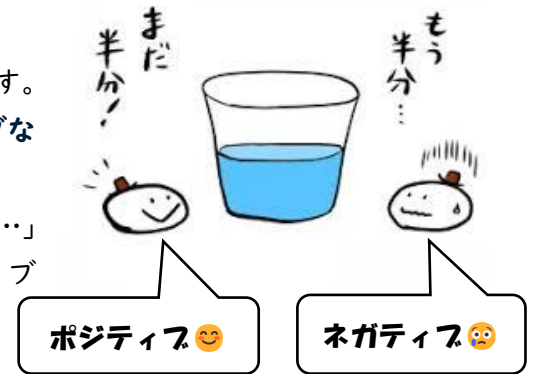




## レッツ・リフレーミング😊

号外②では、「リフレーミング」について少し考えてみたいと思います。  
まず「リフレーミング」とは、「ネガティブな眼鏡から、ポジティブな眼鏡に変えて見る」ことです。

お子さんの日々の様子を見て、「もっとこうしてくれたらいいのに…」と心配になることはありませんか？その気がかりな部分を、「ポジティブな眼鏡」で覗き直してみたいと思います。



### 【日常の特性をリフレーミング！（例）】



- 「こだわりが強く、同じことばかりしている」⇒「決まった手順を正確に守れる！」  
「一つのことにとことつ取り組む才能がある！」
- 「マイペースで、行動がゆっくり…」⇒「一つ一つの作業をととても丁寧に行っている！」  
「周りに流されず、確実に取り組める！」
- 「気が散りやすく、じっとしてられない…」⇒「周囲の変化にいち早く気付ける！」  
「活動的でフットワークが軽い！」
- 「些細なことに敏感で、すぐ不安になってしまう…」⇒「人が気付かない小さな変化に気付ける！」  
「感受性が豊かで、慎重に行動できる！」
- 「大人しく自分からなかなか意見を言えない…」⇒「人の話をよく聞くことができ優しい心の持ち主！」  
「周りの状況をよく見て、じっくり考えられる！」

この「リフレーミング」で見つけたお子さんの「強み」は、将来の自立や社会参加において大きな力になります。例えば「こだわりが強い」ことは、将来の仕事や日中活動において「決められた手順（ルーティンワーク）を正確にこなす力」という素晴らしい長所に変わります。「マイペースさ」は、「丁寧さが求められる作業等への適性」として生きるかもしれません。

お子さんの特性は、見る角度を変えれば、将来社会で生きていくための立派な「武器」になります。御家庭で「そのままのあなたで素晴らしいよ」「丁寧に取り組んでいるね」と肯定的な言葉かけを続けることが、お子さんの自信を育み、将来へ一歩踏み出すための大きなエネルギー（＝キャリア発達）につながります。

まずは今日、お子さんの気になる行動を一つ、「ポジティブな眼鏡」で覗いてみませんか。さあ、レッツ・リフレーミング!!

