

リフレーミングシート

2018 年 6 月 5 日

短所	リフレーム
病気を持っている。 (統合失調症、適応障害)	ハンデを背負いながら生きているだけでも、すごくよく頑張っていると思う。
	田) 病気によってからだがセーブされて命が守られているのではないだろうか。
学習性無力感に陥っている。	それほどよく頑張っていたということだ。しかも、苦しい思いをしながら。あなたの努力レベルは秀才に値する。自信を持っていから、今は休め。
	田) そのときそのときでできることを少しずつ積み重ねていけば、また気力は回復してきますよ。
薬の副作用に悩んでいる。 (一番は体に力が入らないこと)	抗うつ薬に副作用はつきもの。今をのりきれば、副作用はおさまり、効果が出てくる。焦らず、今は休み休み、待つのだ。
	田) 副作用のない薬はないと思うことは、よいことだね。
一日の活動量が少ない (だらしがないとは思わないけど、もっと活動したい)	活動量は少しずつ増えてきている。今は学習性無力感に陥っているから活動できていないが、打開策はある。できることはあるんだよ。
	田) TANOSHIKA に来る前に比べれば、できていることは多いはずです。振り返ってみれば、全然違うのではないですか？
自身がなくなってきた。	あなたは自らの力でリフレームを試みた。それは勇気のいることだったはず。ぼくは自信を持ってもよいのだ。
何事も病気によって制限される。	行動を制限して再発しないように気を付けていることはすばらしいことだ。体を大事にしているということだよ。
	田) 着実にできることは増えてきていますよ。むしろ、短時間で高パフォーマンスを出しているから、効率性が高いです。
閉じこもり気味	今は停滞期なのだ。そんなときもある。今までよくやっていたんだから、閉じこもって考える時間にしてもいいのではないだろうか。
	田) 健康な人間でも周期があるから、閉じこもり気味のときがあってもいい。むしろ、閉じこもりを楽しんでみては？
ネガティブ思考	あなたは視野が広いのだ。いろいろなことを考えることができる。ネガティブ思考も才能の 1 つだ。
	田) ネガティブが悪いわけではないです。必ず何が正しいなんてことはないです。二元論から脱していることはよいことですよ。

※上段は自分のリフレーム、下段は支援員さんによるリフレームの補正