

第3回

レジリエンス向上プログラム 気持ちの見方編

※前回の復習

キーワードは息
息の仕方を工夫して
レジリエンスを高める

10秒呼吸法

- (1) 姿勢を整える
- (2) 目を閉じる
- (3) 全部息を吐く
- (4) 1・2・3と鼻から息を吸う
- (5) 4で息をとめる
- (6) 5・6・7・8・9・10で口から息を吐く

※(4)～(6)を
3回繰り返す

自分の長所を教え合おう

- (1) 2人組になります
- (2) じゃんけんをします
- (3) Aさんから自分の長所を言います
- (4) Bさんは感想を言います

- ・自分の良いところ
- ・自分ができること
- ・自慢できること

※感想言ったら交代

自分の長所を教え合おう

(Aさん)「私の長所は〇〇です」

(Bさん)「すごい!そうなんだ!私もそう思う!」

(自分もそうだと思った時)

「気付いてなかったけど,さすがだね!」

(自分は知らなかったとき)

(Aさん)「ありがとうございます」

※AさんとBさん交代

桜には色んな姿がある

春の桜を知らない人が冬の桜を見て、
「桜が好き」というのでしょうか。

見られた桜の気持ちはどうでしょう
一番良いところを見せられず、
悔しいのではないのでしょうか。

人にも色々な姿がある

桜が冬の姿だけじゃなく、
春の姿を見てほしいみたいに

人も一部の姿だけではなく、
別の角度から見ないと
その人のことを理解していると言えません

見え方は色々

1つの絵を見ているはずなのに
2つのものが見えた!



見方を変えれば、
違う部分も見えてくる

リフレーミング

あるひとつのことやものを
別の視点や角度からみることで
全体的な見方をえる方法



今回は人の見方

こんな人どう思う？

イライラしちゃう

ハサミで紙を切るなど
いつも授業中にする作業が遅い子ども

作業が遅い

リフレーミングすると

丁寧で慎重
に取り組める

こんな人どう思う？

リフレーミングしてみると...

良い子だな

いつも授業中の作業を
丁寧で慎重に取り組む子ども

リフレーミングしてみると、
悪い部分も良く見えてくる

リフレーミング

けち

リフレーミングすると

節約上手

さわがしい

リフレーミングすると

明るい

練習してみよう

- ・がんこ
- ・だらしない
- ・らんぼう

1 リフレーミングしてみましょう

- がんこ → ()
- だらしない → ()
- らんぼう → ()

練習してみよう

がんこ



意思が強い
強い心がある

練習してみよう

だらしない



おおらか

細かいことは気にしない

練習してみよう

らんぼう



たくましい
たよりになる

自分の短所をリフレーミング

自分の短所を
書いてみましょう

まわりに言っても
いいもので!

2 自分の短所を書いてみましょう

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for writing one's weaknesses.

まわりに言っても
いいもので!

短所を長所に言い換えてみよう

(1) 3～4人グループを作ります

(2) じゃんけんをして

Aさん, Bさん, Cさん, Dさんを決めます

(3) Aさん「自分の短所は〇〇だと思います」

(4) 全員でAさんの短所を

リフレーミングしてみましょう

(5) リフレーミングしたものを書きます

※A→B
→C→D
へ交代

3 自分の短所をみんなでリフレーミングしてみましょう

↓リフレーミングしてもらいたい私の短所はこれ！



リフレーミングして見方を変えると…

リフレージングしてみても
されてみてどうでしたか
感想を書きましょう

4 リフレーミングしてみて、リフレーミングされてみてどうでしたか？感想を書きましょう
