

あなたの見方ひとつで、世界は変わる！

～「短所」は「長所」の裏返し。リフレーミングの技術を使ってみよう！～



「自分のここが嫌いだな」「あの人のこういうところが苦手だな」……。自分や周囲に対して、ネガティブな感情を抱くことは誰にでもあります。しかし、ちょっとだけ「見方」を変えることで、自分や相手の新しい魅力や可能性が見えてくることがあります。

リフレーミングとは？

同じ絵でも、額縁（フレーム）を変えると、印象が変わるように、物事の捉え方や視点を変える心理学のスキルを「リフレーミング」と言います。例えば、コップの水が・・・



○「あと半分しかない」 → 不安・不足感

○「あと半分もある」 → 安心・充実感

事実の一つでも、視点を変えることで気持ちや行動を前向きに変化させることができます。

【実践】リフレーミング辞典

ネガティブに捉えがちな言葉（短所）を、ポジティブな視点（長所）へ変換してみましょう。

もともとの捉え方（短所）	リフレーミング後（長所）
うるさい	雰囲気盛り上げる、発言力がある
飽きっぽい	切り替えが早い、好奇心旺盛
おせっかい	周りによく気がつく、面倒見が良い
頑固	芯が強く、自分の信念を持っている
作業が遅い・マイペース	丁寧にミスが少ない、周りに流されず慎重
引っ込み思案	相手を尊重できる、思慮深く客観的に見られる

リフレーミング

【ポイント】

だめな点より「自分や相手の隠れた魅力」に気付こう！

リフレーミングを活用してみよう！

●自分へのリフレーミング

→コンプレックスをポジティブに言い換え、自分を認めるきっかけにしよう。

●友達へのリフレーミング

→友達の短所を前向きな視点で捉え直し、お互いの個性を認め合おう。



みんなちがってみんないい。自分も友達も大切にするために、リフレーミングのメガネをいつも心のポケットに入れておきましょう！