

見方を変えれば伝え方も変わる

みなさんは、勉強や友人関係、部活などで行き詰ったときに「もうダメだ!」「もう話したくない!」となってしまうことはありませんか?または、失敗したときに「自分はやっぱりダメだ」と落ち込んでしまうこともあるかもしれません。だれしも、うまくいかない時はネガティブな感情が強くなるのは当然のことです。今回はそんなときに気持ちを切り替えるための方法【リフレーミング】をご紹介します!

【リフレーミング】とは、できごとや状況、物事などのとらえ方を別の枠組みでとらえ直す方法です。代表的な2つを紹介するので、ぜひ参考にしてくださいね!

①状況のとらえ方を変える



半分しかない...



半分も残ってる!



本番まであと1か月しかない。間に合わないよ



まだ1ヶ月あるから練習の計画を立て直してみよう

②性格のとらえ方を変える



すぐ怒る



気持ちに素直



授業中:おしゃべり・にぎやか



行事:ムードメーカー・社交的

ある場面では嫌な印象を持って、とらえ方や場面を変えてみると、いつもと違う面が見えてくる!

うまくいかない時に焦りやイライラを感じるのは、それだけ皆さんがそのことに真剣に向き合っているからです。その気持ちを自分の中で一度受け止めてみてください。そうすれば、「何にこんなに焦ってるんだっけ?」、「いつもは仲がいい相手なのに怒ってるのは、何が嫌だったんだろう?」、「自分はどうしたいんだっけ?」と冷静に考えたり、上記のようなリフレーミングを使ったりすることができるようになります。ここまでできれば、相手にネガティブな感情をそのままの形でぶつけるのではなく、落ち着いて自分の気持ちを伝えたり相手の話を聞けるようになります。

これから行事や長期休みなどが続きます。そんな時に、このことを思い出してもらえると、うれしいです。

自分一人では難しい、こういう時はどんなふうのリフレーミングしたらいいの?など、助けが必要なときは、カウンセラーがいつでも話を聞くことができます。抱え込まず、相談に来てくださいね!