



ほけんだより

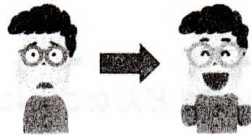
H29.9.6
八代市立金剛小学校
保健室 藤本美紀
おうちのひととよんでね。

今日は、リフレーミングについて、紹介しました。ぜひ、友達や家族と人と一緒にリフレーミングに取り組んでみてください♪

リフレーミング

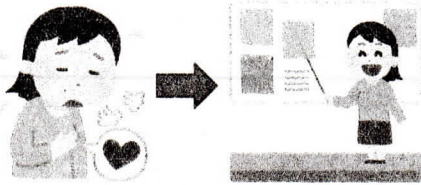
これまでの物事を感じる視点「フレーム」を変えて、

物事を前向きに考えること



リフレーミングが役に立つとき

① モチベーションを上げたいとき



発表する場面で、緊張して不安なとき、「緊張しているのは、真剣に話そうとしているからだ。えらいぞ、私！」と考え、自分をほめることで、前向きになる。

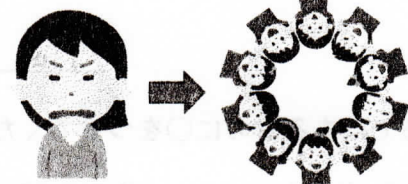
② 自分に自信をもちたいとき



おしゃべり → 周りを明るくする

*短所とおもっていたことは、実は長所♪

③ 苦手なタイプの人がいるとき



怒りっぽい友達 → 何事にも一生懸命

*一人一人にステキなところがある♪

リフレーミングの良さ

① ポジティブな気持ちで行動できる

② 自分自身を受け入れる



③ 自分や友達の良さに気づく

*みんなちがって、みんないい

金剛小テーマ

「自分からあいさつ、



みんな仲良し、育ち合う金剛っ子」

*リフレーミングを活用し、だれとでも仲良くできたらいいですね♪

リフレーミングの例

- あわてんぼ → 行動が早い、活発
- 負けず嫌い → 一生懸命、向上心・目標がある
- 調子にのる → 明るい、周りを楽しませてくれる
- 口下手 → 聞き上手、思いやりがある
- 自信がない → ひかえめ、素直