



# 見方を変えると気持ちが変わる

## 3 友だちのネガティブな見方をポジティブに変えよう

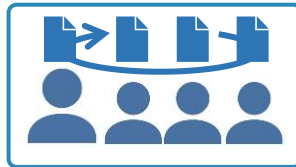
グループワークで他者へのリフレーミングを体験する

### 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



ワーク 5分

準備

- ワークシート(人数分)

### 2 本セッションの流れ

※「」は指導言



ワーク



「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。  
今回は『見方を変えると気持ちが変わる』の3回目です。  
ワークシートを配付します。」

(ワークシート配付)



「友だちのネガティブな見方をポジティブに変えるワークです。  
まず、ネガティブな見方を1つ用意します。ワークシートの1を見てくださ  
い。『自分の嫌だと思ふところ』を選択肢から1つ選ぶか、他のものを自分  
で考えて、枠の中に書きます。自分のことを書きたくない人は、家族の誰  
かや苦手な人などを想像して書いても大丈夫です。  
時間は1分です。はじめてください。」

(1分)

「では、**2**に進みます。

4人グループになってください。

ワークシートを、時計回りで渡してください。

受け取ったシートを見て、ポジティブな見方に変えたものを、1つ書いてください。

話し合いはせず、静かに取り組みます。

前向きな気持ちになるものを考えましょう。

時間は1分です。書き終わったら、1分経つまで待っていてください。

はじめてください。」

(1分)

「1分です。同じように、時計回りでワークシートをまわし、

受け取ったシートにポジティブな見方を1つ書いてください。」

※繰り返す

(児童生徒の様子を見て、指示を省略)



「シートをまわして、本人に戻してください。

戻ってきた自分のシートを確認しましょう。」

「自分ではなかなか思いつかないものを書いてあったでしょうか？」

「グループ内でお礼を言って、終わりにしましょう。」

※ ワークシートを集め、内容を確認すると、今後の支援に活用できます。

### 3

#### 安全・安心な実施について (FAQ)

質問	回答
グループが3人の場合は？	・3人目が書く順番を、反時計回りにして、1人目の人がもう一度考えると、円滑に実施できます。
思いつかない児童生徒がいた場合は？	・書けなくても、空欄のままでシートをまわすよう促します。 ・終了前のフォローとして、「時間がなくて書けないままシートをまわした人は、今からでも書いてあげてください。他の人と同じものを書いてもよいと思いますよ。」と伝えることができます。
ポジティブではない言葉があった場合は？	・書かれている言葉によりますが、 <u>受け取った本人(氏名欄の児童生徒)がどのように受け止めているのか、話を聞くことが重要です。</u> ・リフレーミングは難しいことなので、 <u>ポジティブに変えたかったけど変えられず、悪気が無いこともあります。</u>