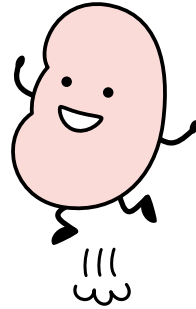
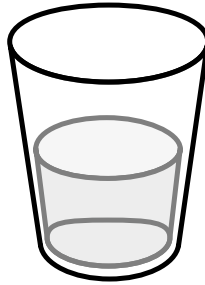
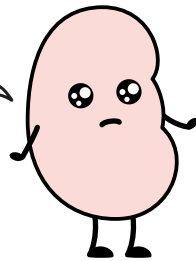


こころの健康のための道具⑦

困難な状況を捉え直して乗り越えやすくする

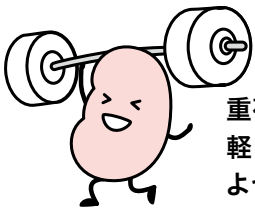
解釈し直すことで、短所が長所に置き換わったり、
負の側面を弱めたりできます。
このような方法を「リフレーミング」と言います。

水が
半分しか
入っていない



水が
まだ半分も
残っている!

リフレーミングによる こころの変化

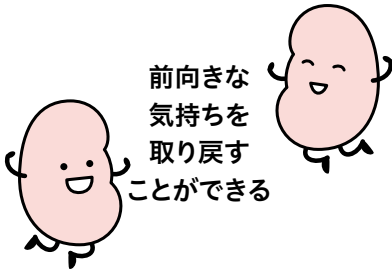


重荷や負担を
軽く感じる
ようになる

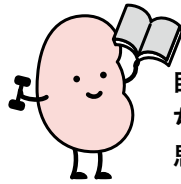
自分を大切に
しようと思える
ようになる



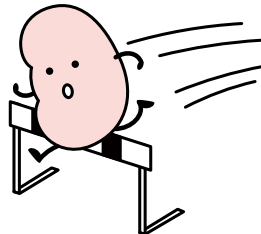
前向きな
気持ちを
取り戻す
ことができる



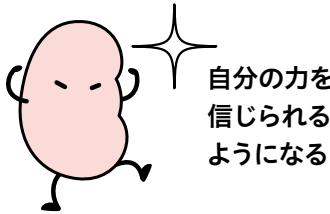
リフレーミングによる 行動・態度の変化



自分の治療に
ちゃんと関わろうと
思うようになる

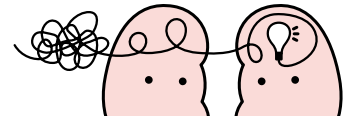


少しずつでも自分にできることが
あると感じられる

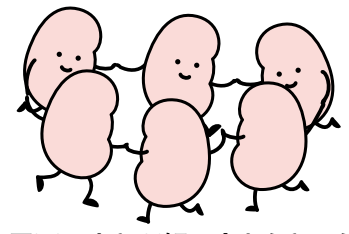


自分の力を
信じられる
ようになる

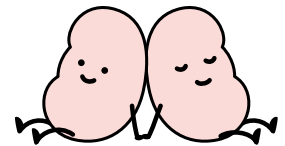
リフレーミングによる 対人関係の変化



コミュニケーションが
スムーズになる



周囲の人と理解し合おうという
気持ちになる



支え合える関係を築こうと
するようになる

監修

大武 陽一 たけお内科クリニック からだと心の診療所 院長

運営

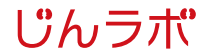
一般社団法人ピーベック



<https://ppecc.jp/>

制作

腎臓病情報サイト「じんラボ」



腎臓病に関わる人の幸せのための

<https://jinlab.jp/>



みんなで作ろう、これからの医療

with Kidney プロジェクト

<https://www.jinlab.jp/withkidney/>

患者と医療者がつくった腎臓病とのつきあい方ガイド

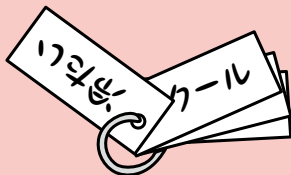


こころの健康のための道具⑦

リフレーミングのエクササイズ

つらいと感じたり、困ったことが起きたら、
立ち止まって別の見方を探る練習をすると
リフレーミングが身につきます。

言葉のリフレーミング



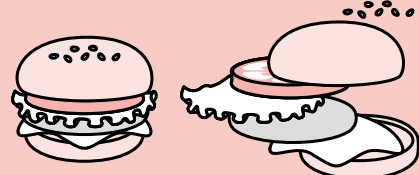
言葉の選び方を変えることで、
印象や内容を変える

時間軸のリフレーミング



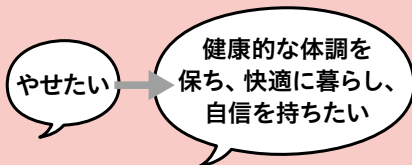
今の出来事を、過去や未来の
視点で捉え直す

解体のリフレーミング



物事を分解して、一部分や
特定の側面を見直す

wantのリフレーミング



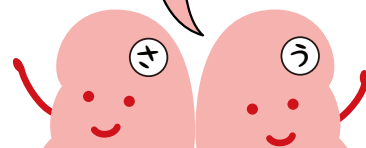
望むこと(want)を自問自答して、
本来の望みを明らかにする

仮定のリフレーミング



「もし〇〇だったら」と仮定で
考えて視野を広げる

新しい発想や枠組みは、遊び
心から生まれるものだよね!



参考: Richard Bandler, John Grinder
『Reframing: Neuro-Linguistic Programming and
the Transformation of Meaning』(1982)

これらのテクニックをつかって、こんなふうのリフレーミングします。

検査結果の数値が悪いと落ち
込み、自分がダメな人間だ
と思ってしまう。

言葉のリフレーミング

落ち込むのは、自分自身の変
化に敏感である証拠。体のサ
インをしっかり受け止めよう。

薬が多いのがつらい、飲む量
を減らしたい。
通院するのも大変だ。

wantのリフレーミング

腎臓の機能を維持して、体調
を保ちたい。合併症の予防も
したい。

「どうせ透析になる」と言われ
ると、雑に扱われているよう
な気分になる。

仮定のリフレーミング

人生を続けるための治療だ
という理解がある人に相談し
ていたら、違っただろうなあ。

監修

大武 陽一 たけお内科クリニック からだと心の診療所 院長



みんなで作ろう、これからの医療

with Kidney プロジェクト

<https://www.jinlab.jp/withkidney/>

患者と医療者がつくった腎臓病とのつきあい方ガイド



運営

一般社団法人ピーベック



<https://ppecc.jp/>



制作

腎臓病情報サイト「じんラボ」

じんラボ

腎臓病に関わる人の幸せのための

<https://jinlab.jp/>

