

捉え方を変えてみる ～子どもの自己肯定感を高めるために～

行事が盛り沢山だった二学期がもう終わりを迎えようとしています。先生方が普段から関わられている児童生徒の皆さんのご様子はいかがでしょう？

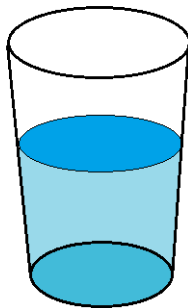
今回の支援教育部ニュースで紹介するテーマは、私が子どもと関わる上で意識をしている「リフレーミング」という心理療法（家族療法）に関する言葉についてです。今回のこの技法の紹介が、先生方の児童生徒への支援・指導の一助となれば幸いです。

リフレーミングとは？

私たち一人ひとりが持っている物事を捉える枠組みは、「フレーム（frame）」と呼ばれます。私たちはそれぞれ独自のフレームを持っており、同じ物事であっても人によって見方や感じ方が違うのはこのためです。例えば、コップに半分入っている水を、「（もう）半分しかない」と捉えるのか、「（まだ）半分もある」と捉えるのかがそれです。同じことであっても、人はそれぞれ自分のフレーム（枠組み）で物事を判断するので、ある人にとっては悲観的な出来事であっても、別のある人にとっては楽観的に捉えられる出来事にもなりうるわけです。すなわち、リフレーミング（Reframing）とは、「物事の捉え方（視点）を変えて、別の枠組みで捉えなおすこと」を指します。

Reframing（リフレーミング） = re（再度、新しく） + framing（枠組みをつくる）

どう捉えるか??



リフレーミングの例

次のAとBにはどのような子どもが思い浮かびますか。もしもお時間がありましたら一度考えてみてください。

- おしゃべりな子ども ⇒ 社会的な子ども
- 気が弱い子ども ⇒ 周りの人を大切にできる子ども
- 怒りっぽい子ども ⇒ 〈 A 〉
- 落ち着きがない子ども ⇒ 活動的で元気な子ども
- いい加減さが目立つ子ども ⇒ 〈 B 〉

先生方が児童生徒との接し方で悩まれたりした時に、「リフレーミング」の技法を思い出して、目の前にいる子どもとの関わり方の発想を変えてみると、もしかするとその子どもの良いところや得意なところなど、これまで気づけなかった子どもの新たな可能性が見えてくるかもしれません。

教員の子どもたちへの捉え方が変われば、子どもたちへの言葉かけの仕方も変化してくると思います。大人の言葉かけが変わることで、子ども自身の自己肯定感が高まり、気持ちにもゆとりが生まれ、物事が良い方向に向かうことにも繋がっていくかもしれません。また支援・指導のご参考になればと思います。

〈参考〉「リフレーミング辞典」（大阪府教育センター 教育相談室作成）