

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	しつこい→ねばり強い
甘えん坊→人にかわいがられる	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
うるさい→元気がいい、活発	のんき→マイペース
怒りっぽい→感受性が豊か	人見知り→慎重な性格
おしゃべり→社交的、明るい	反抗的→自分の意見が言える
おとなしい→思慮深い	負けず嫌い→努力家
落ち着きがない →行動的、好奇心旺盛	面倒くさがり→こだわらない 物事にとらわれない
がんこ→意志が強い	優柔不断→情報収集が綿密
気が弱い→やさしい、ひかえめ	