

すくすく

NO.85 令和3年10月1日発行

リフレーミング

院長 金原 洋治

この夏 一番の出来事は、東京オリンピック・パラリンピックが開催されたことです。コロナ禍での開催が危ぶまれましたし、心から開催に賛成できない部分もありましたが、パラリンピックは、私たちに勇気と感動を与え、人間の多様性と能力に限界はないこと、人生は考え次第で変わることも教えてくれました。

今回は、リフレーミング 見方・考え方を変える）をテーマにしました。

個性は多様・考え次第

人の個性は、気性・性格・考え方・趣味・能力・才能などさまざま要素がごちゃ混ぜになって成り立っています。誰にでも得意不得意がありますし、自分の個性を、ある時は長所と考えることもあれば、逆に短所と考えることもあります。

短所も受けいれる・自分のダメなところを認める

私の相談外来には自分の欠点にはばかり目が向き 自分をダメだ」と思い込み、すっかり自信を失って受診される方が沢山おられます。

自分はダメだ、ダメだ」と嘆くだけではさらに落ち込みます。その言葉を思えば思うほど自信がなくな



なってしまいます。ダメな自分でもイイ」と開き直っても構いませんから、無理やり認めてみましょう。そして、その短所って本当にダメなこと？」と自分に質問してみましょう。根拠もなく短所だと思い込んでしまっている可能性もあります。自分自身に、実際とは違うレッテルを貼っているのです。

リフレーミング (reframing) 視点を変えて短所を長所に

自分に自信がなくなっている時は、脳の認知機能がズレてしまい、実際の自分より低く評価してしまうことが多いようです。しかし、その人自身はズレていることに気づきません。自分の悪い面ばかりを気にしているのも、何もないことはありません。いつもと違う面から自分を眺めてみましょう。考え方の枠組み（フレーム）を変えて感じ方を変える心理学的手法がリフレーミングです。すべての性格の短所は長所に置き換えることができます。日頃から、自分自身や周囲の人への見方を変えるトレーニングをしておく、自身自身は勿論ですが、家族や周囲の人の長所探しが得意になります。ストレスが半減し、子育てにおいて子どもを叱る回数が半減します。

トレーニングの参考としてリフレーミングの例を挙げてみます。家族で楽しみながら言い換えをしてみ



ましよう。自分や周囲の世界が変わっていくでしょう！

リフレーミングの例：世界の見方は一瞬で変わる

多動↓活動的

注意が散る↓好奇心旺盛

しつこい↓粘り強い

単純↓裏表がない

物をよく失くす↓物に拘らない

臆病↓慎重

すぐ泣く↓感受性豊か

口が悪い↓自分の意見がいえる

頑固↓貫性がある

空気が読めない↓物事に動じない

あきらめが悪い↓粘り強い

おしゃべり↓社交的

のんき↓マイペース

意見が言えない↓控え目で協調的

口が軽い↓率直

甘えん坊↓愛されキャラ

引っ込み思案↓慎重深い

優柔不断↓人の意見を大切に

計画性がない↓応用力がある

飽きっぽい↓好奇心旺盛

心配性↓慎重

成績が悪い↓伸びしろが大きい



健診・予防接種・栄養相談の予約が ネット予約に変わりました！

7月より健診・予防接種・栄養相談の予約がネット予約に変わりました。QRコードを読み取っていただくか、下記のサイトにアクセスしてください。当院のホームページからもアクセス可能です。

- ☆24時間予約が可能です。
- ☆予約内容の確認ができます。
- ☆予約日が近づくと確認メールが送られてきます。
- ☆カウンセリング・日本脳炎ワクチンの予約は従来通り窓口かお電話でお受けします。
- ☆診察の予約はできません（受付簿のお名前順になります。）

予約サイトURL

<http://14.mfmb.jp/90159635>

★インフルエンザのご予約については決まりしだい、ホームページや院内掲示にてお知らせします。



病児保育室「ここいえ」通信

急に子どもさんが体調を崩すことも増えてくる季節です。仕事が休めずお困りになった時には病児保育室『ここいえ』をどうぞ。

子どもたちにもコロナの感染が広がっています。しばらくの間、利用初日には入室前にコロナ抗体検査を受けていただいています。子どもさんには少し痛みを伴う鼻の検査をしていただくこととなりますが、ご協力をお願いします。

部屋は個室で、ワクチン接種を済ませた保育士による1対1での保育です。安心してご利用ください。



夜間急病診療所のご案内

夜間の急病時には夜間急病診療所をご利用下さい。

場所 下関市大学町2丁目（市大近く）

診療時間 19時～23時 電話番号 252-3789

編集後記

犬を飼い始めて一年経ちました。何ひとつ世話をしない息子のそばで犬が寝ています。犬に好かれる個性もあるのでしょうか。羨ましいです。（らこすけ）



ココロ・ココロ
～こころ と からだ～



コロナウイルスの流行でお出かけもままならない日々ですね。

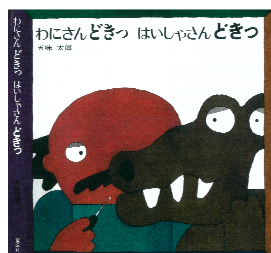
相手が見えないウイルスだと不安が増します。人は「見えない不安」が「見えるもの」へ変わるだけで安心します。

昔は感染症が流行ると悪霊の仕業として、お祓いで克服しようとしてきました。そして「あまびえ」にお守りの役目を託しました。今のコロナ禍ではウイルスの仕業とわかっていても目に見える「感染者」や「感染者を出してしまった店舗」などを攻撃してしまいがちです。

現在はウイルスの姿を拡大して見ることができます。有効なワクチンや薬も開発されてきました。間違った対象を攻撃するのではなく、現代人としてウイルスを正しく理解し、人と人が支え合っこの困難を乗り越えていきたいものですね。

（オリーブ）

◇おすすめの絵本◇



『わにさんどきっ
はいしゃさんどきっ』

作：五味太郎

発行所：偕成社

虫歯が痛い「わにさん」がイヤイヤ「はいしゃさん」へ行きました。

大きなお口の「わにさん」に恐る恐る治療を始めた「はいしゃさん」。

二人のやりとりがおもしろい絵本です。

院長不在日（学会、講演・会議のため不在です）

11月27日（土）終日

栄養相談日

栄養士が担当します。子どもさんの栄養に関することなんでも相談してください。

時間 14時から16時まで

10月 6日（水）11月 10日（水）12月 1日（水）

10月 20日（水）11月 24日（水）12月 15日（水）

発行人 かねはら小児科 金原 洋治
山口県下関市生野町2-28-20
083-252-2112
HPURL <http://www.kanehara-syonika.jp/>