



# すまいるだより

vol 25

## 「捉え方を変えること」

### 【子育ての相談】

子育て世代包括支援センター

「えがお」(健康福祉課内)

電話 0241(62)6170

メール egao@niamaiizu.org

**日** 本中でマスクの不足や外出の制限が続いていまます。暖かく過ごしやすい季節になりましたが、気持ちが落ち着かず不安になる方も増えています。

**そ** こで今回は、子育てや自分の気持ちを少し楽にする方法として「リフレーミング」という考え方をお伝えします。

**心** 理学の世界では、人が物事を捉えることを「フレーム(枠組み)」と呼びます。そして、その枠を変えることが「リフレーミング」です。

**例** えば上司から「給料の20%を貯金してみたら」と提案された場合と、「給料の80%で生活するといよいよ」と言われた場合では、後者のほうが取り組みやすいと感じませんか。

**あ** るいは、これから試験を受けるかどうか迷って

るときに、先生から「10%の確率で不合格になる」と言われるよりも、「合格できる確率は90%だ」と言われるほうが挑戦する意欲が湧いてきませんか。

**リ** フレーミングの考え方は、日々の子育てに活用できます。

**多** くの親は子どもが周りに迷惑をかけないように、本人が困らないようにという思いで子どもと接するため、子どものできない部分に目を向けがちです。大切な自分の子どもであれば、こうあってほしいという理想や期待もあり、「ここがもっと改善されれば…」と思いやすいよつです。

**も** し、子どもの行動にイライラしてしまうことがあれば、捉え方を変えることで悩みが減る可能性があります。叱る回数が減ることも期待で

きます。子どもの「欠点」と感じていることを「長所、強み」と捉えなおしてみましよう。

**例** えば、「騒がしい」と感じるならば、「元気、明るい」と捉えてみる。「落ち着

きががない」と感じるときは、「好奇心旺盛、興味津々、エネルギーギッシュ」と捉えてみる。

**そ** のほかにも「すぐに怒る、きれる」と感じる性格は「立ち向かう気力がある」、「しつこい」と感じる性格は「粘り強い、あきらめない」と表現できます。「威張っている」子は「自信がある」子で、「ぶざけてばかりいる」子は「面白く、ゆかいな」子です。

**さ** らに考えれば、「おとなしい」性格は「協調性が高い」、「やることなすことが遅い」性格は「慎重かつ丁寧である」と置き換えることができます。「なかなか決められない、みんなを待たせる」こ

とを「思慮深く慎重」と表現することもあるでしょう。「相手の顔色ばかりうかがう」子は、「相手の立場を考えられる、謙虚さがある、人の意見に耳を傾けることができる」子です。

**こ** れらは一例ですが、まずは気になる子どもの短所を書き出し、それらを長所に書き換える作業をすることでリフレーミングの訓練となります。今回のおすすめ図書「ひっくりカエル!」は、リフレーミングを活用した絵本です。本を子どもと読みながら、「捉えなおすこと」を学んでみてはいかがでしょうか。

**集** 団で学ぶ場合は「斉指導」が中心です。みんなが同じように行動することを求められます。勝手な行動をとっているように見える場合は、「困った子ども」と評価されることが多いようです。しかし、

それは「人生に困る子ども」ではありません。まずは自分の考えを別の視点から捉えなおす。ぜひ実践してみましよう。日々感じる子育てのイライラを少しでも和らげますように。

**い** つもと違った環境の中で、不安やイライラから子育てがたらくるときは、いつでも「えがお」にご相談ください。イライラやつらさが少しでも和らぐよう、一緒に考えていきましょう。

### 【おすすめ図書】



「ひっくりカエル!」  
あんべひろし/さく  
うちだ コーイチロウ/え