

わたしたちは、ある枠組み（フレーム）で捉えられている物事をその人独自の視点で見えています。そして、この枠組みを外して、違う枠組みで見ることを「リフレーミング」といいます。

リフレーミングを行うと、同じ物事であっても受け止め方や感じ方が変わってきます。

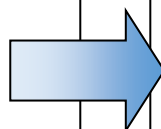
普段接している子どもの行動もリフレーミングすることにより、見方が変わってきて、それまでは気がつかなかった可能性を引き出せるかもしれません。

リフレーミングの一例をご紹介しますので、いつも見ているお子様の行動をリフレーミングしてみてもどうでしょうか。



リフレーミングの一例

- ① いいかげんな
- ② せっかち
- ③ だらしない
- ④ がんこな
- ⑤ しつこい
- ⑥ 消極的な
- ⑦ 集中できない
- ⑧ ふざける
- ⑨ 気が弱い
- ⑩ 空気が読めない



- ① こだわらない
- ② 行動的な
- ③ おおらかな
- ④ 意志が強い
- ⑤ ねばり強い
- ⑥ ひかえめな
- ⑦ 気が回る
- ⑧ ノリがいい
- ⑨ 慎重
- ⑩ 動じない