



「新しい一歩を踏み出すリフレーミング」

春が少しずつ近づいています。新しい季節に向けて、ほんのちょっと自分の背中を押してもらいたい—そんな人のためにお届けします。

例えば「私はのろまだ」と思っている人がいるとしましょう。のろまという言葉に「慎重です」に換えても、実は何も起きていないかもしれません。そんなとき、自分がどんなフレームを使っているのか気づくことが必要です。

『誰から見て（どんな基準の中で）、のろまなのですか？』これがフレームを見つけるということです。

「父親が自分をのろまだといった」のだとしたら、この人は父親という世界観の中で自分を見ていることになります。その世界にとどまっている限り、のろまではなくて慎重なのです、と言っても何の変化も起こらない。

「父親の世界を出よう」思い切って、出してみる。

これがフレームを外すということなのです。

♡ ♡ ♡

この人は「わからない人」だ！と思って、一生懸命相手にわからせようとして「これはこうなんです。だからあなたの言うことは間違っていて、この仕事はこうやるんです。あなたのやり方ではなくて、こうすべきです」と教えようとしています。

相手は動かないでしょう。

自分のフレームを外してみる。

「この人の世界から見たら、こうやるのも当然かもしれない」・・・そのフレームで見たら、対応も変わってくるでしょう。

「このことは、あなたにとって大事なのでしょうか？」

「こうやったのは、どのような意味があるのでしょうか？」

そうしたら、相手との関係は動き出します。

お互いに「あ、そうだったのか！」「だとしたら、こうやればいいですね！」という方向が見えるかもしれません。

♡ リフレーミングは、動かなくなってしまったものを、動かすためのものです。