

ゆう ☆ さぼ 通信



2020年9月
NO.38

〒610-0117 京都府城陽市枇杷庄島ノ宮80-127
TEL:0774(26)3007 FAX:0774(26)8182
E-mail yusapo@me.com

ホームページ 【ゆうさぼ】で検索！
そらいろブログ QRコードを読み取り→



「リフレミネング」という言葉、聞いたことのある方も多いかもかもしれません。リフレミネングとは、物事を今の見方とは違った見方をする事で、それらの意味を変化させて気分や感情を変えることで、フレームを変えて見ることです。プラス面を確認できたり、気持ちを変える切っ掛けになったりします。コップ半分の水を「もう半分しかない」と見るか、「まだ半分ある」と見るか。普段の私は「もう半分か」と考えがちなのですが、この言い換えは支援でもても大切なことなので現在進行形で訓練中です。「先の見通しをうまく持てない人」は、言い



リフレミネングで気づいたこと…

自分次第で世界は変わるかも！

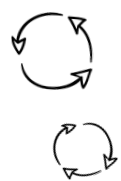


換えれば「見通しが持てる」ということになるのかと思います。予定を分かるように伝えることで、苦手や不安な場面が解消される。そういう見方で支援していければ良いなと思います。「あと15分しかない」と伝える時に、「あと15分遊べます」と言い換えたり、バスに間に合わず焦

っている場面で「丁度〇〇見られますね」「やさっきの話ゆっくり聞けますね」等、できるだけポジティブな言葉かけをします。しかし、普段通りのやりとりならずんなり出てくる言葉でも、咄嗟の場面でリフレミネングが使えているかは分かりません。先輩職員からは、「慣れ」だと言われているので、日々意識していきたいです。福祉職の研修でもよく出てくるこのリフレミネングの手法について、新型コロナウィルス対策の現状でも必要だと思いました。まず、テレワークの良いところを考えてみました。「すぎ間時間を有効に使える」「交通費の節約」「移動時間の短縮」「業務に集中できる」「自習できる」「考える時間が増える」等々。そして何より「人との繋がりの大切さが分かった」です。私は自分の気持ちや考えを言語化することが苦手なのですが、人と話している内に沢山あります。人とのやりとりでも、気持ちの整理ができる内容も多いです。支援や業務



どんな逆境も見方を変えれば笑顔に！



(稲葉)

間のチャットで聞けるのですが、何気ない会話の中からも聞いたり確認できることも多いので、今までの普通の生活がありがたいものだと思います。自粛生活に努めている今、モチベーションを上げるのに一苦労ですが、人との支えあいで生きていくのだと実感しています。コロナの感染予防に努め、できることを考え、みんなと協力し合って乗り切りたいと思います。コロナの終息を切に願います！

