

vol.4 「気持ちを前向きにする」 2020.09.04

みなさん、こんにちは。いかがお過ごしですか。

暑かった夏が過ぎ、9月に入ると、田んぼの稲穂が大きく膨らみ、色づき始めましたね。もう秋ですね。

さて、今回は、仕事の失敗や日々のイライラ、悲しい出来事にネガティブな感情から抜け出せなくなってしまった時、前向きな気持ちにする方法として、「リフレーミング」についてお伝えします。リフレーミングとは、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指します。

例：お願いされた仕事が半分で終わった時、あなたはどんな風に感じますか？

Aさん「半分しかできなかった」

Bさん「半分もできた」

Bさんは、ポジティブに捉えています。Aさんは、ストレスをためやすく、不安や焦る気持ちが強い傾向があるかもしれません。同じ状況でも捉え方が違うことで、気持ちや考え方、その後の行動がプラスに変わってきませんか。

練習してみよう！ 前向きな気持ちになる方法

自分の長所と短所を書き出す。（必ず、長所も忘れずに）

私の長所

他にどんな表現ができるかな？

私の短所



リフレーミング

他にどんな意味があるかな？

自分の特徴や出来事をいつもと違う角度から見てみる。

例

① 性格的な特徴 「優柔不断」

いつもの考え方：失敗を恐れて挑戦できない、いろいろ考えすぎて決断ができない。

リフレーミング後：慎重かつ丁寧に物事を考えることができる。

リスク回避能力が高い。

② 出来事「提出した書類に不備があって返却された。」

いつもの考え方：「ああ、間違ってしまった。



担当者の方は嫌な顔をしているだろうな。再提出の時に何か言われたらどうしよう。」

リフレーミング後：「間違いをみつけて下さって、ありがとう。



訂正できてよかった。担当者の方はいつも丁寧に見て下さって有難いな。」

自分の考えや行動だけでなく、普段接している子どもの行動もリフレーミングすることで、見方が変わってきたり、それまで気がつかなかった可能性を引き出せるかもしれません。しばらく意識的にリフレーミングしてみることをおすすめします。

今日がよい日でありますように。

女の子のしごと相談窓口

電話相談や対面相談を受け付けています。
まずは相談日時を電話予約してください。
予約受付時間 10:00 - 18:00 (日曜除く)
携帯 **080-9256-0035** (電話窓口専用)
*祝祭日・年末年始は休業



WE LINE@

WE の LINE に登録してね！

yukimichi 便りや WE のイベント情報などをお届けします

- 1：QR コード、または @cqh7655g で検索してフォロー
- 2：自動返信の内容に従ってメッセージを送ってください
- 3：友達リストに WE が表示されたら登録完了です！

「yukimichi だより」とは、女性のしごと相談窓口よりほぼ月1で発行する相談員二人から、目にとめてくださったあなたへのお便りです。

