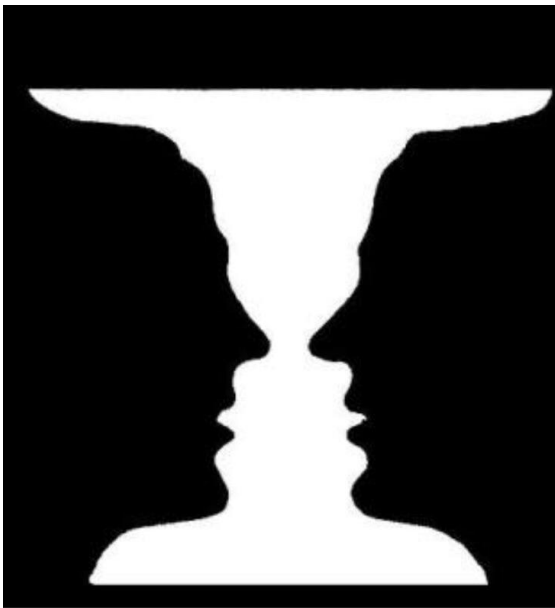


＊ ＊ リフレーミング ＊ ＊

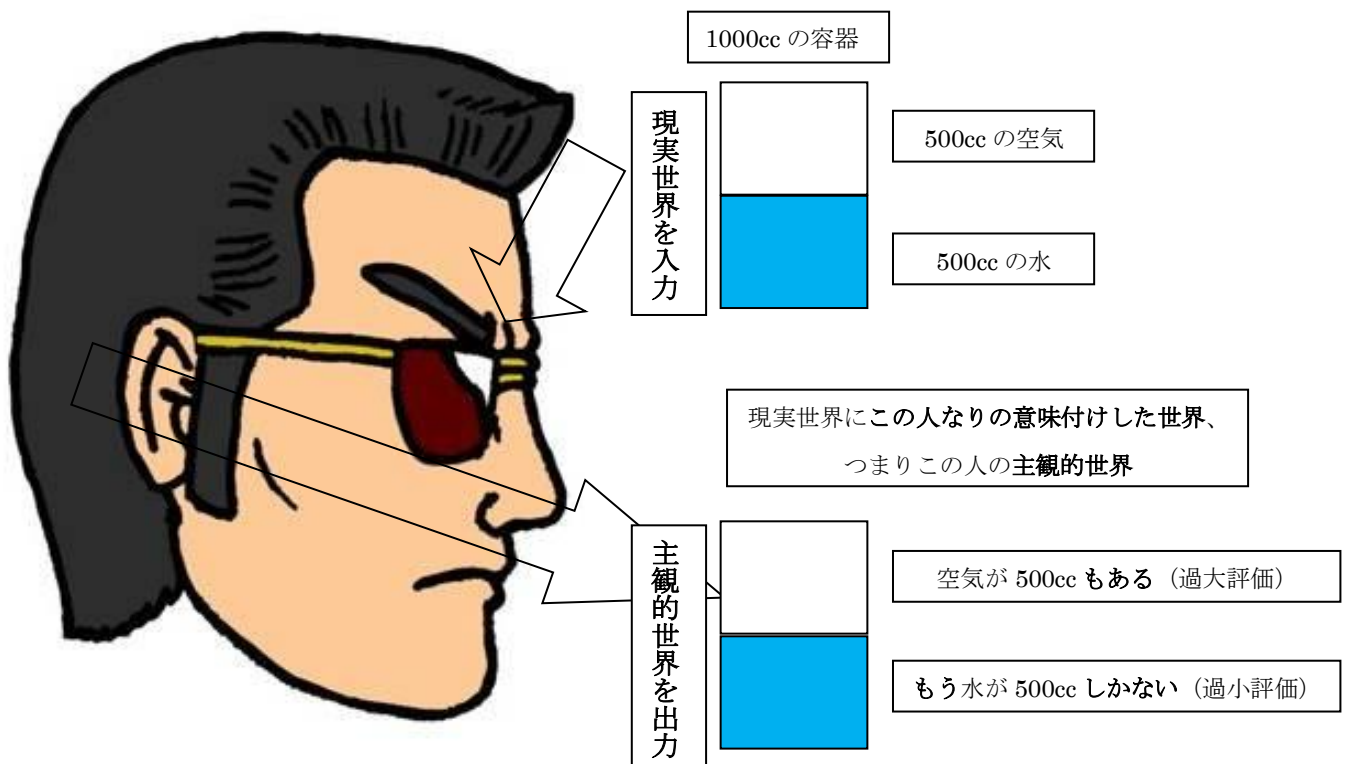
配布日：2022/5/6

<図と地>

< ルビンの壺 >



< 老婆と貴婦人 >



図とはある物が他の物を背景として全体の中から浮き上がって明瞭に知覚されている部分のことで、その後ろに退いた部分(背景)を地という。簡単に言うと、図は意識されている部分、または焦点が当たっている部分のことで、地は意識されていない部分、焦点から外れている部分のことです。そして同時に図と地を捉えることはできません。

＊ ＊ リフレーミング ＊ ＊

配布日：2022/5/6

<リフレーミングとは>

ネガティブな考え方を今まで気づかなかった新しい視点で捉え直し、**ポジティブに解釈し直す**プロセスのこと。

<リフレーミングの効果>

1. 気持ちが晴れ、心が落ち着く

相手のネガティブな言葉や態度の中に**隠れているポジティブなメッセージ**を見つけ、相手が気づいていないパワーに気づかせ、それを相手に伝える。但しリフレーミングは全てのネガティブな感情をポジティブに変えるということではない。人間は事実に基づいて褒められるなど、ポジティブな評価を受けると嬉しくなり、意欲も湧いてくる。だからリフレーミングする場合は、**①心が晴れ、②心の底から信じられるもの**でなければならない。

2. 新しい視点から自分を見る

今まで気づかなかったポジティブな面があることが指摘されると、心の中でハッとすることがある。リフレーミングを用いることによって表面には見えていないパワーを引き出し、瞬時に変化を生み出す。例えば、他人の立場になって考えてみる。現在ばかりでなく、過去や未来に視点を移し考えてみる。常識や「当たり前」と言われていることを疑ってみる等。

3. 新しい自分に気づき、納得する

今まで気づかなかった新しい自分があることに気づき、それを**心に落とし込む**ことができる。納得すると内面化しやすくなる。内面化は人を成長させる。（※内面化：心の中に定着すること。）

<リフレーミングのコツ>

1. 相手の言った**言葉や表現**をリフレーミングする（ガリ勉 ——> 勉強が大好き）
2. 相手が固執している**解釈、意味づけ、価値**を変える（辛い出来事を自分の修行だと考える）
3. 相手の置かれている**文脈(背景)**を変える（例え話、比喩、境遇置換法等）

<リフレーミングをするためのプロセス>

1. 相手と信頼関係(ラポール)を築く（関係構築）
2. 相手が抱える問題や悩みを理解する（主訴の理解）
3. 相手が示すネガティブな部分の中にポジティブな部分を見い出す
4. 相手の変化につながらうなリフレーミングを行う

配布日：2022/5/6

それでは実際に簡単なリフレーミングの練習をやってみましょう。

自分が短所だと考えている点を書いて、それをリフレーミングしてください。思いつかない場合は空白でかまいません。

NO.	短所	リフレーミング後の表現
1	あわて者、せっかち	
2	失敗	
3	飽き性	
4	お節介	
5	喜怒哀楽が激しい	
6	反抗的	
7	気が弱い、内気、内向的	
8	気が強い	
9	こだわり過ぎ	
10	優柔不断	
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		

※短所がいつ、いかなる時も短所だとは限りません。ある状況下では長所として働く場合があります。

リフレーミング：自分が気づき、納得する。内面化し、自己成長につながる可能性がある。

合理化：自分の本心を誤魔化しているだけ。一時的に心のバランスを取っているだけ。

(※合理化は認知的不協和の解消とも言う。)

＊ ＊ リフレーミング ＊ ＊

配布日：2022/5/6

下記の写真を見て、この写真から事実(現実的世界・物理的世界)だと思われることだけを、写真下のテキストボックスに記入してください。(箇条書きでもかまいません)



--