

子どもの力を引き出すコミュニケーション術

Part 6

2009年もあとわずかになりました。保護者の皆様にとってこの1年はどのような年でしたか？私は自分の夢の実現に向け、大きく前進した年であり、たくさんの出会いに恵まれた1年でした。公私ともに充実し、心から感謝の気持ちで一年を終えられることは本当に幸せなことだと思います。来年もまた、休むことなく「前へ・前へ」とあゆみを進めて行こうと思っています。皆様もどうぞよいお年をお迎えください。

やってみよう！！『リフレーミング』のスキル

今日の特集は「リフレーミング」についてです。『同じ絵でも、額縁を替えて飾ってみると、実に立派な絵に見えることがあります。逆に、絵の魅力を損なってしまう額縁もあります。このように同じ事実、出来事でも額縁（フレーム）を変えて別の角度から見てみるよう促すのが「リフレーミング」と言われるスキルです。（石川尚子著「やってみよう！コーチング」より）。コップに半分の水を見て「たった半分しかない」と思うか「まだ半分ある」と思うか、物事のとらえ方は自分の気持ち次第であるし、物事にどんな額縁をつけるかも自分次第。それなら物事をプラスにとらえる方が幸せですよ。

☆ エジソンはこのようにリフレーミングしました

（インタビュー）「あなたはこの電球を発明するまでに何千回もの失敗をされたのですね。」

（エジソン）「いいえ。電球ができない方法が何千通りもわかったんだよ。」

失敗を“学び”にとらえたエジソンのリフレーミングは本当にすばらしいと思います。

子育てセミナーのご案内

子育てわいわい談話室『第二回子育てセミナー』を今年も開催いたします。タッチカウンセリングを基本に、コーチング、イメージトレーニング、ライフスキルなどを取り入れた4回シリーズの少人数セミナーです。親子一緒に楽しく学びませんか？乳幼児・児童同伴でご参加ください。

○日時○ 1月20日（水）28日（木）
2月3日（水）24日（水）（変更の可能性あり）
午後3時15分～4時45分

○場所○ 夙川小視聴覚室

○定員○ 親子10組以内（原則4回とも参加可能な方）

○申し込み○ 下記メールアドレスにて件名「子育てセミナー参加申し込み」として、本文にはお子さまの学年・組・氏名と参加される方の氏名をご記入の上、お申込みください。定員を超えた場合は先着順とさせていただきますのでご了承ください。

○参加費用○ テキスト代 1000円

☆リフレーミングの具体例を石川尚子さんは著書の中で次のように書いておられます。

* 失敗はマイナスじゃない。この方法じゃダメだということがわかった1つの発見、前進である。

* 世の中には成功と失敗があるわけじゃない。成功と学んだことしかない。

* 「緊張」は悪いこと、あってはならないものではなく、「緊張」は向上心の表れであり、あってよいもの。

