

サポートルームの教材紹介

「リフレーミングカード」

今回紹介するのは、「リフレーミングカード」です。この教材で鍛えられるのは、問題解決能力・コミュニケーション能力・自己肯定感です。

リフレーミングとは、物事の伝え方や見え方を変えることで、悪いものが良く見えたり、良いものが悪く見えたりするということです。

例えば、ソフトバンクグループ代表の孫正義氏がつぶやいた有名なリフレーミングがこちらです。

「髪の毛が後退しているのではない。
私が前進しているのである。」

みなさん初めて聞いたときに「なるほど！」と思いませんでしたか？

このように同じことも視点を少し変えるだけで、後ろ向きなことを前向きに捉えることや、同じ言葉を話しても人を嫌な気持ちにさせないこともできるのです。

下のカードでリフレーミングの練習をしてみよう！
リフレーミングに正解はないので、自分がプラスだと思う言葉を入れてみてね。

⑬・⑭・⑮ はマイナスワードも空欄になっているので、自分で考えて入れてみよう！

いいリフレーミングを考えて、学校で先生に教えてください！待っていますね。



☺ リフレーミングカード ☺

マイナスワード	→	プラスワード
(例)①また失敗してしまった		失敗の経験ができた、次成功する確率が上がった！
(例)②5%の人が失敗する手術		成功率が95%の手術！
③お姉ちゃん最近太ったな		
④あの先輩、怒ってばかりで厳しいな		
⑤好きなあの子にフラれてしまった		
⑥今回のテストはうまくいかなかった		
⑦たくさん練習したのに試合で負けてしまった		
⑧お父さん老けたね		
⑨自粛期間で友だちと遊べない		
⑩学校に行けなくて勉強が不安だ		
⑪A君はいつもふざけていてうるさいよね		
⑫わたしって優柔不断だな		
⑬		
⑭		
⑮		

年 組 番 氏名