

# ほけんだよ！ 3月

西尾東高校  
H27. 3



～季節を感じるホットタイム～  
風はまだまだ冷たいのですが、少しずつ日が長くなり、日ざしが明るくなって、春が確実に近づいていることを感じます。  
「光の春」は、こんな時期をうまく表現した季語。ロシアの言語が語源だそうです。

## リフレーミング ～見方を変えて見てみよう！～

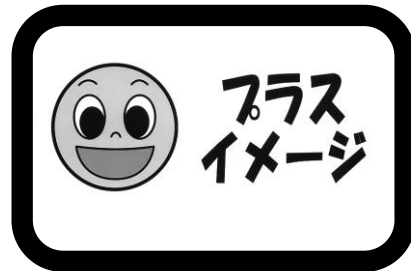
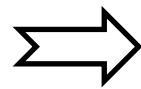
### リフレーミングとは？

ある枠組み（＝フレーム）でとらえている物事を、その枠組みを外して、異なる枠組みで見直してみることに。

同じ事を体験していても、人それぞれの価値観という枠組み（フレーム）で判断するので、ある人にとって良い出来事でも、別の人にとっては悪い出来事にもなるのです。



例えば、テストの残り時間があと10分あった時  
「もう10分しかない」と悲観的に考えるか、  
「まだ10分ある」と楽観的に考えるかで、  
その後の努力に影響を与えます。



人がコンプレックスを感じる要因として、「性格の自己評価」があります。  
このリフレーミングを使って自分の嫌な部分を見直してみると、マイナスだと思っていたことが、プラスに捉えられることも多いはずですよ。  
例えば、右のように考えてみるのはどうでしょう！

ネガティブ	ポジティブ	ネガティブ	ポジティブ
 なんでもすぐに決められません	 あわてなくても大丈夫、それだけ一生懸命考えているってこと	 わがままって言われた	 自分に素直で、自分の気持ちに正直になれるってこと
 やるが遅いっていつも言われるの...	 自分のペースを大事にしている、おっとりしているってこと	 落ち着きがないって言われる	 とても活動的で元気いっぱいってこと
 自分に自信がもてないの...	 それだけよ～く考えてから、行動できるってことだよ	 目立ちたがり屋って言われています	 積極的に自分を表現するのが、得意ってこと
 自分でもあきらめが早いって思うんだけど...	 気持ちの切り替えが早いとも言えるね	 細かいことを気にしすぎて言われるんだ	 それだけ物事をまじめに深く、考えられるってこと

