

# リフレーミング

## ■特性

- ◇自分の思いこみや既成概念を崩すことにつながる。
- ◇グループのメンバーで意見を出し合うことで、新たな視点を共有していくことができる。

## ■準備するもの

カード（1人10枚程度） サインペン（黒・人数分）

## ■進め方（カードワークとあわせてリフレーミングを行うとき）

- 1 4～5人のグループをつかって、車座になる。
- 2 個人でテーマについての問題点や困ったことをカードに記入する。  
※1枚のカードに1つのことを!! 簡潔に!! できるだけたくさん!!
- 3 「カードワーク（P18参照）」を行い、一人ひとりが関心の高いカードを選ぶ。
- 4 グループで話し合う。
  - ① 順番を決める。
  - ② 1枚のカードの内容についてグループで考え、プラスの捉え方で表現する言葉に言い換え、カードの裏面に記入する。

【例】 （表面）街灯が少ない →（裏面）星空がきれい  
（表面）空き家が多い →（裏面）U・Iターン受け入れの可能性がある  
（表面）子どもが少ない →（裏面）地域の子どものために大切にされる 等

- ③ 次のカードについて考える。
- 5 話し合いの後、グループごとに発表する。

## ■留意点

- ◇出された意見を平等に取り扱えるよう、自由に話し合える受容的で支持的な雰囲気をつくる。
- ◇グループの構成に特別な制約はないが、属性の異なる人が集まった方が新しい視点に触れることができる
- ◇メンバーの選んだカードが一回りしたら、時間内にできるだけ残りのカードについても考える。

リフレーミングの手法は、マイナスな内容をプラスの方向に転換するという性格上、流れに関係なく活用されます。例えば、ファシリテーターが声をかけるときにも、リフレーミングの手法は効果的です。使用法の限定を避けるため、進行例は紹介しません。プログラム1-②やP67を参照ください。