

リフレーミングして事例を見立てる

リフレーミングとは、ある「枠組み(フレーム)」で捉えられている物事について、それとは違う枠組みで見ることです。事実や関係性の「見方」「意味づけ」を変えることと言えます。リフレーミングをして、問題の解決に役立つ見立てをしましょう。

Q1 コップ半分のジュースを見て、不幸を感じる人と幸福を感じる人がいます。その違いは何でしょう？

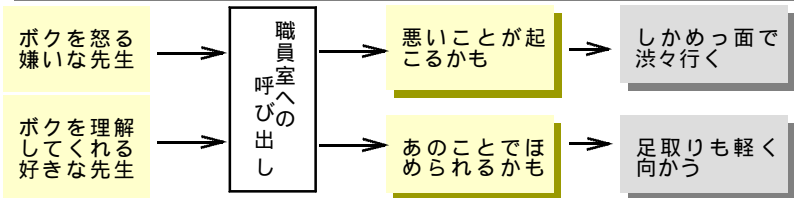
「もう半分しかない」ととらえれば、「ガッカリ」「悲しい」と感じます。「まだ半分もある」ととらえれば、「ラッキー」「もうけた」と思えます。

Q2 断われない性格で悩んでいる人に、なんとやってあげると元気が出るのでしょうか？

「あなたは、『相手の立場を尊重する人』『人のために尽くすタイプ』『寛大な性格』なんだよ」

Q3 先生から「A君、今すぐ職員室に来てください」という校内放送が入りました。そのとき顔をしかめたA君。同様に先生に呼ばれたときは、笑顔で向かったA君。出来事の内容は同じ「呼び出された」ことですが、なぜA君は顔をしかめたり、笑顔になったりしたのでしょうか？

A君は 先生のことを「ボクの非を見つけて怒る先生」という枠で理解しているので、顔をしかめました。
先生は「ボクのことをよくわかってきている先生」という枠で理解しているので、笑顔になるのです。



Q4 母親が先生に訴えています。「父親が子どもに厳しくて、子どもは嫌っているんです。父親は言い放して、結局私が大変なんです」と。さて、どのようにリフレーミングしますか？

「お父さんは、嫌われてもきちんと躰けよう、社会の代弁者として、これからの人生に必要な振る舞い方を身に付けさせようとしているのかもしれないですね。さすがです。あとは、どのようなメッセージを、どれくらいの分量や頻度や強さで伝えればいいのかの微調整をすればいいのではないのでしょうか」とリフレーミングすると、お父さんも悪役ではなく、前向きに参加できます。

Q5 小5のA子さんの母親から、担任に抗議の電話がありました。「自分の娘に友達がいけないのは、担任の班づくりの仕方が悪いから、配慮が足りないからだ。B子さんとC子さんと同じ班にしてほしいとお願いしていたのに、同じにならなかった。同じ班にしてもらえれば、2人に親しくなれたはずなのに」と言うのでした。興奮しながら抗議し、ついには、校長に直接会って話したいと言いました。母親は、なぜこのような要求をするのでしょうか。「非常識な要求をするクレマー的な母親」とか「過保護で、冷静な判断ができなくなっている母親」といった枠でとらえず、建設的・肯定的な枠でリフレーミングするとしたら、どのように考えますか？そして、電話の向こうにいる母親に、何とやってあげますか？

娘のためには、友だちの存在が大切だと考えている母親。A子が友達づくりをするためには、友達になってくれそうな子がすぐそばにすることが必要と考えている母親。この子の友だち作りは、そうした環境整備がないと、自発的には難しいと捉えている母親。そのために一生懸命になっている母親。もしかしたら、過去にそうした経験をしている母親。こうした枠でリフレーミングしてみます。

このようにリフレーミングしたとしたり、
「娘さんにとっては、いい友だちができることは、とても大切なことと考えていらっしゃるんですね。娘さんは自発的な友だち作りが得意ではないのかもしれませんが。親として、それを一生懸命サポートしようとなさっているんですね(こうした抗議の電話をかけ、校長との面会も求めるほどに)。そこまで思い至らなず、心配をおかけしてすみませんでした。これまでの娘さんの友だち作りの方法も参考にしてみたいと思いますので、是非、お会いしたいです。いろいろ教えてください」などと言えるかもしれません。

【参考文献】 ・ 吉川悟編『システム論から見た学校臨床』金剛出版 1999
・ 國分康隆監修『スクールカウンセリング事典』東京書籍 1997