

クラス担任のための Career Guidance

2012 >> VOL.14

【キャリアガイダンス 特別編集】



意志決定できる

自分の進路のことなのに、なかなか一歩を踏み出そうとしない。自分で決めようと思わない。そんな生徒が自発的に行動し始めるための後押しの方法を考えてみたいと思います。

「自分を信じる力」を育てるリフレーム

意思決定できない生徒は自分自身のネガティブ発想に縛られている

「何をしたいのかわからない」「やりたいことがみつからない」。進路相談をしていて、よく聞くフレーズではないだろうか。いろいろ調べてみることを勧めても、結局、「興味をもてるものが特になかった」と堂々巡りしてしまう。

そんな生徒と話していると、多くの思い込みと、自分自身に対する自信のなさに縛られていると感じることが多い。

物事の見方を変える「リフレーム」

西尾先生の著書「リフレーム」によると、「私が提唱するリフレームとは、ネガティブな考え方を、今まで気づかなかった新しい見方で、ポジティブに解釈すること」と言っている。

「ちゃんと目標を決めなくてはいけないのに、これまでもだっていたいことが実現できなかったし、特に他人よりも優れていることなんてないから、何に挑戦していけばいいか決められない」「将来どんな仕事をしたいのかわからないから、進路を決めることができない」「自分にはこれといった取り柄もないから、どういふことに向いているのかわからない」などなど……。それはまるで、できないこと探しをしているよう。自分自身のネガティブな思考から抜け出せずに、一歩を踏み出せずにいるのだ。そんなネガティブな思考の連鎖を断ち切る助けとなりそうなの



「リフレーム——瞬で変化を起こす カウンセリングの技術」西尾和美著 大和書房

ネガティブな言葉や態度の中に隠れている肯定的なパワーを引き出し、次のステップに自ら進むことにつなげる「リフレーム」のスキルについて、具体的な事例とともに解説した本。カウンセラーの専門家だけでなく、自らの日常の会話や態度を振り返るのにも役立つ。

●著者紹介：西尾和美(にしお・かずみ)サイコセラピスト、アライアント国際大学名誉教授。1945年生まれ。CSPPパークレイで博士号(Ph.D.)を取得し、アメリカ・カリフォルニア州で精神療法家として35年以上幅広く活躍。主な著書に『アダルト・チルドレンと癒し』『心の傷を癒すカウンセリング366日』などがある。

リフレームすると、どうなる!?

※「リフレーム」より抜粋

生徒「大学入試に、また落ちてがっかりだよ。もう自分には、これ以上できない気がする」

どうリフレームしますか?

西尾先生のリフレーム例

「入試で大変だよ①。もうこれ以上できないって言うってことは、今まで、君が全力を尽くして努力してきたって証拠だよ。それほど君には、集中力と、全力を尽くす力があるってことだよ②。今、時間ができたから、もう一度、自分が本当に将来やりたいこと、パッションや使命は何かを探り、ただ大学の名前だけでなく、どういう経路が一番それをかなえるのに適しているのか、考えてみる機会にしたらどうだろう。さっさと受かってしまえば、こういう大切なことを考えないで、人生を素通りしてしまうこともあるよ。結果が保証されないことに努力する中で、自分が成長することは多くあるような気がする③。君の全力を尽くすことと集中力を使えば、君は君の使命に向かってタックルしていけると思うよ④」

【解説】

- ①相手の気持ちを思いやることで、信頼関係をまず作る。
- ②違った角度からアプローチするリフレーム。
- ③本当にやりたいことは何かを探り、人間として成長する機会に気づかせるように、焦点をずらすリフレーム。
- ④文脈を変えるリフレーム。

言い換えると、どうなる?

ネガティブな響きのある言葉をポジティブにすると、どんな言葉になりそうか。いろいろな言葉を生徒自身でも考えてもらうワーク。

例)短気	→ 切り替えが早い
① 優柔不断	→
② おしゃべり	→
③ 移り気	→
④ 空気を読めない	→
⑤ 腰が重い	→
⑥ テンポが遅い	→
⑦ 根暗	→
⑧ 騒々しい	→
⑨ 冷徹	→
⑩ 弱気	→

自分を客観視する「他己紹介」ワーク

ホームルームなどで、隣の席の人の「他己紹介」をするというワーク。人に語られることで、自分の再発見にもつながる。

大前提のルール

- 相手の良いところを見つけて語ってあげること。
- インタビューの際は、答えたくないことには答えなくてもよい。

やり方

- 6人ずつくらいの班に分ける。その中で、今まであまり話したことのない人同士でペアになる。
- シートに沿って、相手のことをインタビュー。(5分ずつ)
- インタビューをもとに、相手の紹介を考える。(5分)
- 班の中で、それぞれの相手の他己紹介を1分ずつ発表する。(1分ずつ×班の人数)
- 他己紹介してもらって、感じたことなどを振り返りシートなどに記入して終了。

(シートの内容例)

誕生日/血液型/好きな科目/嫌いな科目/得意なこと/最近ハマっていること/好きなタレント・俳優/好きなテレビ番組



東北に! みんなのサクラを咲かせよう

「学びたい」を地球の未来のために。そして、東北の未来のために。

高校生のみんなへ。

リクルート進学ブック OR リクルート進学ネット OR 受験サプリ

を通じて資料請求、または会員登録をすると、

高校生の進路選択行動が、東北地方へのサクラ植樹へつながります。リクルート進学メディアを通じて資料請求、または会員登録を行うと、そのアクションを行った人数×1円がカウントされ、東北地方へのサクラ植樹の原資となります。

<http://shingakunet.com/rnet/eco/>