



## リフレーミング de ポジティブトーク

さて、今回皆さんにご紹介するのは、ネガティブ思考をポジティブに変換するための楽々アプリ、『ネガボ辞典』です。『ネガボ辞典』の「ボ辞」は、ポジティブの「ポジ」とかけています。

皆さん、「デザセン」って聞いたことがありますか？ デザセンは、「全国高等学校デザイン選手権大会」の略称です。デザインと言っても造形表現ではありません。高校生2～3名のチームで、社会や身近な地域、日々の生活の中から課題や問題点を見だし、独自の視点からその解決策を提案する大会です。東北芸術工科大学が主催し、1994年の第1回大会からコロナ禍の2020年を除き毎年開催されている大会には、例年約1000件もの応募があり、一次、二次審査を通過した10チームが決勝に進んで公開プレゼンテーションに臨みます。

その2010年度の大会で全国第3位に輝いた、札幌平岸高等学校3年女子3名のチームが提案したのが『ネガボ辞典』です。翌2011年には、北海道アルバイト情報社のリリースによりアプリ化が実現しました。完成までの編集作業は、大変な苦労の連続だったそうです。

プレゼンの模様は「デザセン」のHPよりご覧になれます ([dezasen.jp](http://dezasen.jp)>メニュー>入賞提案2010)。

ところで皆さん、児童生徒に関する前年度からの申し送りには、ネガティブな情報が多いですか？ 気になる点や配慮点のある子が中心になりますから、どうしてもそうなりやすいのですが、受け手側の教師がネガティブ情報に囚われてしまうと、その子の良さが見えなくなり、短所ばかりに目が向くようになるため注意が必要です。

また、子どもを指導する際や子どもの様子を保護者に伝えるとき、通知票の所見を書くときなどで、子どもの人格を言い表すのにネガティブな表現ばかりでは、相手はがっかりして気持ちが沈んだり、反発心や怒りがこみ上げたりして人間関係にひびが入ってしまいます。もし、目の前の子一人一人の良さがスラスラ言えないとしたら、それは黄信号！そんなとき、『ネガボ辞典』が見方や表現をポジティブに広げるヒントを与えてくれます。

皆さんは「リフレーミング」という言葉を聞いたことがあると思います。物の見方や考え方の枠組（フレーム）を変えることを言いますが、例えば「引っ込み思案」は、ネガボ辞典では「おしとやか」「落ち着いている」「観察力がある」「自分の世界をもっている」と記されています。このように、ネガティブ表現をリフレーミングしてポジティブ表現に変えることで、物事を客観的・多面的に捉え、自己肯定感を高めたり、相手との関係を円滑にしたりすることができるのです。ネガボ辞典には、こうした例が600語も掲載されています。

使い方はとっても簡単。PCやスマホで「ネガボ辞典」と検索し、アプリをダウンロードするだけで、すぐに辞書機能が使えるようになります。

気になるお値段ですが、何と無料、料金は一切かかりません！ ただし通信料はかかります。

若者の発想で書かれた言い換え表現の中には、思わずクスッと笑ってしまうようなユニークなものもあって、頭の体操にもなります。ぜひ一度ご覧になられてはいかがでしょうか。

さらに300語を追加した書籍版も市販されています（ネガボ辞典製作委員会／主婦の友社）。



← Me kara UROKO

担当 学校生活適応支援アドバイザー（飯山・大瀧）  
TEL 639-4392