジティブな見方に変えてみましょう。」

「わがまま」 ※板書する **リフレーミングの例** から1つ選んでください

「答えはたくさんあります。30秒、1人で(静かに)考えて、そのあとペアで発表します。では、30秒、考えてください。」

(30秒)

「隣の席の人とペアになって、発表し合います。発表し終えたら、他にもないか、話し合ってください。時間は1分です。はじめてください。」

(1分)

「皆さん、とても上手に、ポジティブな見方に変えてくれました。」

「なかなか思いつかなかった人もいたかもしれません。真剣に考えるほど、難しくなってしまうことがあります。また練習する機会があるので、次回は気持ちを楽しんで取り組んでください。」

「動画にあった半分のプリンを見て『デザートがあるだけ幸せ』と考えることもできます。いろいろな見方があります。」

「日頃から、ポジティブな見方に変えることを大切にして、前向きな気持ちで生活していきましょう。」

3 リフレーミングの例

リフレーミング前	リフレーミング後
わがまま	意見をはっきりと言える、自己主張できる 自分の気持ちに素直、本音で生きている、自由 自分に嘘をつかない、自分の世界がある 周りに流されない、自分に自信がある、カリスマ性がある わがまを言える相手を探す力がある
消極的	周りの人を大切にしている、周りに任せることができる 控え目、奥ゆかしい、物静か、大人っぽい 慎重、冷静、丁寧、コツコツできる 力が抜けている、安全重視、調子に乗らない 物事をじっくり見ている、落ち着いて考えている
あきらめが早い	気持ちの切り替えが上手い、ストレスをためない 行動力がある、自分の気持ちに素直 いさぎよい、さっぱりした性格、くよくよしない 新しいことにチャレンジできる、次に向けて準備できる 力を温存している、無理せず自分を守ることができる

※動画では「リフレーミング」という言葉を使用していません。