

❁ 人間万事塞翁が馬

昔、中国の北方の塞に老人（塞翁）が住んでいた。塞翁の飼っていた馬が逃げたため人々は慰めたが、塞翁は「これは幸いになるだろう」と言い、後にその馬は立派な馬をつれて帰ってきた。人々はお祝いを告げたが「これは災いになるだろう」と言い、後に塞翁の子がその馬から落ちて脚を折った。人々は慰めたが「これは幸いになるだろう」と言い、そのために戦争に行かずにすんだ。

世間の吉凶・禍福は変転し、予測できないことの例えですが、物事の捉え方一つで意識や行動・結果が変化することも示唆しているのではないのでしょうか。

❁ 物事の捉え方を変えてみよう

北高の一大イベントである『北高祭』が終わりました。これまで話したことのなかった人と話したり、クラスで協力して作業する機会も多かったと思います。

その中で、楽しいことばかりではなく、時には意見の食い違いもあったり……。問題やトラブルがあった時、物事の見方を変えてみると捉え方も変わってくるかもしれません。今回は『リフレーミング』を紹介します。

1. リフレーミングとは

物事の捉え方の枠組みを変えて、それまでと異なる見方・捉え方をすること。

2. リフレーミングの例 その1

気が短く、怒りっぽい性格を悩む彼



すぐにカッとなっ
ちゃうんだよな……

怒りっぽい

リフレーミング

情熱的で、感受性豊か

怒りっぽくてすぐにカッとなる性格も、見方を変えれば情熱的で、感受性豊かな性格と捉えることができる

3. リフレーミングの例 その2



あの先生、私に対して
て厳しいな……

厳しい

リフレーミング

自分のことを思ってくれる

厳しく指導されることも、責任をもって自分のことを思ってくれるからこそその行動と捉えることができる

4. まとめ

リフレーミングにより、ネガティブな印象のものをポジティブなものとして捉え、自分や他者の良さに気づき、良好な人間関係を構築して生き生きと高校生活を過ごすことができることを願っています。