

職員リレーエッセイ

南区障害者基幹相談支援センター
相談支援専門員 吉安良太

「リフレーミング」

リフレーミングという言葉聞き慣れない方もいるかと思いますが、リフレーミングというのはある枠組み（フレーム）で捉えられている物事を違う枠組みで捉えなおすことを言います。

例えば、コップに半分の水があった時に「もう半分しかない」ととらえるのか「まだ半分もある」ととらえるのかでコップに水が半分あるという事実は変わらなのに全然見え方が変わってきます。

私は相談支援の研修でリフレーミングという言葉初めて聞きました、研修の中で障害のある方の本人像を捉えるときに、障害のある方の短所や問題点として捉えていた部分をリフレーミングして「弱み」だった部分をその方の「強み（ストレングス）」として捉えなおすということを行いました、見方を変えることで私自身の意識が変わり、前向きな思考になれることを実感してとても面白いと思いました。

障害のある方に関わる時は相談員だけでなく、家族、支援者等複数の方がチームで関わる場合も多く、チームのみんなでその方の強みや本来マイナスと捉えがちな部分をリフレーミングしながらその方に関わることで、複雑な問題を抱えていたり、困難な状況にある方等に対しても大変だと立ち止り、思考停止するのではなく前向きに考えていくことでその方の可能性を広げていけるのではと思います。また相談員としてリフレーミングの視点を意識して障害のある方や支える周りの方へうまく伝えていかなければと思います。

自分自身の価値観や考えの癖などはなかなか変えられないものだと思いますがリフレーミングの技法を意識していけば仕事や生活等のあらゆる場面で応用でき、ポジティブに物事を捉えていける魔法のようなものだと思います。ただわかってはいても普段意識して使えるようになることが難しいと思いますので日々意識していけるよう練習していきたいです。

次回は、ニコニコホームの松浦さんにつなげます。

低料第三種郵便物許可

平成 年 月 日発行（増刊）

A J Uニコニコハウス通信（第 号）（ ）