



ひとり親家庭にエールを届ける

YELLながさき通信

長崎県ひとり親家庭等自立促進センター

2017年11月

No.30

特集

就活に役立つ「リフレーミング」のススメ



就職活動に必要なことは、応募先へ「いかに自分の良さを伝えるか」ということです。そのためには、これまでの職歴や生活歴からアピールポイント（長所）を考え出す必要があります。しかし、いざ考えてみると思いつくのは悪い所（短所）ばかり、「自分にはアピールするものなど無い」と困ってしまう方も多いのではないのでしょうか？

そこで今回は、価値観（心の習慣）・考え方の枠組み（フレーム）を取り換える『リフレーミング』を活用し、短所を長所に変換する方法についてご紹介します。

◆『リフレーミング』って何？

リフレーミングとは、自分だけの価値観・考え方の枠組みで判断しがちな物事の考え方や受け止め方をポジティブに捉えなおすことです。この、リフレーミングを活用することで、自分では短所と感じていることを、新たな長所（アピールポイント）として発見することができます。

◆『リフレーミング』の効果・メリット

リフレーミングによって、今まで短所だと思っていたことが長所に変わります。そのため、あなたのアピールポイントが増え応募書類作成時の志望の動機や自己PR、面接時の自己アピールなどに活用することができます。つまり、就職活動で一番苦勞する部分が考えやすくなります。

◆『リフレーミング』を活用してみよう！

では、具体的にやってみましょう。

ひとりでもできますが、他の人と一緒にできればより色々な見方や視点が広がり、効果的です。家族と行ってみるのもいいでしょう。

- ① 自分自身が思う短所を書き出します。
（例）飽きっぽい・優柔不断・頑固・のんびりした・・・
- ② 先程あげた短所について「ポジティブな表現や言い方ができないか」と考えてみます。
（例）飽きっぽい→すぐ次に動ける・決断力や行動力がある証拠・情報感度が高い・・・
- ③ 他の表現が思いつかない場合は、リフレーミングの例がたくさん載っている「リフレーミング辞典」（下記 URL 参照）を参考に考えてみましょう。

※リフレーミング辞典 <http://www2.gsn.ed.jp/houkoku/2011c/11c31/siryo/reframing.pdf>

《リフレーミングの具体例》

言い換える前（短所）	リフレーミング
優柔不断	・広い視野がある ・他の人の意見を尊重する ・最良の事を常に考える
頑固	・意志が強い ・信念がある
のんびりした	・おおらか ・冷静
融通が利かない	・粘り強い・芯が強い・徹底的に物事に取り組む
かたい	・まじめ ・礼儀正しい ・自分をもっている



Point

他の人と一緒にリフレーミングを行う場合

他の人と一緒に行う場合は、短所を書き出した後、ワークシートを交換して相手の短所をリフレーミングしてください。書いてもらったワークシートを確認してみると、自分では思いもよらない視点に驚き、自分のことを肯定的(プラス思考)にみるきっかけになります。よく知る相手であれば、どんなところがそう思うかという点について伝え合うのもいいでしょう。

◆リフレーミングの例(優柔不断をリフレーミング)

何をするにも時間がかかって、特に決断するというのが苦手で優柔不断だと悩んでいる人がいます。これをリフレーミングして、一つのことに時間をかけて、あせらずじっくりと考えたうえで進めていると捉え直します。その結果、最良の結果を常に考えて進める慎重な性格だと言い換えることができます。



このように、自分が短所だと思っていることも長所に変えることができるのです。

まとめ

人には、その人自身のものの捉え方・考え方・心の癖があります。価値観はひとつではありません。価値観や考え方にとらわれて身動きが取れなくなった時、立ち位置を変えて見つめてみると新たなものがみえてきます。「リフレーミング」のように、発想の転換を自分で行えるようになると、就職活動に活用できるだけでなく、新たな自分の長所を発見できたり、心が楽になったり、前向きに動けるようになったりと、解決できることが結構あります。

エールながさきでは、対話を通じ、アピールポイントを一緒に整理していくお手伝いをさせていただきます。まだまだ隠れているあなたの良さを発見してみませんか？

■自立のためのエール！

■東彼杵地区にて、無料法律相談会を開催します。

「離婚したいけど…養育費や財産分与はようになるの?」「身に覚えのない請求書が届いたんだけど…」
「いつまでたっても借金が返済できない…」など。

養育費、親権、財産分与、借金の問題などを解決するための無料法律相談会を開催します。

【日時】 ① 平成30年1月12日(金) 18時30分～20時30分(受付20時迄)

② 平成30年1月13日(土) 13時～15時30分(受付15時迄)

【会場】 東彼杵町総合会館 福祉センター (東彼杵郡東彼杵町彼杵宿郷706-4)

【託児】 無料にてお預かりします。※事前にご相談ください

【申込方法】

※事前予約制となっております。なお、予約の際、相談員による相談内容確認をお願いしております。時間は、お一人様30分です。

※当日、お越しになれない方につきましても電話での相談が可能です。



発行

長崎県ひとり親家庭等自立促進センター (YELL ながさき)

〒852-8108 長崎市川口町13-1 長崎西洋館2階 長崎県総合就業支援センター内

TEL 095-813-0800 FAX 095-848-1112 ホームページ <http://www.yell-nagasaki.jp>

運営主体：一般社団法人 ひとり親家庭福祉会ながさき