



## 自分の短所→見方を変えて

## リフレーミングしてみよう♪

リフレーミングとは「見方の枠組みを変える」ということです。みなさんは自分のことが好きですか？「なんで私はこうなんだろう。」「こんな自分が嫌いだ。」と思う短所もあるのでは？そんなところもちょっと見方を変えて見てみると見えてくる世界や感じ方が違って来るかもしれませんよ。ちょっと自分を見つめてみよう。  
例えば、自分や他人の「性格」



こんなところが嫌だ→ こんなよいところがあるんだ に変換してみませんか？

☆やってみよう  
あなたの短所は？



見方を変えると！！

## リフレーミング辞典

- あきっぱい→好奇心旺盛・興味が広い
- いいかげん→こだわらない・おおらか
- 意見が言えない→争いを好まない・協調性がある
- うるさい→明るい・活発・元気
- がんこ→意志が強い・信念がある
- 集中力がない→いつも新しいことを考えている
- わがまま→かわいげがある・自己主張できる

- 負けず嫌い→向上心がある・頑張り屋
- 気が短い→頭の回転がはやい
- 優柔不断→物事を慎重に考える
- 怒りっぽい→感受性豊か・情熱的
- 口がきつい→素直に伝えられる
- 無口→おだやか・聞き上手
- 外面がいい→社交的

どうでしたか？「短所」も「長所」としてとらえてみよう！！「短所を直そうとするよりも長所を伸ばす」ことで自然と短所が目立たなくなるかもしれません。

## 緊張をゆるめる方法とは？



学校行事や部活、いつも通りの力を発揮したいけれど緊張してしまうことってありますよね。特に3年生は入試が控えています。人は緊張とは無関係でいられません、適度な緊張は集中力を高め、実力を発揮する助けになります。緊張とうまく付き合って自分の実力を発揮しましょう。

## 「緊張とは・・・」

これから物事が起きることに対して待ち構えている心の状態をいいます。緊張状態が続くと・・・喉が渇いたり、汗をかいたり、心拍数が上昇（ドキドキ）したりします。中には、声が震えたり、足が震えたりすることもあります。

## 過度に緊張しないで力を発揮するためには・・・

- 事前に頭の中でシュミレーションしておく  
体験したことのないことでも、シュミレーションしておくことで緊張しにくくなります。成功のイメージを持つとともに、失敗したときに対処できている場面もイメージしておくとういすね。
- 自分のできることを考える  
例：方程式は勉強したから大丈夫。（あの問題苦手だな・・・は考えずに、会場に行ったらできることを考えよう）
- 分かっていないことについては考えないようにする  
例：「もしかしたら、面接官は怖い人かも・・・。もしかしたら、分からない問題ばかりでも・・・。」「もしかしたら・・・」は考えない。）
- 自分のしてきたことを考える  
例：面接の練習は学校で何度もしたから大丈夫。
- 同じ立場の他の人を観察する  
試合では他の選手、試験では他の受験生を見ると、他の人も意外と緊張しているもの。そうした人を客観的に眺めることで、余裕がでできます。

## 緊張してきたなと思ったら・・・

- 目を閉じて深呼吸をしよう  
いろいろなことを考えて頭がフル回転になっているとき、目を閉じて目からの刺激がなくなると頭の混乱を静めることができます。深呼吸が穏やかになると、気持ちも落ち着きます。
- ストレッチをする  
心と身体は関係しているので、ストレッチをして身体をほぐすと緊張もほぐれます。（例：ゆっくり首を回す。両肩をぐっと上げてゆっくりおろす。肩をまわす。）



