



見方を変えると気持ちが変わる

リフレーミングを練習しよう（基礎編）

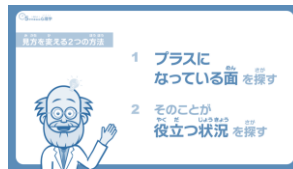
動画で知識を増やし、ワークで体験的に学ぶ

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



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。
前回、学んだ『見方を変えると気持ちが変わる』の2回目です。」
「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）



ワーク



※動画を 1:50 頃に戻して、一時停止する。

「動画の方法も参考にして、ポジティブな見方に変えるワークをします。
今回は、前回よりも、たくさん見つけてください。
1分、1人で（静かに）考えて、そのあとペアで発表します。」

「お題は **あきっぱい** です」 ※板書する **リフレーミングの例** から1つ選んでください

「では、1分、考えてください。」

(1分)



「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)



「たくさん見つけることができましたか？ 合計〇つ以上見つけられたペアは手を挙げてください。(みんなで拍手)」

「日頃から、ネガティブな言葉を見つけたら、ポジティブな見方に変えられるか考えてみてください。」

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
あきっぽい	好奇心旺盛、興味の幅が広い 短期集中型、成長が早い、器用 変化を恐れない、切り替え上手 (プラスの面) 次のマイブームを探す時間ができた また新しい経験ができる (役立つ状況) 変化の激しい時代・流行を追う仕事に向いている
優柔不断	深く考えられる、判断が慎重、より良いものを選択しようとする 決断を先延ばしできる、耐える力がある、粘り強い 様々な情報を取り扱える、それぞれの良いところを発見できる (プラスの面) 後悔しない選択をしようとしている (役立つ状況) 研究者になったら深く考える力が発揮できる 買い物で節約できる・衝動買いしない
忘れ物が多い	細かいことを気にしない、おおらか 人に頼るのが上手くなる、忘れないための工夫が上手になる 嫌なことも忘れられるかも (プラスの面) 人の優しさを実感できる (役立つ状況) 他の人が忘れ物したときに励ますことができる

※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。