



頭のストレッチ —リフレーミングの紹介

佐藤 純 (保健管理センター
人間総合科学研究科ヒューマン・ケア科学専攻 講師)

今年の春はいつまでも寒い日が続いていましたが、今やすっかり初夏の気候になってきました。いい天気が続くと、それまで全然運動なんかしていなかったのに、なぜか体がムズムズして「ちょっと走ってみるか」という気持ちになるから不思議なものです。そうして、陽気に誘われるままに走ってみたら悲惨な結果に…。普段はほとんど体を動かしていないのに急にジョギングなんかしてしまったので、脚や腰のスジがとにかく痛い！やっぱり運動をするためには、普段からストレッチをして身体を柔軟に保っておくことが必要なんですね。このように身体の柔軟性を保つことは大切ですが、これは身体に限ったことではありません。頭も柔軟に保っておくためには、普段からのストレッチが大切と言えます。

頭のストレッチ、つまり、考え方を柔軟にするための方法に、リフレーミング (reframing) というものがあります。リフレーミングとは、綴りを見てもわかるように、フレーム (物の見方) を再び作り変えることを意味します。ある一つの物の見方・捉え方だけではなく、それ以外の他の見方を探してみようというものです。具体的な例で考えてみると、もっと分かりやすくなると思います。

例えば、A君が自分自身のことを「僕は気が小さい。小心者だ。」と考えて、コンプレックスを感じていたとします。実際にA君は新しいことを始める時に不安を感じやすかったり、緊張したりするようです。一方、新しい場面で不安や緊張を感じるのは自然なことですので、小心者とまで言わなくてもよいかもしれません。しかし、いずれにしてもA君自身が、「自分は小心者だ」と考えて、コンプレックスを感じ、自信を失っているのは確かです。ですから、A君が本当に小心者なのか、そうでないのかを検証することはあまり意味がないでしょう。ここで大切なことは、A君自身がどのように自分を見ているかということです。それでは、A君の「僕は気が小さい。小心者だ。」という考えをリフレーミングしてみたら、どうなる

でしょうか。

別の見方をしてみると、「僕は慎重な性格なんだ」と表現することができるかも知れません。また別の見方をすれば、「僕は今の環境を大切にするタイプだ」と言うこともできるでしょう。リフレーミングには、これといった正解はありません。これと似ているものに、ポジティブシンキングというものがあります。ネガティブにしか考えられない時にポジティブな見方を探す場合は、その働きはリフレーミングと同じですが、ポジティブな見方しかできないのであれば、それも柔軟性を欠いていると言えるでしょう。「このような課題もあるけれども、一方では、こんなメリットもあるぞ」、というように様々な視点を持つことが、柔軟な考え方のなのだと思います。また、リフレーミングしやすい言葉としにくい言葉は、人によって違います。自分は、どんなことを考える時には柔軟でないのかを知っておくと、行き詰ったときのヒントになります。

最後にお題を出しますので、リフレーミングしてみてください。いろいろな角度から考えることができれば、それだけ柔軟な考え方ができていることになります。もしも、なかなか別の考え方ができなかったら、頭が固くなっているかもしれませんよ。正解を探すというより、頭をストレッチするつもりで、考えること自体を楽しんでみてください。

お題

一、せっかちで、失敗ばかりしている

二、他人の目ばかり気にしてしまう

三、友達があまりいない



ひとりで悩まず ほけかん 保健管理センターへ

保健管理センター受付 029(853)2410

学生相談室受付 029(853)2415