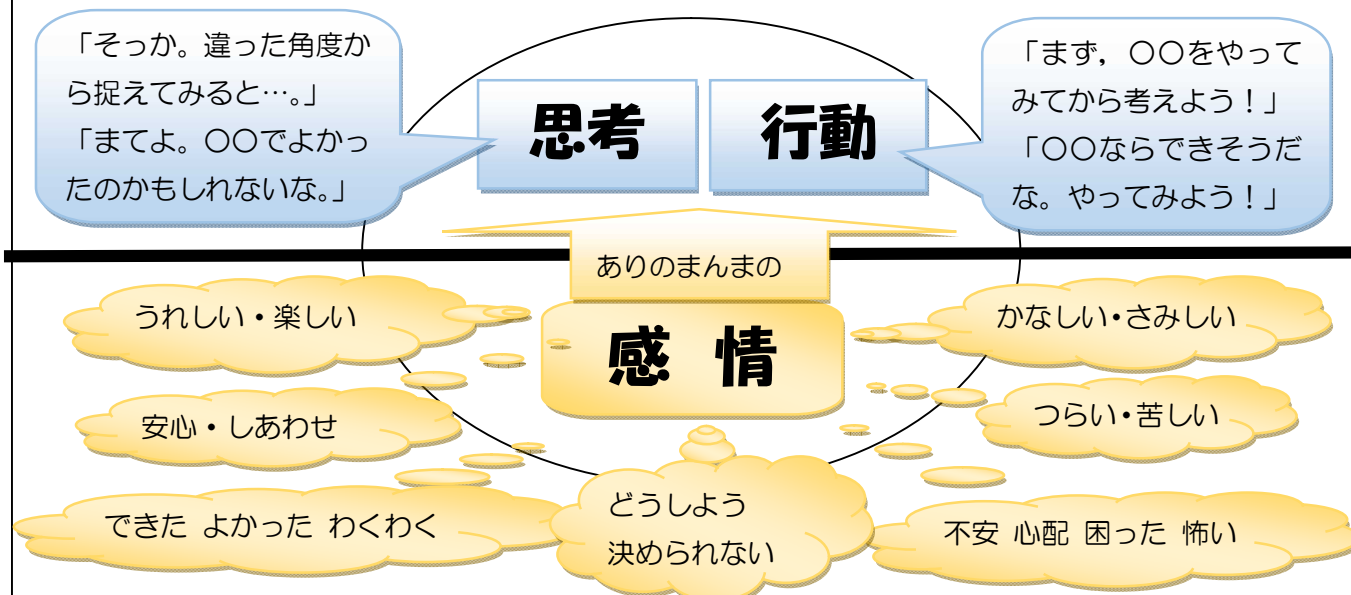


♪ みんなにこにこ！笑顔につながる おてつだい♪
チームみねっぴ～の とくべつしえんだより



今年を振り返る師走の時期。様々な出来事を通して感じたありのままの「感情」を十分に味わい、少しでも明るい気持ちになれる「リフレーミング力」を働かせ、捉え方を変えていくことで、自分の「思考」や「行動」をコントロールできるようになるそうです。日頃、意識していきたいですね。

【捉え方を変える練習で、自分がコントロールできるエリア】



【ありのまま感じる事が大切！自然な感情エリア】

「感情」はありのまま感じる事。捉え方を変える「リフレーミング力」を働かせながら、「思考」や「行動」をコントロールしていくことに自分のエネルギーを注いでいきましょう。

内田和俊さんの著書「レジリエンス入門 折れない心の作り方」より

【物事を捉える枠組みを変え、その出来事に違う意味を見出すリフレーミング力（例）】

- ・「人前で話すことは緊張してしまう…」→「自分が成長する機会を与えていただけなのだ！」
- ・「失敗ばかりで自信がなくなった…」→「それは失敗ではなく、上手くいかない方法を発見できた！」
- ・「批判されて落ち込んだ…」→「自分が思いつかなかった考えを教えてもらえてよかったのだ！」
- ・「苦手なことだから嫌になる。」→「自分ができるところをして手伝ってもらえることはお願いしよう！」
- ・「こんなに一度には無理。」→「優先順位が高いものから一つずつ。だいたい〇〇できればOK！」
- ・「あの態度にイライラする。」→「もしかして、困っているのかな。もしかして疲れているのかな。」
- ・「焦ってしまう。もうやめた。」→「大人になるまでに少しずつできるようにしていこう。」
- ・「はっきりしない人ね。」→「いろいろな角度から捉えて、上手く対応しようとしているのね。」

自分や相手を大切にできる様々な「捉え直し」を参考にして、お子さまとの日常的対話を大切にしてくださいね。小さな「いいところ」や「ありがとう」が見つかるといいですね。そして、新しい気持ちで新年を迎えられますように。