

あそびのまなび

今回のテーマ

「前向きことば」

リフレーミングって聞いたことありますか？リフレーミング(reframing)とは、ある枠組み(フレーム)で捉えられている物事を、枠組みをはずして違う枠組みで見ることをいいます。たとえば、半分の水が入ったコップがあります。これを見て、“もう半分しかない”と捉えることもできますが、“まだ半分ある”と捉えることもできます。捉え方で、感じ方も全く違ってきますね。

つまり、同じ物事でも、人によって見方や感じ方が異なり、ある角度で見たら長所になり、また短所にもなるということです。

リフレーミングを行う目的は、前向きに行動でき、しあわせな状態になることです。

物事に対する解釈を変えると、気持ちがすーっと楽になったり、気づかなかった可能性も見つかったりするかもしれません。

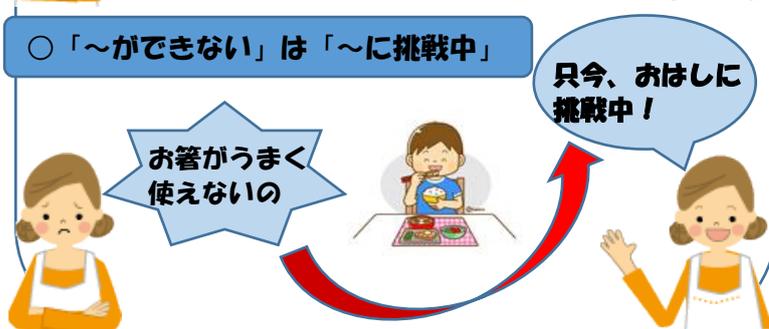
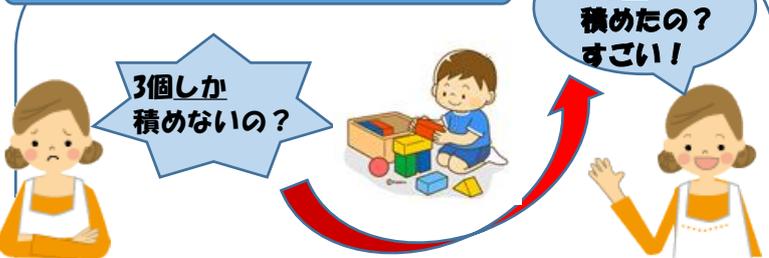
子どもを褒めて育てたい時、人のいいところ探しをする時、前向きな自分になりたい時、ぜひ、後ろ向きことばを前向きことばに置き換えてみてください。



「今、～する時間じゃない。」は、「今、それをしたんだね。」と肯定的に言い換えることができます。

人は、受け止めのことばをかけられると、その人に安心感を持ち、相手の話に耳を傾けてもいかなあという気持ちになります。

○同じ積み木の数でも・・・



○「～ができない」は「～に挑戦中」



「その他の前向きことば」

「集中力がない」→①好奇心旺盛で行動に素早く移すタイプ ②興味の対象がたくさんある ③新しいことを次から次へ見つけられる

「消極的」→ ①慎重派 ②じっくり考えてから行動するタイプ ③他人や周りをよくみることができる ④他人の考えをうまく受け入れられる

参考： ウィキペディア
前向きことば辞典(黎明書房)