

おしえて！ キャリアくん

物事を様々な角度から解釈してみる「リフレーミング」
就職活動だけでなくビジネスシーンや日常生活でも使える
視点です。
考え方の幅を広げて、心身共に健やかに過ごしましょう♪

「リフレーミング」とは？

リ=再、フレーム=枠…枠組み再構築=物事を様々な角度から解釈すること

例1) コップの水が…



もう半分しかない

まだ半分もある

例2) 不採用通知が来た…



やっぱりな…ただだよ

どうせムリだと思ってたんだ

ほかに自分に合う企業があるのかも…

挑戦できたから得るものもあったな

リフレーミングを使う場面

特に、上手くいっていない場面、ネガティブな状況が起きたときに有効！

たとえば…

■ SNSで誤解され、友達と気まずい雰囲気になった

リフレーミング前（すぐに浮かんだこと）	リフレーミング後（様々な角度から見てみる）
「あいつだって、前、同じことしてたさあ」 「…もう少し言葉を選べば良かったな…」	「どうでもいいや」と思っていないってことは… それだけ大切な関係だってことだな

■ 面接試験で上手く自分のことを伝えられなかった

「こんな質問来るって想像してなかったから…」 「なんで就活ってこんなに大変なの…？」	「自分って緊張するところなるのか！（驚）」 「ほかの人はどんな準備をしているのかな？」
---	--

■ バイト先でニガテな先輩がいる

「なんであんな言い方するかな…」 「はい、今日のシフト最悪～。オワタ…」	「なぜあんな言い方するか観察してみよう」 「変な人だけど〇〇に関してはすごいんだよね」
---	--

すすめ方のポイント

とにかくたくさんの方の考え方を出したいので「決めつけ」「偏り」は一旦脇に置く

- 1 まずは真逆に考えてみる 例)「優柔不断な性格」→「周りの意見を取り入れる」「優しい」など
- 2 ほかにには??もっとある?を繰り返す。ありえない!と思う解釈が浮かんでも、そのまま置いておく。
- 3 もし友人だったら…兄弟だったら…同じ出来事をどうとらえそう?…人にも聞いてみる

リフレーミングのメリット

うまく使えるようになると毎日がラクになる♪

考え・行動の選択肢が多いことに気付き、
気持ちがラクになる

物ごとの見え方が増えて、
人にやさしくできる

うまく対応できる場面が増え、
自分に自信が持てるようになる

思考が深まり、
自身が納得する答えが得やすくなる

ほかにもあるかも！

思いついた考えを真逆で考え直してみるって…はじめはなかなかムズカシイですよネ。。

1人ではちょっと…という方はキャリアコーチと一緒に考えてみませんか？

沖縄県キャリアセンター

