

2025年度  
冬号



## 法政大学 | 市ヶ谷学生相談室ニュースレター

市ヶ谷学生相談室では、皆さんにお伝えしたいことを、ニュースレターを通じて発信をしています。

**自分の弱みを強みに変えよう！**

### リフレーミング活用術～視点・枠組みを変える～

学生相談室では学生の皆さんからの様々なご相談をお受けしていますが、就職活動をされている皆さんからは「自己分析の仕方がわからない」「自分の短所ばかりに目がいってしまって、長所や強みと言われてもまったく思い浮かばない」という悩みをよくうかがいます。確かに自分の長所、強みと言われても、自分自身のことだからこそわかりにくいことがあるかもしれません。今回は、ご自身で強みを見つける方法である『リフレーミング』という方法をご紹介します。

#### 良いも悪いも考え方次第



左の絵をご覧ください。コップには水が半分入っています。このコップの状態を見て、あなたはどのように考えますか？「半分しか入っていない」「半分も入っている」入っている水の量は同じですが、その捉え方や表現の仕方で印象は大いに変わりますね。自分自身について考える時短所だと思うところもその捉え方を変えることで、今までとは違う考え方・感じ方やその可能性に気付くことができます。

#### リフレーミングとは

「物事の見方や考え方」(frame) を「別の視点から捉え直す」(re-frame) こと

リフレーミングとは、物事の枠組みを変え、違う視点から見ることを意味する心理学用語です。物事に行き詰った時やネガティブ思考に陥った時、考え方の前提や見方を変えることでポジティブなものに転換することができ、その結果人間関係なども円滑に進むようになります。ただし、**リフレーミングはポジティブ思考とは異なります**。ポジティブ思考は単純に前向き・積極的に物事を考える思考方法ですが、リフレーミングは“相手の立場に立つ”“相手を理解する”“相手に共感する”というアプローチから始まる心理学であり、物事や出来事の捉え方を変えることで新たな理解や行動の選択肢を見つけるというアプローチです。⇒ **リフレーミング ≠ ポジティブ思考**



## 【リフレーミングの種類】

### ①「状況」のリフレーミング

人物や物事など実際の出来事や状況や背景の枠組みを改めて捉え直すこと。ネガティブな事でも解釈を変更することでポジティブに考えられたり、モチベーションの維持につながったりする。

例）「細かい点に気付く性格は神経質ともいえるけれど経理などの業務には向いている」

### ②「内面」のリフレーミング

性格、悩み、経験、出来事の意味や解釈など、内面に関する感じ方の枠組みを見直すこと。人の性質や性格を見直すことで、マイナス面だけでなく、プラス面にも気づくようになる。

例）「心配性だけれど、それは先を見る力がある証だ」

### ③「行動」のリフレーミング

自分や相手の行動を見直すこと。失敗をしてしまった時に結果だけを見るのではなく、どのようにしたら成功するだろうかと自分の行動を振り返る。今後の改善に向けて、行動の癖を捉え直す。

例）「試験の結果は悪かったが、苦手分野がはっきりして課題が明確になったので重点的に取り組もう」

## 【リフレーミングの手法】

### ①「言葉」のリフレーミング

言葉の定義や意味を変化させることによって違った視点や考え方を導き出すこと。“言い換え”

例）「神経質」⇒「慎重」「飽きっぽい」⇒「好奇心旺盛」

### ②「As If」のリフレーミング

「たとえば、〇〇だったら」「もし、〇〇だったら」と仮定したり可能性を模索しながら発想を転換すること。

例）「もし、これがクリアできたら」「たとえば、彼の立場だったら」

### ③「時間軸」のリフレーミング

過去・現在・未来という時間軸を活用して別の発想を創造すること。

例）「卒業後から見て、今は何をすべきだろう」「ミスしたけれど、早めにわかって良かった」

### ④「解体」のリフレーミング

物事の枠組みそのものを解体し新たな焦点から捉え直すこと。具体的かつ細かく考えて頭の中を整理すること。

例）「やることが多すぎる！」とイライラした時⇒「いつまでにやる？」「何からやる？」「どれくらい時間がかかる？」

### ⑤「What」のリフレーミング

「それならばどうしたい？」と質問を投げかけて、感情を整える、現状を開拓すること。

例）「私はいつもひとり」という悩みに対して「ならば、どうしたい？」と問い合わせて「みんなで遊びたい」と言う気持ちを引き出す。そして「それならば、どうしようか？」と問い合わせて解決を模索する。

## 参考：言葉のリフレーミング例

言い換えたい言葉	リフレーミング後
諦めが悪い	粘り強い
意見が言えない	協調性がある
頑固な	意思が強い
気が弱い	周りを大切にする
口下手な	言葉選びに慎重
強引な	引っ張る力がある
自慢する	自己主張ができる
冷たい	冷静・客観的
無口	聞き上手
優柔不断	じっくり考える
暗い	自分の世界を大切にしている

リフレーミングという言葉は知らない人も、すでに実践している人も多いのではないでしょうか。

## 【リフレーミング実践のポイント】

### ●短所に目をつぶるだけで終わらない

リフレーミングはただ前向きな考えに切り替えるというものではありません。自分が反省すべき点はしっかりと認識しつつ、経験を積めたことに感謝して前に進んでいけるとよいですね。

### ●リフレーミングは人間関係を良くする

リフレーミングは自分だけでなく、コミュニケーションをとる相手にも活用できます。他者へリフレーミングをする時は、相手の心に寄り添って、自分の言葉が相手に与える影響を考えながらアプローチしましょう。

いかがでしたか。リフレーミングは技術ですので習得するための練習が必要です。1人では難しいと感じた方はぜひ相談室にいらしてください。カウンセラーと一緒に考えてみましょう！

## 発行：法政大学市ヶ谷学生相談室

場所:市ヶ谷キャンパス 富士見坂校舎 4階

※対面および電話等によるカウンセリングを行っています。詳しくはホームページをご覧ください。

TEL:03-3264-9493 ホームページ: <https://www.hosei.ac.jp/gakusei-sodanshitsu/ichigaya/>

