



## リフレーミングの種類と技法は？



A. 3つの種類と5つの技法ですね。

リフレーミングには3種類あると言われていて、状況と内面と行動、です。

状況は、実際の出来事や状況に対して枠組みをとらえなおすことで、ネガティブな事でも解釈を変更することでポジティブに考えられたり、モチベーションの維持につながったりするわ。いまはこんな状況だけど、条件が違えばプラスに持っていける、ということに気付くきっかけにもなります。

内面は、性格や悩みごと、出来事の意味や解釈など、内面に関する感じ方の枠組みを見直そう、というものよ。

人の性質や性格を見直すことで、マイナスの面ではなくてプラスの面に気づけるようになるわ。環境をしっかりと設定することで、人の短所を長所に変えることができるのも特徴と言えるかしら。

行動は、自分や相手の行動を見直すことよ。

失敗をしてしまったときに結果だけを見るのではなくて、どのようにしたら成功するだろうか、と自分の行動を振り返るのですね。

今後の改善に向けて、リフレーミングすることで行動のクセを捉えなおすのです。

リフレーミングの手法は5つある、とされています。

「言葉」「As If」「時間軸」「解体」「Want」

で、ひとつずつ説明しますね。

「言葉」のリフレーミングは「言い換え」ですね。

言葉の定義や意味を変化させることによって、違った視点や考え方を導き出すこと。

「神経質」⇒「慎重」「のんき」⇒「おおらか」「飽きっぽい」⇒「好奇心旺盛」などが挙げられますね。

「As If」のリフレーミングは「As = たとえば、～だったら」「If = もし、～だったら」ということ。可能性を考えてみたり仮定してみたりしながら、発想を転換していきます。

「もし、これがクリアできたら」「仮に、あの子にやってもらったら」「たとえば、彼の立場だったら」など、状況や立場を変えて見てみるのですね。

「時間軸」のリフレーミングは、過去・現在・未来という時間軸を動かすことで別の発想を創ること。

「卒業後から見て、いまは何をするべきだろう」というのは、未来から見た現在への「時間軸」のリフレーミング。

「ミスったけど、早目にわかってよかった」というのは、今でよかったという「時間軸」のリフレーミングですね。

「解体」のリフレーミングは、物事をより細かく具体的に考える手法のこと。

「やるが多すぎる！」というときに「いつまでにやる？」「なにからやる？」「どれくらいかかる」と、対象を分解していくのですね。

物事の枠組みそのものを解体して、整理して新たな視点から捉えなおすのです。

「Want」のリフレーミングは「ならば、どうしたい？」と質問を投げかけること。

「いつもひとりだよ」という悩みに対して「ならば、どうしたい？」と問いかけて「みんなと遊びたいな」という気持ちが出てきたのなら、「それならばどうしようか？」とさらに問いかけて解決を模索していくのです。

こうしたい、という気持ちから感情を整えて現状を打開するのですね。

これらの種類と技法を駆使して、固定されがちな視点を改め物事を捉えなおしていきます。

リフレーミングを行い、モチベーションがアップすることで自信がつき、苦手意識が弱まる、という効果があるのね。

結果として、人間関係が良好になっていく、というメリットにつながっていきます。

メリットが大きいリフレーミングですが、実践のために3つポイントがあります。

- ・他者へリフレーミングするときは、理解と共感を大切に！
- ・リフレーミングは技術だ！
- ・反省しよう！

他人へのリフレーミングは、しっかりと相手の心に寄り添って、自分の言葉が相手に与える影響を考えながらアプローチする必要があります。

また、リフレーミングは技術なので、習得するためのトレーニングが必要で、毎日の習慣にしてしまおうとか、一覧や辞典を手元に置く、という実践が大切な。

リフレーミングは、ただ前向きな考えに切り替える、というものではないので、反省する点をしっかりと認識することも必要ね。

反省しつつ、経験を積めたことに感謝して前に進んでいけると素敵ですね。

## [《MENU》](#)

[《リフレーミングというのは？》](#)

[《見通しているのは？》](#)