

リフレーミング

物事には必ず表と裏がある。性格にも諺にだって反対を意味するものが存在する。

同じ出来事が起きても、人それぞれに見方や感じ方が違うのは、それぞれが自分の枠組み（フレーム）で物事を判断するからだとか。

例えば、晴れた日に家庭菜園に水をあげなければならないから雨が降ればいいのにと、雨の日に傘をさすのが面倒だから晴ればいいのにと浮かない心で過ごすのであるなら、晴れの日には傘をささずに両手を広げて空を見上げる幸せを、雨の日には植物が大地に根付く喜びを感じられるようにすればそれだけで心は平穏でいられる。

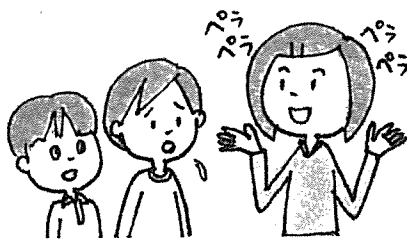
わが子の前に大きな壁が立ちほだかっているとき、一つの現象を様々な角度から見たり、考え方の枠組みを広げたりすることで目の前のことが少し楽にとらえられるようになってくれたらいいなと思う。

そのためには、我々親にもリフレーミング（固定化した見方やとらえ方を取り換えて、別の視点から見るようにし、枠組み（フレーム）を広げること。）の視点が必要なのではないか。子どものダメなところばかりを注意していると、本人が強みに気付かなくなってしまう。「友だちに注意しすぎる」は「正義感が強い」と、「おしゃべり」は「活発、社交的」と、視点を変えることで子どもの強みが見えてくるだけでなく、本人がそれに気づき、ピンチの時、次の一手が打てるようになるのかもしれない。

リフレーミング

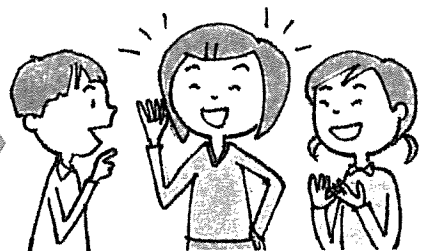
おしゃべり・うるさい

社交的・明るい・活発



静かにできず、おしゃべりが多い子どもも……

見方を変えれば……



活発で社交的という「強み」が見えてくる