

毎日1問リフレーミングについて

準備物

【子どもたち】

- ・「自分だけのリフレーミング辞書」

【先生方】

- ・「自分だけのリフレーミング辞書 先生用」

(参考) 國分康孝・大関健道・藤川章・吉澤克彦・國分久子 (1999)

『エンカウンターで学級が変わる 中学校編 Part3』図書文化社

手順

1. 「自分だけのリフレーミング辞書 先生用」から1問リフレーミング問題を出す
2. 子どもたちに30秒間ほど考えさせる
3. 1分間程度、子どもにどのようなリフレーミングをしたか聞く
(可能であれば、子どもの解答を黒板等に残しておく)
4. 先生の解答を示す
(「自分だけのリフレーミング辞書 先生用」に解答例あり)
5. 「この中からいいなと思ったものを書きましょう」と指示する

以上です。

「自分だけのリフレーミング辞書 先生用」に解答例が用意されていますが、あくまで解答例のため、先生方の判断で変更していただいて問題ありません。

呼吸法よりも少し時間がかかってしまうため、時間が取りづらいことと思います。先生方のご無理のない範囲で実施をよろしくお願いいたします。

自分だけのリフレーミング辞書 先生用

リフレーミング前	リフレーミング後
甘えん坊	人にかわいがられる, 感情を素直に表現できる
飽きっぽい	好奇心旺盛, 興味が広い
いばる	自信がある, 自分の意見をしっかり表現する
おこりっぽい	感受性が豊か, 情熱的
気が弱い	人を大切にする, 我慢ができる
口が悪い	素直, 思ったことをはっきり言える
口が軽い	うそがつけない, 話すのが上手
ことわれない	相手の立場を尊重する, 人のために尽くす, 寛大な
しつこい	ねばり強い, 熱心に取り組める
地味な	落ち着いている, ひかえめ
だまされやすい	素直な, 純粋な, 人を信じられる
調子に乗りやすい	雰囲気明るくする, ノリがいい
つめたい	知的な, 冷静な, 判断力がある
生意気	自立心がある, 自信がある
人をうらやむ	理想がある, 人のことを幸せだと判断できる
無理をしている	期待に応えようとしている, 努力している
目立たない	素朴な, 協調性がある, 静かにまわりを支えられる
ルーズな	こだわらない, おおらか