

心の健康について ～リフレーミングで前向きに！～

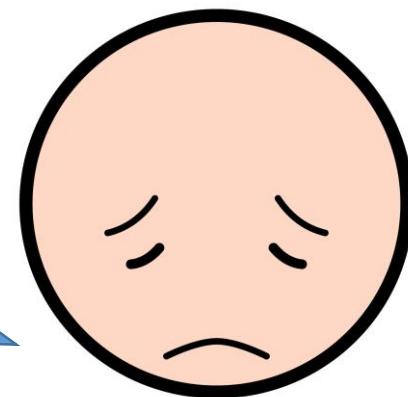
令和元年度 さくら市立押上小学校
学校保健委員会

コップの水がこぼれて、半分になりました。

こんなとき、どう思いますか？



もう、半分しかない。
なんだ、これだけか……。
(悲しい、不満)



そんなときに、リフレーミング！

リフレーミングとは

Re(リ) + frame(フレーム) + ing(イング)

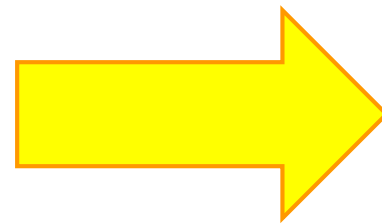
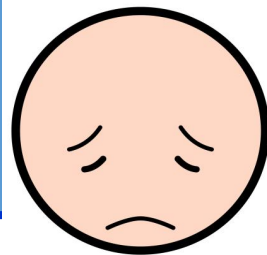
= 新しく 枠組みを 作ること

= 自分、人、出来事に対する見方や考え方を
変えること



リフレーミングすると… (見方・考え方を変えると)

もう、半分しかない。
がっかり…。
(悲しい・不満)



まだ、半分もある。
ラッキー！
(うれしい・満足)



(例) 友達にあいさつしたけど返事がなかった…

「わたしは嫌われたんだ……」



悲しい

「友達は怒っているんだ……」



不安

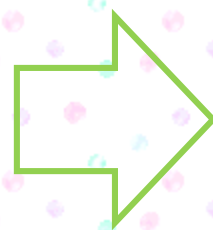
「返事をくれないなんてひどい」



怒り

「急いでたんじゃない？」

「聞こえなかったんだよ」



気分は影響を受けません

大きくなったストレスに

気づかずに過ごしていると、気持ちや体調、行動の変化などが現れ、つらくなることがあります。

からだに現れるサイン

- 眠れない
- からだがだるい
- 疲れやすい
- 食欲がない
- 頭痛、腰痛、肩こり、
どろき、便秘など

周囲から見てわかるサイン

- 元気がない、表情が暗い、反応が遅い、落ち着かない
- ひとりで過ごす時間が増える
- 怒りっぽい

自分で感じるサイン

- ゆうつ
- 気分が重い
- イライラする
- 集中力がない
- 好きなこともやりたくない

いつもと違っているな・・・と感じたとき、
無理なく楽しめて、気分がよくなる「行動」を見つけよう。
「行動」を見つけるためのヒントは6つあります。É

からだを
動かす

人と
つながる

まわりを
見てみる

学び
続ける

ご飯を
食べる

人に
あたえる

ユガミンをご存じですか？



思い浮かべる「考え」

感じる「気分」

「わたしは嫌われたんだ……」



悲しい

「友達は怒っているんだ……」



不安

「返事をくれないなんてひどい」



怒り

強いストレス



ネガティブな思い込みが強まり、嫌な気分が増す。

“考え方のクセ”に…それが **ユガミン**

あなたと仲良しのユガミンは？

シロクロン



物事を「白か黒か」で割り切り、完璧を求めさせることが得意なユガミン

シロクロンと仲良くなりすぎると...

完璧でなければ納得できないため、自分の行いを振り返って少しでも満足できないと、「これは失敗だ」などと全否定し、自信を失ってしまいます。

たとえばAさん

テストはいつも100点でなければ納得できないため、返された90点の答案をみて「これでダメだ」と落ち込んでしまいます。

フィルタン



物事の悪い面ばかりが目につき、良い点やうまくいったことなど他のことを見えなくさせてしまうのが得意なユガミン

フィルタンと仲良くなりすぎると...

悲観的なフィルターを通して自分や世の中を見てしまうと、何事も悲観的に見えてしまうため、気分も当然暗くなります。



たとえばBさん

苦手な人から受けた好意が目に入らず、たまに素っ気ない態度だと、「やっぱり嫌われているんだ」と考えてしまいます。

ラベラー



物事や人に「○○である」と否定的なラベルを貼り、一度貼ったらばがさないユガミン

ラベラーと仲良くなりすぎると...

あらゆるものに否定的なラベルを貼り、そのラベルから浮かぶイメージに振り回されて冷静な判断ができなくなります。

たとえばCさん

「私は負け組だ」と自分にレッテルを貼ってしまったせいで、自分の良いところが目に入らなくなり、自分が嫌になってしまいます。

マグミニ



自分の短所や失敗を実際より大げさに考えて、反対に自分の長所や成功を実際より小さく捉えることが得意なユガミン

マグミニと仲良くなりすぎると...

些細なミスや失敗を大げさに考えすぎて憂うつや不安になったり、自分の良いところを「できて当たり前」と考えてポジティブ評価できなくなります。



たとえばDさん

サッカーの練習でゴールが1回も決まらなかったことを「とんでもないミスだ」と思い込み、試合でゴールが決まったことを「あれは、まぐれだった」と考えてしまいます。

ベッキー



自分や他者に対して「○○すべき」「○○でなければならぬ」と考えることが得意なユガミン

ベッキーと仲良くなりすぎると...

ルールに縛られて生活が窮屈になったり、自分や他者の失敗を許せず怒りや緊張を感じやすくなります。



たとえばEさん

「人と話す時はいつも笑顔でなければならぬ」と考え、体調不良などでつらいことがあっても、がんばって笑顔をつくろうと無理をします。

ジーブン



良くない出来事が起こると、自分に関係がないにも関わらず、自分のせいだと考えるのが得意なユガミン

ジーブンと仲良くなりすぎると...

何か悪いことが起こると、自分のせいでそうだったのだと自分を責めてしまうため、自分のことが嫌いになってしまいます。



たとえばFさん

家族や友人がイライラしていると、「私がなにか悪いことをしたから怒っているのかも」と考えてしまいます。

パンカー



わずかな出来事を根拠に、あらゆる出来事が同じような結果になると一般化しすぎるのが得意なユガミン

パンカーと仲良くなりすぎると...

嫌なことが繰り返して起こっているように感じてしまうため、落ち込みやすくなります。



たとえばGさん

ある人に頼みごとをして断られると、「誰も私の頼みなんかきいてくれないんだ」と考えてしまいます。

ジャンパー



確かな理由もないのに、悲観的な思いつきを信じ込んでしまうことが得意なユガミン

ジャンパーと仲良くなりすぎると...

物事が確実に悪い結果になると早合点してしまうなど、よくない結果を先読みしてしまい、不安定な気分になります。

たとえばHさん

部署異動で初めての仕事をすることになり、「仕事を覚えられず、周りから『ダメなやつ』って思われるだろう」と考えてしまいます。

まとめ 廣瀬的、心の健康を保つことの心得

- まずは、リフレーミング。自分や周りの人、物事、起こった出来事を多面的に見てみること。
- ストレスからくるサインに気づくこと。
- 無理なく楽しめて、気分がよくなる「行動」を見つけること。
- 考え方のクセに気づいて、修正してみる。

ご静聴ありがとうございました。

参考資料: 栃木市立東中学校、皆川中学校 保健委員会資料
竹田伸也 著 『マイナス思考と上手につきあう認知療法トレーニング・ブック』

