

あかるく かしこく たくましく

令和6年3月12日 No. 51 文責：校長 佐野紳二

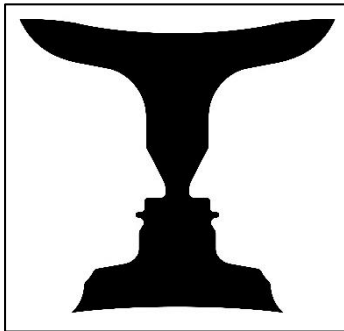
同じものでも違って見える だまし絵とリフレーミング

突然ですが、みなさんは右の絵を見て何に見えますか？

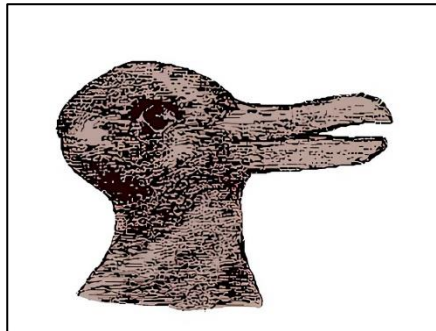
人によっては後ろを振り返っている若い女の人が見えたり、中には頭巾をかぶっている鼻の大きな老婦人が見えたりすることと思います。

世の中には、「だまし絵」とか「隠し絵」と呼ばれる絵画作品があり、右の絵はその中でも有名な作品のひとつで、日本では「婦人と老婆」とか「嫁と義母」なんていう題名が付けられています。この絵は19世紀からある古い絵で、1888年にドイツのハガキに描かれたものが現在確認されている最古のもので、その後、イギリスの漫画家 W.E. ヒルによって改作されて右のような絵になったそうです。

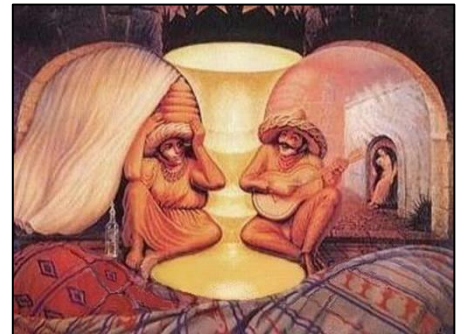
この「婦人と老婆」以外にも、だまし絵と呼ばれる作品は数多く存在します。見て楽しめるものも多いので、何枚かを紹介します。みなさんにはそれぞれ、何が見えるのでしょうか？



①有名な「ルビンの壺」



②何の動物が見えますか？



③この絵の中に人は何人？



④⑤この2枚は超難問。一見地図のように見えますが、何が隠れています。

これらのだまし絵の解説は、明日のホームページの「学校のひろば」に書かせていただく予定です。「何が見えるかわからないけど気になる」という人は、本校のホームページをご覧ください。

途中からはちょっとおまけで載せてみましたが、これらの絵を見せて私が何を言いたいかというと、「同じものでも見方によって全く違うものが見える」ということです。私たちはこれまでの経験や習慣に基づいてものを見ています。ものの見方の違いは「その人らしさ」であり、それ自体決して悪いことではないのですが、人はものごとのある一面が「見える」と、(だまし絵がそうであるように) そのものの持つ別の側面が見えなくなる傾向にあります。そのことで、自分を卑下してしまったり、相手の悪いところばかりに目が行ってしまったりすることも少なくありません。

リフレーミング

心理学の用語に「リフレーミング」という言葉があります。

リフレーミングとは、物事の見方(=フレーム)を変えて感じ方を変えることです。例えばコップに水が半分入っている状態を「半分しか入っていない」とネガティブに感じるとします。しかし、見方を変えれば「まだ半分も入っている」とポジティブにも捉えることができます。このように、同じ物事に対する捉え方を変え、考え方を改めることをリフレーミングといいます。リフレーミングをすることにより、次のような効果が期待されると言われています。



①ポジティブな自己分析・他者理解ができるようになる

自分自身を「内気だ」「面白みがない」と感じていたとしても、見方を変えれば「まじめだ」「誠実だ」と捉えることができ、自己をポジティブに分析できます。

②自己肯定感が向上する

「心配性だ」というコンプレックスを「先を見通す力がある」という強みとして捉えられれば、自分自身をポジティブに感じられるでしょう。

③苦手意識の克服

「苦手だからやりたくない」と尻込みしてしまうことに対してリフレーミングを行うと、「新しい経験を積むチャンスだ」「初めからうまくいく人なんていない」と感じ方が変わります。そうするといろいろなことにチャレンジする意欲が生まれたり、チャレンジする中で苦手を克服したりできます。

では具体的に考え方をどのように変えればリフレーミングができるのでしょうか。リフレーミングを行うときに変えるものとして、シチュエーション・物事への視点・自己認識の3パターンが挙げられます。

①シチュエーションを変える

「今とは別の状況だったらどうか」と考えることで、物事の長所を見出せます。例えば「繊細で傷つきやすい」という人は、リフレーミングを行えば「人の痛みに寄り添える」と捉えられます。「対自分」として考えるとネガティブに感じられる性質も「対相手」とシチュエーションを変えることでポジティブな作用が見つかるのです。

②物事への視点を変える

状況や環境はそのままでも、物事への視点を改めるとよさが見えてくる場合があります。例えば子どもが「雪が降っていて学校に行くのが嫌だ」というときに、親が「絶好の雪遊び日和だね」と言い換える状況が考えられます。

③自己認識を変える

例えば「リーダーに選ばれたが荷が重い」という場合、「自分には無理だ」「できないかもしれない」というネガティブな自己認識が影響しています。そこで周囲の人が「リーダーに選ばれるということは、みんなから信頼されているんだね」と自己認識を変えるリフレーミングを行えば、ネガティブな思い込みに対して「できる能力があるから今の状況がある」と気付きを与えられるでしょう。

リフレーミングについての説明は紙面の関係でかなり端折ってしまったので、十分ではないと思っています。リフレーミングをはじめ、心理学の所見にはとても興味深いことも数多くあります。もしどこかで機会をいただけるようでしたら、改めて紹介してみたいと思っています。

