

巡回だより

令和5年11月13日
中野区立中野東中学校
特別支援教室 イーストルーム

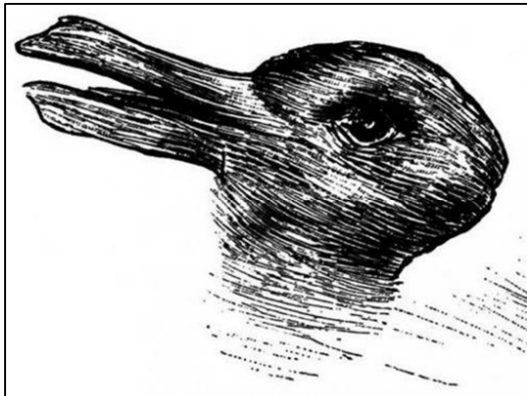
活動紹介【リフレーミング ～見方・考え方を柔軟にする～】

気付かないうちに「気になること」ばかりが目について、そればかりを考えてしまうということはありませんか？もしかしたらそれは、偏った見方で物事を見ているからかもしれません。

「リフレーミング」とは、「いつもと違う見方や新しい見方で捉え直すこと」です。例えば、「テストで半分しかできなかった」ということは「半分はできている」と捉え直すことができます。「家で30分しか勉強しない」ということは、「30分は勉強することができる」と捉えることができます。「できていないところにばかり着目するのではなく、できていることを見る」や「苦手なことを見るばかりでなく得意なことを見る」など、「普段の物の見方を変えること」が「リフレーミング」です。

リフレーミングは「これはこうあるべきだ」「自分は〇〇という人間だ」などという思い込みを変えるのに有効です。ここで一つ例をあげましょう。以下のイラストを見てください。パッと見たときにあなたは何のイラストに見えましたか？

①



②



①のイラストは「右を向くウサギ」に見えた人もいれば、「左を向いたカモ」に見えた人もいないでしょうか。

②のイラストはどうでしょう。これはトリックアートの中でも代表的な「ルビンの壺^{つぼ}」という図です。白い部分に着目すると「横顔」に、黒い部分に着目すると「壺」に見えてきませんか？このように、イラストひとつとっても、人それぞれ「見え方」「考え方」「感じ方」は異なるのです。

よく「短所と長所は紙一重^{かみひとえ}」と聞くことがありますが、自分の弱さを知り、見方を変えることで自分の「強み」に気付くこともあります。その「強み」を生かすことで、「自分らしさ」に磨きがかかり、これまで以上に豊かな生活を送ることができるのだと思います。

Let's Try!!



物事の枠組みを変えて、プラス思考で考える練習をしてみましょう!
一つの表現から別の表現をたくさん考えて、柔軟な思考を育みましょう!!

例	こだわりが強い	強い意志を持っている、粘り強い など
1	失敗が多い	
2	消極的である	
3	作業が遅い	
4	心配性である	
5	飽きっぽい	



リフレーミングの考え方(例)

マイナス思考	プラス思考
失敗が多い	挑戦したいことが多い
消極的である	控えめで物静かである
作業が遅い	丁寧、慎重である
心配性である	先を見通すことができる
飽きっぽい	興味の範囲が広い
頑固である	自分の意見を持っている
おしゃべりである	明るく社交的である

マイナス思考	プラス思考
気が強い	自信に満ちている
口が悪い	自分の意見を言える
責任感がない	こだわらない
一人で抱え込む	責任感が強い
反抗的である	自立している
面倒くさがり	物事にとらわれない
すぐ泣く	感受性が豊かである

特別支援教室での指導内容の紹介 『短所を長所にかえたいやき』

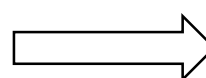


特別支援教室に通う生徒の中には、「短所は言えるけど長所は言えない」という生徒が多いです。特別支援教室ではこの教材を活用して自己理解を深めています。

短所



長所



カードを裏返すと「短所」が「長所」になる!?