

みんなでリフレーミング

2025・7・2 重枝 一郎

「自分はいったい何者か？」という問いを生徒に投げかけた際、生徒から、自己評価が低いネガティブな反応が返ってくることはないか。生徒たちには不安や悩みがある。それは当然のことなのだが、それを解決する力が未発達な状態では、自分の存在意義を肯定的に捉えることは難しく、「大切なひとり」にはならない。

日本の中高生の自己肯定感の低さの話は昔から言われている。だから、どうにかしてポジティブになってモチベーションアップをすることができないかという取組も考えられてきた。その取組を通して、問題解決能力を高めたり、抱える悩みの解決につなげたりしていくことができる。その一つが、「リフレーミング」のワークである。

「リフレーミング」とは、欠点やネガティブなことを、視点を変えて、長所やポジティブなものとして捉える見方のことである。「リフレーミング」の効果として、一般的に言われるのが、モチベーションのアップ、自信を持つ、苦手意識が少なくなる、気持ちの切り替えがうまくなるなどである。

「リフレーミング」の中で、一番ポピュラーなのが「言葉のリフレーミング」である。リフレーミング辞典のような事例表もあるのでわかりやすい（裏面参照）。意外と、私たち教師が生徒を見る目にも役立つ。今号はこれを書くことにするが、他に「As it のリフレーミング」「時間軸のリフレーミング」「解体のリフレーミング」「Want のリフレーミング」などがある。どれもおもしろく、キャリア教育にもつながる。

では、「言葉のリフレーミング」の話をする。

「お前ケチだなんて言われたらどう？あんまりいい気分がしない人、手を挙げて」ほとんどの生徒が手を挙げる。

「なるほど。じゃあ、節約上手ですねって言われたらどう？」

ほとんどの生徒が、それなら大丈夫という表情をしている。

「でもお金を使わないという観点から考えると、ケチも節約上手も同じだね。つまり、その現象をどう捉えるかで、自分の認識も変わるということだな。言葉の選択ってすごく影響あるよね」

こんな導入から「リフレーミング」のワークが始まる。そして、いよいよ本番。まずは、ネガティブな言葉をポジティブな言葉に変えるワークで「リフレーミング」の練習。

まずは、「ケチ」→「節約上手」のようないくつかの例で、小グループで考えさせる。

例えば、「内向的」「気が短い」・・・（5個くらい練習）。一応模範解答はある。「内向的」→「内省できる、落ち着きがある」。「気が短い」→「決断がはやい」のような感じである。でも正解を見つけるというより、話し合うプロセスに意味や価値が生まれる。教師にも生徒から「先生はどう思いますか？」と質問が飛び。そこで、何か答えると、生徒から「なるほど！」とリスペクトがくる。

ここからは、自分たちの実際にやる。それぞれが自分の短所を書く。「3人寄れば文殊の知恵」とか言いながら、3人1組でリフレーミングする。

「暗記が苦手」→「思考を大切にする」、「口が悪い」→「正直」、「すぐあきらめる」→「切り替えがはやい」、「自分の意見が言えない」→「空気を読む人」・・・

最後に、「自分の長所を10個書いてみて。そして、どんな自分であるのか、どんな自分になりたいのかを書いてみよう。書いたらグループのメンバーで分かち合ってみて」

ざっとこんな感じの授業になる。「リフレーミング」のワークを通して、生徒はメタ認知を高めることになる。教師も、生徒が自分自身をどう捉えているかを知ることができ、新しい気づきが生まれる時間になる。

自己理解＝自尊感情＋自己盲点（他者から言われること）

【資料】

リフレーミング辞典

リフレーミングとは、心の習慣・考え方の枠組みを取り替えることを言います。

人は自分だけの価値観で物事の良し悪しを判断しがちですが、リフレーミングを活用することによって前向きに考えることができるようになります。

索引	書きかえたい語	リフレーミングすると	索引	書きかえたい語	リフレーミングすると
あ	甘えん坊な	人にかわいがられる	せ	せっちな	反応がすばや
	あきつぽい	人を信頼できる		責任感がない	無邪気・自由
	あきらめが悪い	好奇心おうせいな	そ	外面がいい	コミュニケーション能力がある・
	あわてんぼう	興味が高い			社交的
い	いいかげんな	ねばり強い・いちず	た	だまされやすい	素朴・純粋
	意見が言えない	チャレンジャー		だらしない	人を信じられる
	いばる	行動的		短気	こだわらない
う	浮き沈みが激しい	すばやく行動できる	ち	調子に乗りやすい	おおらかな
	うるさい	こだわらない			感受性豊か・情熱的
お	おこりっぽい	おおらかな			雰囲気明るくする
	おしゃべりな	争いを好まない	つ	つめたい	ノリがいい
	おっとりした	協調性がある	て	でしゃばり	冷静・客観的
	おとなしい	自信がある	な	生意気	世話好き
		心豊か・表情豊か		涙もろい	自立心がある
		明るい・活発・元気	ね	根暗	感受性豊か
		感受性豊か・情熱的	の	のんき	自分の世界を大切に
		人との会話を楽しむ		のんびりしている	細かいことにこだわらない
		マイペース			細かいことにこだわらない
		周りをなごませる	は	八方美人な	マイペース
		おだやかな		反抗的	人づき合いの上手
		話をよく聞く			自立心がある・自分の考えがほっ
か	面白くない	まじめ			きりしている
	かたくな	まじめ	ひ	人づき合いが下手	自分を大切にしている
	勝ち気な	向上心がある			細やかな心を持った
	カッとしやすい	感受性豊か・情熱的		人にあわせる	協調性豊か
	変わっている	味のある・個性的		一人になりやすい	自立している
	がんこな	意志が強い			独立心がある
き	気が強い	信念がある	ふ	人をうらやむ	人のよい
	気が弱い	すべてに積極的		ふざける	周りを楽しませる
	きつい感じの	弱音をはかない		プライドが高い	自分に自信がある
	きびしい	自分より周りを大切にする	ほ	ぼうっとしている	細かいことであせらない
		はっきりしている			マイペース
		妥協せず目標を追い求める	ま	周りを気にする	心配りができる
		するどい考えを持つ		負けず嫌い	向上心がある
く	口がきつい	素直に伝えられる		まじめ	がんばりや
	口が悪い	はっきりしている			誠実で一生懸命
	口が軽い	気持ちやすら言葉で伝えられる			頼りになる
	口下手な	言葉を選ぶのに慎重	む	向こうみず	思い切りがいい
	暗い感じ	自分の心の世界を大切にしている		無口	行動的
け	けじめがない	物事に集中できる		無理している	おだやか・聞き上手
	けち	計画的にお金を使う			期待にこたえようとする
こ	強引な	みんなを引っ張る力がある			協調性がある
	興奮しやすい	情熱的	め	命令しがちな	リーダーシップがある
	こだわる	自分の考えを大切にする		目立たない	和を大切にできる
	断れない	相手の立場を尊重する			ひかえめ
		やさしい		目立ちたがりや	自己表現が活発
さ	さわがしい	明るい・活発・元気		面倒くさがりや	おおらか
し	しつこい	ねばり強い			細かいことにこだわらない
	自慢する	自己主張できる	ゆ	優柔不断	じっくり考える
		自己を愛している	よ	よく考えない	行動派・直感にすぐれている
	地味	素朴・ひかえめ	ら	乱暴	たくましい
	消極的な	ひかえめ	る	ルーズ	こだわらない・おおらか
す	ずうずうしい	行動力がある	わ	わがまま	かわいげがある
		堂々としている			自己主張できる

河村茂雄編集「ワークシートによる 教室復帰エクササイズ」(図書文化)を一部改定

「QU アンケート」
の河村先生