

コミュニケーション研修

「ネガティブな表現を、
ポジティブな表現に捉え直す」

リフレーミング技法

- コミュニケーション技法のリフレーミングについて、2つの演習（演習①と演習②）で学ぶ。
- 演習① 演習シートのネガティブな表現を、ポジティブな表現に変換する。
- 演習② ペアワークで相手の短所をリフレーミングする。

コップに水が半分入っています。
あなたはどのように捉えますか？

半分も？



半分しか？

- 水が半分入っている状態を「半分しかない」と思う人もいれば、「半分もある」と捉える人もいるでしょう。
- 事実をどのように意味づけ、解釈するかは、それを受けとめる側の枠組み（フレーム）によって異なります。ひとつの方向からしか見ていなかった枠組みに、新しい意味を付与するときに有効なのがリフレーミングです。
- リフレーミングにはさまざまな種類がありますが、ここでは肯定的な意味を見出すリフレーミングを紹介します。

演習①

1. 2人のペアを作ってください。
奇数の場合は3人組でも大丈夫です。
2. 演習シート①をペアに1枚配布してください。
3. 演習シート①にペアで取り組みます。
ネガティブな表現をポジティブな表現に変換してみましょう。
例) 神経質 → 几帳面
4. スライドの解答例を確認しましょう。

演習シート①解答例

1. 優柔不断 → 慎重

よく考えてから決める
選択肢をもっている など

演習シート①解答例

2. 理屈っぽい → 順序立てて考えられる
知識が豊富、論理的
頭の回転が速い など

演習シート①解答例

3. 口下手 → 慎重に考えて発言
言葉を丁寧に選ぶ
余計なことを言わない
聞き上手 など

演習シート①解答例

4. せっかち → 取り掛かりが早い
テキパキ動く
時間を無駄にしない
手際がよい など

演習シート①解答例

5. おせっかい → 世話好き
人のことを放っておけない
気働きができる など

演習②

1. 2人のペアを作り、AさんとBさんを決めて下さい。
2. Aさんは自分の短所について1分程度で話をしてください。
Bさんは、Aさんの話を聴きます。
3. Aさんの話が終わったら、Bさんは、Aさんの短所をポジティブな捉え方にリフレーミングしてみましょう。
例 「神経質ということは、几帳面なのですね」
4. 役割を交代して、2. と3. を行います。

まとめ

この演習でどのようなことに気づきましたか？

改めようとおもうことがありましたか？

ペアで話し合ってみてください。

教材作成

昭和大学保健医療学部

大谷佳子

お疲れ様でした。