

# 「教育相談の実際・教室や保健室でのリフレーミング」

健康教育指導者講習会 飯村 誠一

課題 1 あえて、こういう言葉を言われたらリフレーミングに困るという言葉を考える。

課題 2 その言葉に対して、最適であろうリフレーミングの言葉を瞬時に考え出す実習。

小養教A 不登校児への対応を含め、教育相談に力を入れています。前回、リフレーミングについてお話を伺い、とても興味を持ちました。私なりに調べたのですが、リフレーミングは、ポジティブな言葉を返すということによろしいのでしょうか？どうもそれだけではダメなような気がしてきました。

Answer その子を思う思いの強さで、発する言葉も変わってくるでしょう。そして、普段からの人間関係づくりが、リフレーミングが活かされるかどうかの最大のポイントだと考えます。

小養教A そうですね。普段の人間関係なしに、リフレーミングされても心には響かないと思います。今日の課題 1 で「私は、クラスみんなから嫌われている」と言われたら、リフレーミングに困ると思いました。

中養教 B 私も考えました。「自分は暗くて、つまらない人間なんだ」ではどうですか？

Answer 相手を理解していないので、適切かは分かりませんが、想像力を働かせて考えました。・・・「え、そんなことないと思うよ。だって、私はあなたのことが大好きだから！」と言うことによって、クラスの子の中にも、自分のことを好きだと思っている子がいるかもしれないことに気付かせたい。

次に、「そんなことないよ、だって、私は、あなたと話していていつも楽しいから、明るいか暗いかはあまり関係ないと思うよ」と言うことで、無理に明るく振る舞わなくてもいいんだということに気付かせたい。(心を疲れ

させないために)

**Answer** 以下、リフレーミングについて、私の考えをお伝えします。

その子の気持ちや立場を理解し共感することなく、ポジティブなことを伝えても、その言葉は相手を支える言葉（リフレーミング）になりません。理解や共感のないうわべだけの言葉は、相手の心に響くことはないでしょう。そればかりかあなたとの心の溝が生じることにもなりかねません。

相手が伝えたい本当の気持ちは何なのかを考えることが大切です。そして、より効果的なリフレーミングは、相手との日頃の人間関係があって、生み出されるものです。リフレーミングは、人をコントロールするためのものではありません。相手の世界を尊重し、その人の気持ちや行動を生かすものであると考えます。

リフレーミングは、伝え方も大切です。表情が硬かったり、よそよそしかったりすることなく、自然な笑顔で、相手の言葉との間を空けずに素早く伝えるようにすると良いでしょう。そのためには、普段からある程度言葉を予想して、より良く伝えられるようにするための訓練も必要です。

また、リフレーミングには、相手の言葉に寄り添うバックトラッキングも必要な場合があります。バックトラッキングとは、相手に共感しながら信頼関係を築く話の聴き方のことで、相手が発した言葉を繰り返して、会話を進めていく聴き方です。例えば、不登校の子が母親に「今日は学校に行きたくない」と話した後に、すかさず母親が「そう。今日は行きたくないんだね」とバックトラッキングすることで、自分の気持ちを分かってくれているんだという安心感を与え、前向きな気持ちを引き出す効果があるといわれています。リフレーミングとバックトラッキングの併用も試みてください。

以下、本日の実習で出された例をまとめました。参考になればと思います。

- ・群れたがる
- ・孤独
- ・淡泊
- ・口下手
- ・口先だけ
- ・ご機嫌取り 調子がいい
- ・暗い 根暗な
- ・つめたい
- ・自分勝手
- ・ずうずうしい
- ・強引な
- ・命令する
- ・仕切る
- ・目立ちたがる
- ・そとづら外面がいい
- ・頑固
- ・考えが固定している
- ・負けず嫌い
- ・プライドが高い
- ・人任せ
- ・すきがない
- ・頼りない
- ・視野が狭い
- ・八方美人
- ・新しいものに飛びつく
- 協調性がある
- 自立している 独立心がある
- さりげない
- うそがつけない
- 弁が立つ
- 気配り上手
- 自分の心の世界を大切にしている
- 冷静な 判断力がある
- マイペース 自信がある
- 押しが強い 堂々とした
- エネルギッシュな
- リーダーシップがある
- リーダーシップがある
- 自己表現が豊かな
- 社交的な
- 自分がある 意志が強い
- 完成されている
- 向上心がある
- 自分に自信がある
- 甘え上手
- しっかりしている
- 心優しい
- 筋を通す
- 視野が広い 人づきあいが上手
- 流行に敏感

・未熟	可能性を秘めている
・夢がない	現実的
・妄想がある	ロマンチスト
・変わっている	芸術家タイプ
・ふざける	おもしろい ユーモアがある
・さわがしい	活発な 元気がいい
・うるさい	活発な 元気がいい
・おしゃべりな	社交的な
・調子に乗りやすい	雰囲気明るくする
・でしゃばり	世話好きな 面倒見がいい
・だらしない	こだわらない
・涙もろい	人情味がある 感受性が豊か
・平凡	常識がある
・けち	儉約上手 経済観念がある
・無駄使い	太っ腹
・事なかれ主義	平和主義
・みえみえ	裏表がない
・ずるい	かけ引き上手
・理屈っぽい	論理的
・短気な	情熱的 感受性が豊か
・感情的	自分に素直
・反抗的な	自立心がある 考えがはっきりした
・あつくるしい	情熱的
・おおざっぱ	おおらか
・神経質	繊細 心配りができる

- ・心配性 用心深い
- ・気が弱い 人を大切にする 我慢ができる
- ・引っ込み思案 控えめ 周りの人を大切にする
- ・消極的な 周りの人を大切にする おくゆかしい
- ・地味な 素朴な 周りの人を大切にする
- ・無口な 話をよく聞く 穏やかな
- ・意見が言えない 協調性がある 優しい
- ・自分がない 協調性豊かな
- ・空気が読めない 楽観的
- ・周りを気にしすぎ 気配り心配りができる
- ・融通が利かない 計画的
- ・行き当たりばったり 臨機応変
- ・せっかち 素早い
- ・おそい 落ち着きがある
- ・甘えん坊 かわいがられる
- ・ぼうっとしている 穏やか 細かいことにこだわらない
- ・おっとりとした 細かいことにこだわらない おおらか
- ・のんきな 細かいことにこだわらない おおらか
- ・のんびりとした 細かいことにこだわらない おおらか
- ・おとなしい 穏やかな 協調性がある
- ・ことわれない 相手を尊重する 人のために尽くす
- ・めんどくさがりや おおらか 慎重
- ・優柔不断 思慮深い
- ・投げやり 執着しない
- ・あきっぽい 好奇心が旺盛な 興味が広い

- ・薄情
- ・情に流されやすい
- ・浮き沈みが激しい
- ・衝動的
- ・しつこい
- ・かたくるしい
- ・高望みする
- ・無節操
- ・責任感がない
- ・あきらめが悪い
- ・いいかげん
- ・口が軽い
- ・口が悪い 口がきつい
- ・きつい感じ
- ・乱暴
- ・興奮しやすい
- ・おこりっぽい かつとなる
- ・勝気な
- ・気性が激しい
- ・いばる
- ・自慢する
- ・人に厳しい
- ・生意気な
- ・人をうらやむ
- ・人づきあいが下手
- クール 冷静
- 情が深い 情けがある
- 心豊かな 表情豊かな
- 思い切りがいい
- 粘り強い
- まじめな 責任感がある
- 理想が高い
- キャパが広い
- 自由な 無邪気な
- 粘り強い
- こだわらない 自由
- うそのつけない 社交的な
- 率直な
- 感性が鋭い
- たくましい 元気がある
- 情熱的な
- 情熱的な
- 向上心がある
- 情熱的な
- 自己主張ができる
- 自信がある 自己主張ができる
- 責任感がある 自分に自信がある
- 自立心がある 自信がある
- 理想がある
- 細やかな心をもっている

- ・無理をしている 協調性がある 期待に応えようとする
- ・あわてんぼう 行動が速い 行動的な
- ・向うみずな よく考えない 思い切りがいい 行動的な
- ・けじめがない 物事に集中できる
- ・人に合わせすぎ 協調性が豊か
- ・だまされやすい 素直な 人を信じられる