

短所を長所に！リフレーミングでストレス軽減♪

「どうしてうちの子はこんなに落ち着きがないの？」

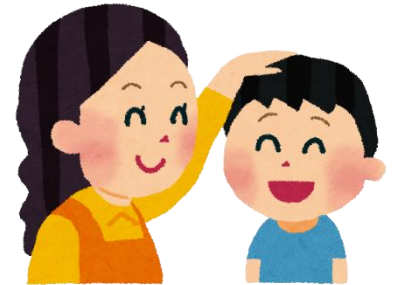
「ほんと飽きっぽくて、困る」

お子さんの将来を考え、一生懸命に子育てしているからこそ、お子さんへの悩みも増えていくものですよ。

「ああ、今日も一日、怒ってばかりだった…」と、ため息ばかり。親として、お子さんのために叱ることは当然ですが、怒る必要のないことまでイライラしていませんか？ マイナス面を強調するような言葉かけを続けると、お子さんの※**自己肯定感**が低くなってしまいます。

そんな育児のイライラや怒りすぎを救う方法に、「リフレーミング」があります。リフレーミングとは、物事を見る枠組み（フレーム）を変えて、別の枠組みで見直す、つまり「視点を変える」ことです。違う視点でお子さんの言動を見てみると、「それも良いところ」と思え、気持ちに余裕ができるかもしれません。リフレーミングを子育てに生かしてみませんか。

※**自己肯定感**…長所や短所もかけがえのない自分だと受け容れる気持ち



ポジティブ言い換え リフレーミングの一例

飽きっぽい→好奇心旺盛

興味範囲が広い

甘えん坊→人にかわいがられる

うるさい→元気がいい、活発

怒りっぽい→感受性が豊か

おしゃべり→社交的、明るい

おとなしい→思慮深い

落ち着きがない

→行動的、好奇心旺盛

がんこ→意志が強い

気が弱い→やさしい、ひかえめ

しつこい→ねばり強い

すぐ泣く→感受性が豊か

調子に乗りやすい

→明るい、行動的、素直

のんき→マイペース

人見知り→慎重な性格

反抗的→自分の意見が言える

負けず嫌い→努力家

面倒くさがり→こだわらない

物事にとらわれない

優柔不断→情報収集が綿密