

# リフレーミング 実践シート



※チェックリストに従うことで、法令違反がないことを保証する資料ではありません。  
※あくまで参考としてご利用いただくことを想定している資料です。実際の制度内容は国の資料等をご確認ください。  
※当資料は、2025年5月時点の内容となっております。最新の情報はの資料等をご確認ください。

## 1 リフレーミングとは

リフレーミングとは、物事の捉え方や枠組み（フレーム）を意識的に変えることで、新しい視点を持つ心理学の手法です。事実は変わらなくても、その意味づけや解釈を変えることで、思考や感情、行動により影響をもたらす可能性があります。

## 2 リフレーミングの効果

- モチベーションの向上
- 人間関係の円滑化
- 課題解決能力の向上

## 3 リフレーミングの実践ステップ

### ステップ 1 現状の捉え方を認識する

ネガティブに感じている事柄や、固定的な見方をしている点を明確にします。 **例** 「また仕事でミスをしてしまった。自分は本当にダメだ。」

### ステップ 2 別の視点・解釈を探す

その事柄に対して、他の見方や肯定的な側面、学びにつながる可能性を考えます。

- 「この経験から何を学べるだろうか？」
- 「これは成長の機会かもしれない」
- 「もし尊敬する〇〇さんなら、この状況をどう捉えるだろうか？」

### ステップ 3 言葉を変えて表現する

見つけた新しい視点や解釈を元に、ネガティブな言葉をポジティブな言葉、または中立的で建設的な言葉に置き換えて表現します。

#### ネガティブ表現・状況

ミスをした

大人しい

主張が少ない

心配性

負けず嫌い

#### ポジティブな転換例

学びの機会を得た、貴重な経験をした

真面目、努力家、協調性がある

周囲の状況をよく見て慎重に判断している

慎重、危機管理能力が高い、準備が良い

粘り強い、目標達成意欲が高い

### 4 リフレーミングの注意点

#### 現実逃避しない

問題の本質から目をそむけず、事実を冷静に受け止めることが重要です。

#### 事実を歪めない

ポジティブに捉え直す際も、事実を捻じ曲げて解釈しないようにします。

#### 他者への配慮

他者に対して用いる場合は、相手の感情や状況を十分に理解し、共感を持って接することを忘れないようにしましょう。