

## ファシリテーター用シート

子育て世代(乳幼児期～小学生期)対象プログラム展開例

テーマ	みんなでリフレーミング ～短所も見方を変えれば・・・～
-----	--------------------------------

ねらい	自分の短所は、見方を変えれば長所でもあることを知り、自己肯定感を高める。
-----	--------------------------------------

準備するもの:リフレーミング事典

### ワーク

- ① 自分の名前を書く。
  - ② 自分の短所だと思う所を書く。
  - ③ ペアになり、ワークシートを交換する。
  - ④ 相手の書いたワークシートの短所を、見方を変えてリフレーミングする。
  - ⑤ リフレーミングした内容を伝え合う。
- ※ 必要に応じてリフレーミング事典を配布する

### 【想定される意見】

例)

- ・ 私、おしゃべりって言われる 社交的でいいじゃない
- ・ 私は、優柔不断かな 慎重に考えているんですね
- ・ よく、忘れ物をする おおらかでいいじゃない
- ・ ルーティーンから抜け出せない 安定した生活ができていってこと

※ 視野を広げたり、新しいイメージを与えたりすることができます。

※ どんなことにも、必ずプラス意味があることに気付くことができます。

- 参考:エンカウンターで保護者会が変わる 保護者と教師がともに育つエクササイズ集  
中学校(図書文化)

リフレーミングとは

リフレーミングとは、「Re(再び)+ Frame(枠組み)」の意味で、ある出来事や状況、自分の性格等を別の視点(枠組み)から捉え直し、新たな意味や価値を見出す心理学的な手法です。

## 【進行例】

時間等		参加者の活動	進行役の活動 (発言・留意点など)
導 入	7 分	アイスブレイキング ・ グループ分けをする。 ・ グループ内での自己紹介をする。	・ 4・5人のグループを作る。 ・ グループの代表者を決める。
	3 分	テーマ、内容の確認 ルールとマナーの確認  ルールとマナー ・ 参加(積極的に参加)・尊重(意見の尊重) ・ 守秘(個人情報を持ち帰らない)	・ テーマ・内容を伝える。 ・ ファシリテーターの見解に基づくアドバイスは避ける。
展 開	5 分	ワークシートに記入する  ☆必要に応じて、参考資料のリフレーミング事典を配布し、活用する。	・ 「あなたの名前を書きましょう。次に、あなたが自分の短所だと思っているところ書きましょう。」
	10 分	意見交換 ・ ペアで、リフレーミングしたことを伝える。	・ 「ペアになり、ワークシートを交換し、相手の書いたワークシートの短所を、見方を変えてリフレーミングしてください。」 書き終わったことを確認し ・ 「リフレーミングした内容を相手に、心を込めて伝えてください。」※リフレーミング事典を参考
	(5) 分	グループ発表 ・ 各グループの代表者が出された意見等を発表する。 ※ 省いてもよい	・ 各グループから出された、キーワードや参考となる意見を挙げる。
ふ り か え り	5 分	ふりかえり ・ 話合いの感想や気付いたこと、参考となったことをワークシートに記入する。 まとめ ・ リフレーミング事典を参考にし、前向きな受け止め方があることを確認する。 ルールとマナーの確認	・ 参加者に感想を求めてもよい。 ・ ファシリテーターの意見が押し付けにならないように注意する。