

リフレーミングの活用

思い込みから抜け出せないときや思考が行き詰まったときに、リフレーミングは効果的な方法です。また、リフレーミングはさまざまな場面で活用できます。場面ごとにリフレーミングの活用例を紹介します。

■自己紹介&他己紹介

まず、短所カードを見ながら、自分に当てはまると思うものを選び、自己紹介をした後、隣の人から、長所カードの内容で、他己紹介をしてもらいます。

自分：ボクは、おおざっぱなところがある島根太郎です。

隣の人：この方は、おおらかな性格の島根太郎さんです。

短所カード	長所カード	短所カード	長所カード	短所カード	長所カード
自分勝手	マイペース	心配性	用心深い	引っ込み思案	控えめ
おおざっぱ	おおらか	ずうずうしい	押しが強い	しつこい	ねばり強い
八方美人	視野が広い	せっかち	すばやい	優柔不断	思慮深い

■ワークの際の声かけ

グループで話が停滞しているときには、話している内容にとらわれていて抜け出せない場合があります。そのとき視点を変えた話題を投げかける等の声かけを行うことも効果的です。

A：昼ご飯は、やっぱり自炊をした方がいいと思います。

B：でも、事前に人数確定をして食料を調達しないといけないので難しいのではないのでしょうか。

C：食料が足りなければ、スタッフで調整すればいいですよ。

D：いやいや、申込時点で頼んでない人は、断りましょう。

C：でも、せっかくだから融通を利かせればいいと思うんですけど…。

D：スタッフ分の調整分がなくなったら、どうせ断らないといけなくなりますよね。

A、B、C、D： ……………

ファシリテーター：「もう一度、何のために自炊をするのかを見直してみてもどうでしょうか。」

C：そういわれれば、無理に自炊にこだわらなくても、今回は弁当でもいいかもしれないな…

■見える化

参加者から出てきた意見を、ホワイトボードに書いていくとき、ネガティブな内容よりポジティブな内容、あるいはどちらにでもとれる内容の方が意欲を高め次の動きにつながります。

参加者：募集をしても、なかなか人が集まらないんです。 ➡ 見える化：人を集める工夫が必要

ファシリテーター：「なるほど。『人を集める工夫が必要』ということですね。」

参加者：だいたいやる気が感じられないんですよ。 ➡ 見える化：やる気

ファシリテーター：「つまり『もっとやる気を見せてほしい』と…。」