

## パーソナルアシスタント町田通信コラム

### <第111回> リフレーミング

三回目のコラムになります三井です。よろしくお願ひします。今回は『リフレーミング』について私の実体験も含めて書かせていただきます。

まずは、リフレーミングという言葉の意味についてなのですが、日本語に直訳しますと「枠の再構成」という意味になります。つまり、リフレーミングとは、物事を自分が思っている事と違う視点（枠）で見ようというものです。

では、リフレーミングが実際にどのように用いられているのか、例を交えて見ていきたいと思ひます。

有名な例えですが、一つのグラスに半分水が入っていたとします。この状況を「もう半分しか水がない」と捉えていたとします。しかし、一方でこの状況をリフレーミングすれば「まだ半分も水がある」とも捉えることができます。視点を変えただけなのですが、リフレーミング前と後で印象がだいぶ変わったのではないのでしょうか？

他にもわかりやすいリフレーミングの例として「性格」を考えてみます。例えば短気で怒りっぽい性格の人でもリフレーミングすれば情熱的な性格とも、裏表がない性格だとも捉えることができます。具体的にいくつか性格の捉え方の例を挙げますと・・・・・・・・

リフレーミングする前	リフレーミングした後
あきらめが悪い	粘り強い・がまん強い
怒りっぽい	感受性豊かな・情熱的な
おっちょこちょい	行動力がある
勝気な	向上心がある
空気が読めない	動じない・マイペース

・・・・・・・・といった感じになります。

このように一見、短所と捉えられるような性格でも少し視点を変えれば長所と捉えられる性格になります。つまり見方を変えるとポジティブに物事を捉えられる。これがリフレーミングによってもたらされる効果です。日常生活の中でリフレーミングすること自体は特に難しいことではなく、正確な答えを導き出す必要もないので、是非自分の性格などに当てはめてリフレーミングを試してみてはいかがでしょうか？

これは私自身の話になるのですが、6年ほど前に受傷して当事者となった時に、入院先の病院でリフレーミングの重要性を感じられる出来事がありました。是非、紹介させていただきたいと思います。

私も含めて事故などによって重い後遺症を患った当事者の中には当然、身体の不自由が失われた事に対して悲観的になって塞ぎ込んでしまい、なかなかリハビリに参加できない人もいます。私の入院した病院にも少なからず塞ぎ込んでしまっている当事者がいました。ある日いきなり歩けなくなったりするわけですから当然のことなのかもしれない。

しかし、最近の医療では受傷後に可能な限り早くリハビリに参加することが非常に重要とされています。なぜかといいますと、少し前までのリハビリは「身体の症状が落ち着いてからリハビリに移行」という考え方に対して、現在では「身体の症状が落ち着くのを待たず、動かせる部分は動かして身体機能の低下を防止しよう」という考え方になってきているからです。そのため、リハビリへの早期参加を促すために塞ぎ込んでいる人に対してどう働きかけるか考えなくてはなりません。

病院の中では先に入院している当事者や看護師がリフレーミングしてポジティブになった視点を言葉にして発することにより、塞ぎ込んでしまっている人の意識に変化がもたらされ、リハビリへの早期参加が促されていました。

病院が意図して行ったことではないのですが、確実にリフレーミングがポジティブな効果をもたらした出来事でした。

私が体験した事を含めて物事をリフレーミングすることは、決して特別なことではありません。ただ、物事を違う視点で見ただけのことです。是非、少しでもポジティブな生活を送るためにリフレーミングを実践してみてはいかがでしょうか？（三井）