



【視点を変えてみる～術としてのリフレーミング～】

目の前のコップに水が半分入っているとき、「もう半分しかない」と考えるか、それとも「あと半分もある」と考えるか。このような表現は、これまでもどこかで見聞きしたことがあるかもしれません。客観的事実としての「コップに水が半分入っている」ということは同じですが、見た人がそれをどう受け取るか、感じ取るかといった主観的体験には、人やその時々状況によって違いが生じることがあります。

普段、私達は特別に意識することなく物事を受け取り、そのことについて考える処理を行っていますが、これはどのような考えが優れていて、他は劣っている、と言い切れるものではありません。試験の残り時間を「あと15分もある」と考えて気持ちに余裕を持たせることも、「あと15分しかない」と考えて取り組む速度を高めることも、どちらも大切な気の持ちようだと思います。ただ、どちらか一方の考えに固まってしまうと「～べき」「～でなければならない」という風に身動きが取りづらくなり、苦しくなるかもしれません。

特定の捉え方を変える心理学的な技法として「リフレーミング」というものがあります。ある枠組み（フレーム）で捉えられている物事から枠組みを一度外して、異なる枠組みを適用させて物事をみる方法です。ポジティブであろうとネガティブであろうと、リフレーミングを用いて考え方をA面からもB面からも、双方向から柔軟に考えてみる。一人で考え方や捉え方を変えることは難しくても、誰かに話すことを通して、別の視点・姿勢があることにも気づけるかもしれません。そんなときにも学生支援室をぜひご利用ください。

予約優先

・専任職員^{すぎなか}: 杉中（臨床心理士）



・相談日: 平日 月曜日～金曜日 9:00～17:00

（ただし、水曜日は9:00～12:00まで）

・相談方法: 電話（0994-46-4881）か、

メール（g-support@nifs-k.ac.jp）にて、

お名前、希望日時などを連絡し、予約をしてください。

・電話・メールでのご相談も受け付けています。

※ご相談にあたって、氏名や内容等の秘密は原則守られます。



QRコードを読み込むと
メール画面が開きます。



ひとりより、ふたり。ふたりから、みんなへ。

学生支援室はあなたの歩みを応援します。



かのや
国立大学法人 鹿屋体育大学
NIFS NATIONAL INSTITUTE of FITNESS and SPORTS in KANOYA