

ほめらレター

「自分シート」作り

自分シート

長所・自慢・得意なこと・好きなこと・こだわり・興味のあること

(この中から一つか二つ程度選ぶ。一言だけではなく、場面や状況がわかるように補足説明する。)

- 1) 動く機械が好き。小学生の頃、ロボットや車のプラモデル作りに夢中になった。
- 2) 柔道2段。高校生の時、柔道部で、絞め技や関節技は超得意。

自慢できるようなことは無いと思っても何か書いてみる。

三つ以上書いてもいいが、できるだけ、この枠内に収める。

自分のニックネームあるいはイラスト(似顔絵や物など)

ヤス



ニックネームだけで構わない。似顔絵や、自分を表しているなあとと思う物、大切にしている物を書いてもいい。

不得意なこと・短所

(一つか二つ程度書く。一言だけではなく、場面や状況がわかるように補足説明する。)

- 1) 大勢の人がいる所で話すのが苦手。話そうと思っていた大事なことを、頭が真っ白になり忘れてしまう。
- 2) 普段の生活の中で、全然怒ってないのに、「何、怒ってるの?」と指摘されることが多い。

「人見知り」というように一言だけ書いておしまいにならない。他の人が読んでわかるように、どんな場面なのか、具体例としてどんなことがあったのかなどの補足を加える。

リフレーミングとは

- reframing 「新たな見方を作り出すこと」

- 発想法の一種でもある。

- ネガティブな見方⇔ポジティブな見方

- ポジティブな見方の特徴

前向き。肯定的。受容。促進。癒し。充電。ほめる。

- ネガティブな見方の特徴

後向き。否定的。拒否。制止。防御。消耗。けなす。

- ネガティブな面は訓練しなくても見えてしまうことが多い。

そこで、今回は「ほめる」ことに重点を置く。

リフレーミングの例

「人見知りで、初対面の人と話すことが苦手」

⇒ 「相手のことをよく見ている」

「怒りっぽいことが自分の短所」

⇒ 「感情豊かで人間味がある」

「熱中すると周りが見えなくなる」

⇒ 「一途ということだと思います」

「甘えん坊」

⇒ 「皆に可愛がられてる証拠」

「その場のしのぎをしてしまう」

⇒ 「瞬時に判断できる」

リフレーミングの演習（空欄に書いてみる）

「そそっかしい」

⇒ 例：積極的に行動している証拠。

「あきやすい、冷めやすい」

⇒ 例：ひとつのことに執着しないで他のことに移れるから様々な経験ができる。

「一度に二つのことができない」

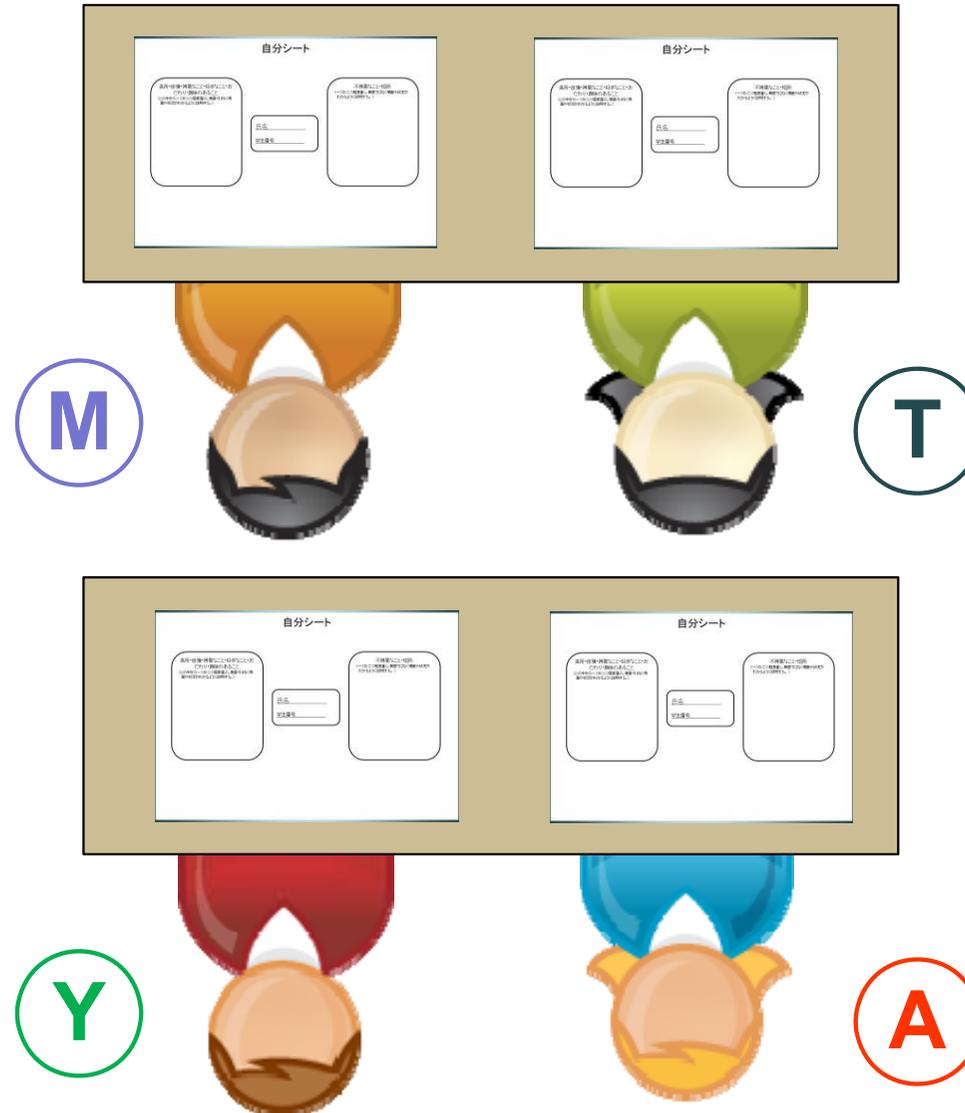
⇒ 例：集中力があるという事かも。

準備作業：各自のアルファベットと色を決める

スクリーン

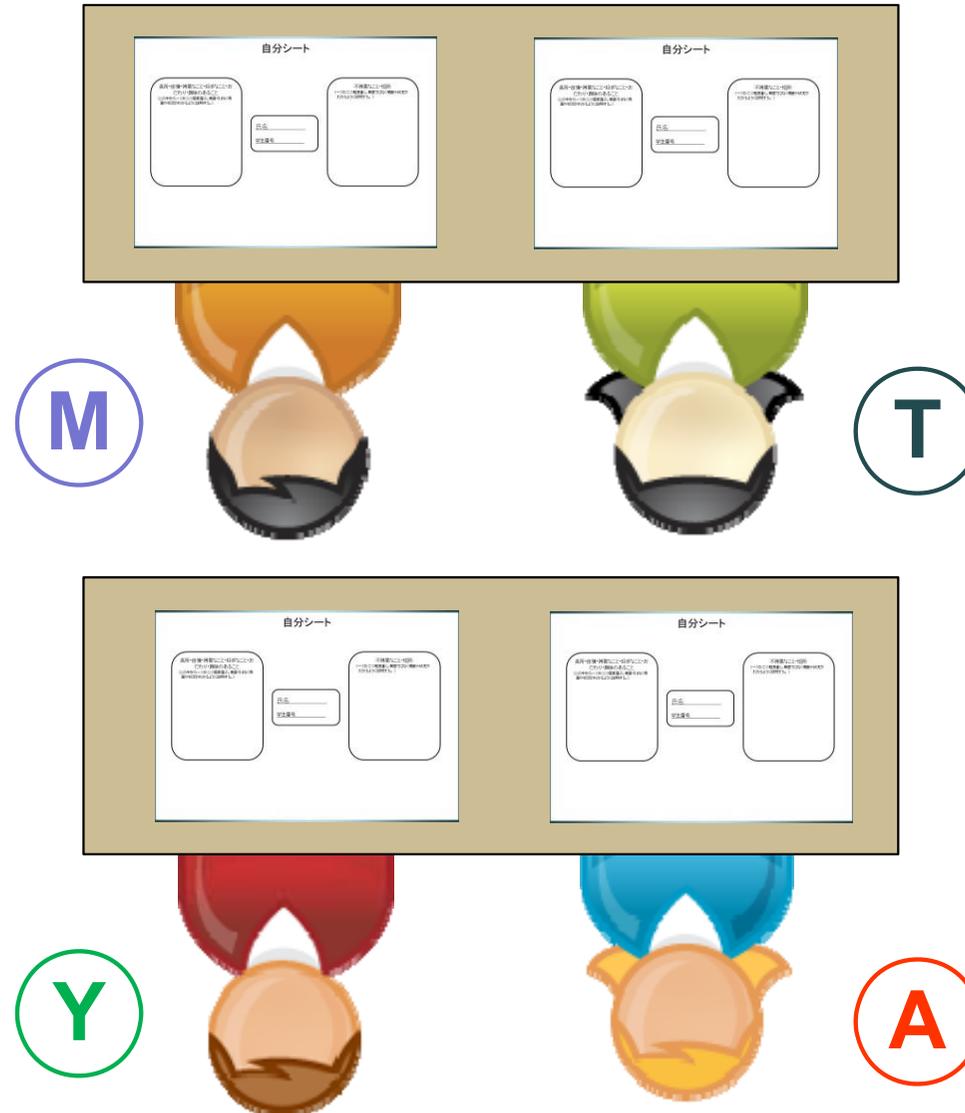
イニシャルなど、
一文字決める
(ひらがなでも
良い)。

使う色を決める
(無ければ同じ
色でも良い)。



自分シートを時計回りに渡す

スクリーン



ポジティブなコメントの記入

自分シート

自分のアルファベットを最初に取り、一人目、二人目とコメントを追加していく。

さらに肯定する

長所・自慢・得意なこと・好きなこと・こだわり・興味のあること
(この中から一つか二つ程度選ぶ。一言だけでなく、場面や状況がわかるように補足説明する。)

- 1) 動く機械が好き。小学生の頃、ロボットや車のプラモデル作りに夢中になった。
- 2) 柔道2段。高校生の時、柔道部で、絞め技や関節技は超得意。

① ボディーガードしてほしい!

② 受け身ができると怪我しにくいんだろうなあ

③ ロボットって夢があるよね

④ メカ修理が得意そう

自分のニックネームあるいはイラスト(似顔絵や物など)

ヤス



⑤ いつも、あれこれと頭を働かせているので、表情よりも頭の方にエネルギーが行ってるということかも

⑥ 少ない人の時は話せるってことだね

リフレーミングする(あるいは共感)

不得意
(一つか二つ程度書く。一言だけではなく、場面や状況がわかるように補足説明する。)

- 1) 大勢の人がいる所で話すのが苦手。話そうと思っていた大事なことを、頭が真っ白になり忘れてしまう。
- 2) 普段の生活の中で、全然怒ってないのに、「何、怒ってるの?」と指摘されることが多い。

⑦ ちゃらちゃらしてない、威厳がある、軽く見られてないってことだ。

書いた人の区別ができるように文字や線の色を変えて書くと良い。

できるだけ多くのコメントを書いてあげる。

コメント読みとグループワーク

1. 戻ってきた自分シートは、ほめ言葉が書き込まれたレターのようなもの。書き込まれたコメントを読む。
 2. 自分にとって良いと思ったコメント、嬉しいコメントに○印をつける。特に嬉しい場合は◎印にする。
 3. 話す順番を決め、1人ずつ感想を話す。
 4. 感想を話す際、次の3点にできるだけ触れること。
 - どのコメントに印をつけたのか
 - 印をつけた理由
 - コメントを読んでどんな気持ちになったのか
- ⇒ START

解説：ポジティブ思考とネガティブ思考

1. ネガティブ思考は悪いのか？良いところは？

危険を予想でき、失敗の筋書きを作れるので、

- トラブル予防に役立つ。
- 緊急時に効率よく問題解決しやすくなる。

2. 「どんな時でもポジティブ思考であるべき」と「ネガティブ思考しかしない」 ⇒ どちらも頭が固い。

3. ネガティブ思考とポジティブ思考の両方の見方ができる ⇒ 思考が柔軟。選択肢が増える

解説：持ち味と個性

1. 「長所」の反対は「短所」だし、「強み」の反対は「弱み」。
だけど、「持ち味」の反対は存在しない。
2. 自分の持ち味（長所、強み）は他者から教えてもらうことも多い。
3. 「短所を減らす」⇒限界がある。個性的にはなりにくい。
4. 「長所を伸ばす」⇒上限が無い。個性的になる。
5. 短所は自分らしさ（個性）でもあるので無理に全部直そうとしなくてもいい。
6. 長所と短所は表裏一体だが、自分の長所を過信しすぎれば失敗を犯し、自分の短所を自負して言動に気をつければそれはその人の強さにつながる。

リフレーミングは難しい

- 多くの人にとって、短所を長所にリフレームするのは簡単ではないかもしれない。
- 日々の学生生活の中で時々意識し、普段から練習していくと良い。