

リフレーミングでチーム力を高めよう！

～視点を変えて働きやすく～

長崎大学 保健センター

長崎大学病院 こころとからだの健康相談室

医学博士/臨床心理士/公認心理師

福原 視美

本日のTOPIC

【目標】

- ① リフレーミングの概念を理解する
- ② 視点を変えるためのヒントを得る
- ③ 葛藤場面での活かし方を練習する

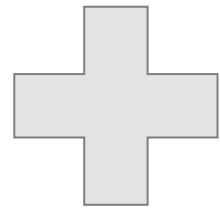
【TOPIC】

1. リフレーミングの基礎（15分）
2. 自分をリフレーミング
 - (1) 個人ワーク ～エゴグラムを使って（15分）
 - (2) ペアワーク ～お互いの強みを見つける（15分）
3. チームでリフレーミングを実践
4. まとめ

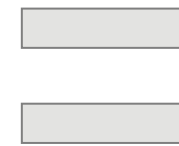
リフレーミングの基礎

- リフレーミング：物事の捉え方や枠組みを意識的に変えることで、別の視点や新しい解決策を見出すスキル

リ：
再び



フレーム：
枠組み



リフレーミング：
再び枠組みをつくる

【ポイント】

- 人の数だけ、物事の見方、受けとめ方、程度がある
- 物事の受けとめの枠組み(フレーム)を変えて表現する
- 内的な意味づけが変わることで、反応や行動が変わる



リフレーミングの種類

① 内容のリフレーミング：出来事そのものの意味や価値を捉え直す

【例】

- 同僚が細かい指摘をしてくる → 慎重で、仕事に責任感があるんだろう
- 患者さんが厳しい要求をしてくる → 不安が強くて仕方ないんだろう

② 状況のリフレーミング：問題が生じている背景や文脈を再評価する

【例】

- 忙しい現場で、新しい仕事を増やされた → 信頼され、重要な役割を任されている
- 仕事で怒られた → 相手も余裕がなかった/学び直すきっかけ

- ネガティブ→ポジティブ ×
- 物事の見方の幅を広げる＝多角的に考えられるようになる
- 現実的かつ柔軟な解釈ができること
- 視点を変えることで、感情的なストレスを軽減する

手軽な「言葉」のリフレーミング

- ネガティブな言葉をポジティブに言い換える
- ポジティブが正しいわけではなく、「こういう側面もあるよね」という新しい視点の発見

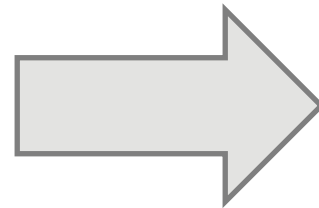
【例】

頑固な人	→	信念を持つ人
飽きっぽい人	→	行動的な人
優柔不断な人	→	多面的にみる人
心配性な人	→	慎重な人
怒りっぽい人	→	困っている人



自分をリフレーミング

- ① エゴグラムのうち「改善したい部分」として取り上げたことを思い出してください。
- ② それを、下の左側の部分に具体的に書き出してみましょう。
(あとでペアの人と共有します。見せても良い範囲で書いてください)
(エゴグラムを見せたくない人は、「自分の弱点・自分では好きでない部分」を書いてください)
- ③ 右側に、その特徴を別の視点から捉え直してください。
(最初は、ポジティブに見れるように練習するとやりやすいです)



相手をリフレーミング

- ① ペアの人と、お互いの特徴について話しましょう。
- ② 相手の人の「改善したい部分」を、敢えて肯定的に考えてみましょう。
 - ・ キーワード「それって、こういう強みでもあるのでは？」 「これがあるから〇〇できるのでは？」

【メモ】

事例検討 ～リフレーミングを使いながら問題解決～

【多職種間での視点の違いを活かす】

【背景①】

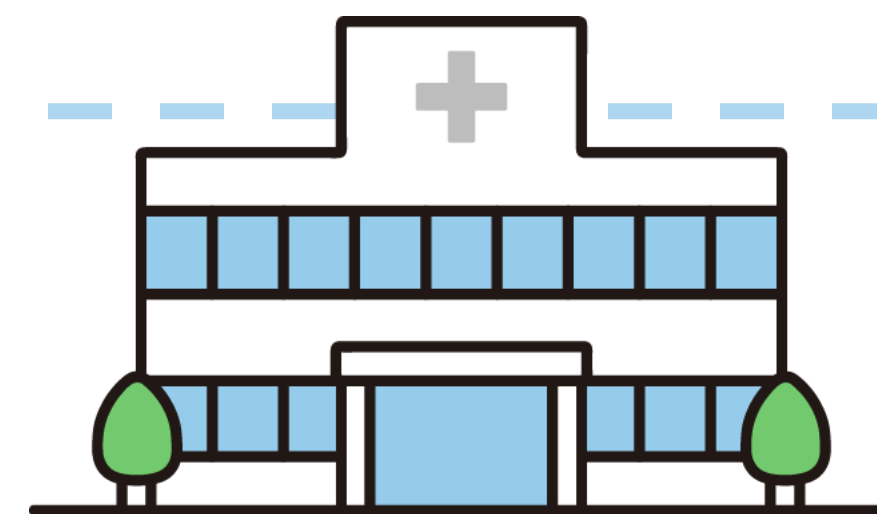
Aさんは、とある総合病院のCRCとして働いています。

多職種との調整や患者対応にはそれなりに自信がでてきたベテランですが、治験の現場では調整など板挟みになることが多く、ストレスを感じる日々を送っています。

ある日、医師のB先生から急なスケジュール変更の依頼が入りました。患者さんの診療と治験スケジュールが重複したため、治験の予定を1週間早めたいとのことでした。

しかし、この依頼を聞いた薬剤師Cさんと、看護師Dさんからは反対の意見が出ました。

こういう緊急の調整には何度も直面してきたAさんですが、今回の状況は特に厳しく、次第に精神的な負担が大きくなっています。



事例検討 ～みんな言いたいことがある～

「この治験をスムーズに進めることがAさんの仕事でしょう？患者さんの都合を考えたら、こんな変更ぐらい調整できるはずです」
「スケジュールを守れないのなら、治験の進行そのものが滞る。そんなことになれば、患者さんに大きな不利益が出るんですよ」



医師：B先生

「自分の調整力が足りないせいで、チームが混乱しているんじゃないか？」
「誰かの立場に寄り添うと、必ず他の誰かを犠牲にしてしまうのでは？」
「自分の役割は何？」
「どこまで責任を取るべき？」

「患者さんの気持ち、ちゃんと考えてますか？ただでさえ治験に参加すること自体が負担なんですよ」
「スケジュールを頻繁に変えるなら、もっと前もってしっかりと計画を立ててください」



看護師：Dさん



CRC：Aさん



薬剤師：Cさん

「また急な変更ですか？前もこんなことがありましたけど…。いえ、大丈夫です、何でもないです」
「薬剤の準備、そんなに簡単に調整できると思わないでほしいんですけど…やりはしますが、でも」

事例検討 ～リフレーミングを使いながら問題解決～

【背景②】

医師のB先生：

B先生はスケジュール遵守を強く求めるタイプで、今回は患者の治療計画の整合性を優先し、治験を1週間前倒しすることが絶対だと考えています。

薬剤師のCさん：

Cさんは薬剤準備の正確さを最優先に考えるタイプです。急なスケジュール変更に対して不満を示しますが、言葉を濁すところがあります。Aさんに対しては、「現場の負担をもっと理解してほしい」といった感情を抱いています。

看護師のDさん：

Dさんは急なスケジュール変更が患者さんに与える心理的・身体的な負担を懸念しています。Aさんに対しては「現場の実情をもっと考えてほしい」と、突き放すような態度を取ることがあります。

事例検討 ～リフレーミングを使いながら問題解決～

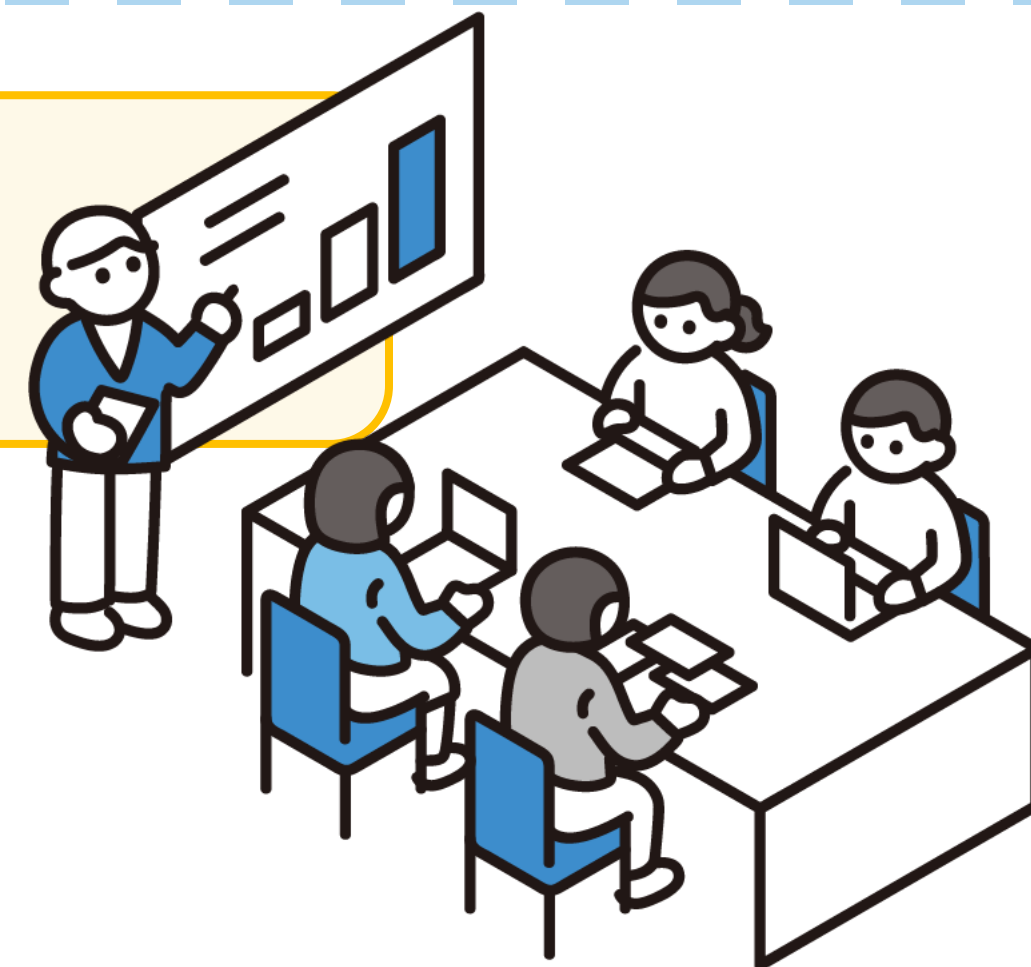
【背景③】

Aさん：

Aさんは、医師からのプレッシャー、薬剤師からの不満、看護師からの態度に直面し、自分の役割に疑問を抱いています。

その結果、Aさんは「自分の役割は何なのか？」「どこまで責任を取るべきなのか？」という葛藤に苦しんでいます。

事例検討シートをヒントに
問題解決への対応を検討しましょう



事例検討 ～グループワークの進め方～

ストロークできたら
素敵ですね

【個人作業】 15分

- 事例検討のための項目①と②までを、まずは誰とも相談せずに一人で考えてください。

【グループワーク】

司会、書記（ちょっと大変）を決めてください。

ポストイットには、
1枚につき1アイデア
だけ書くこと

意見は否定形では
なく、提案型で

- ① 全員の意見を持ち寄り、
 - 事例検討のための項目①について、チームとしての意見をまとめてください。
 - 事例検討のための項目②について、それぞれの考える「登場人物像」を共有してください。
- ② ホワイトシートに、「医師B先生」「薬剤師Cさん」「看護師Dさん」と書いて、事例検討のための項目②の課題までを、ポストイットに書いて貼り付けてください。
- ③ 課題に対して、リフレーミングをみんなで考えましょう。（代表的な課題だけでOK）
- ④ 解決への対応、チーム全体に対してできることについて、みんなで話し合ってください。

事例検討 ～関連する役割と要求～

事例検討のための項目①

状況の概要
（どのような状況か・誰が関わっているか・Aさんがもっとも困っている点は何か）

解決した状態

Aさん視点

チーム視点

この解決が治
験・チームにも
たらず価値

事例検討 ～関連する役割と要求～

事例検討のための項目②

登場人物	目的： この人が 達成したい こと	どんな人？： エゴグラムの 推定	どんな状態？： どの自我状態で 関わっているか	推定理由： どういう点から、 その自我状態と 考えられるか	課題： Aさんが、この 人のどこに困って いるか	リフレー ミング： 課題を捉え 直す
医師B先生						
薬剤師Cさん						
看護師Dさん						

事例検討 ～関連する役割と要求～

解決への対応		
登場人物	解決に向けた対応策： 何を提案するか・どう接するか	相手への具体的な台詞
医師B先生		
薬剤師Cさん		
看護師Dさん		

チーム全体に対してできること

チーム力を高めるためのリフレーミング

- 視点の違い：衝突の原因＝新しい解決策を生むリソース
- 葛藤＝協力を築くためのプロセス → チームの成長へ
- 「対立」→「協力」への転換が重要
- 柔軟な対応力＝多くの場面で応用可能な重要なリソース

明日から実践したいこと

【今日の学び】

- 自己理解を深める エゴグラムを使った自分の強みと改善点
 - 自分のコミュニケーションの取り方を知る コミュニケーションで得意な自我状態
 - 人間関係の基盤をつくる ストローク
 - 強みをみつけるリフレーミング
-
- 今日学んだことの中で、明日から実践したいことを3つ書き出してください。

①

②

③

まとめ

1. リフレーミングの重要性

- 視点を変えることで問題解決の糸口が見つかる
- 多職種間の衝突を「成長の機会」と捉えられる
- チーム内の異なる視点を尊重し、柔軟に対応する力を育む

2. リフレーミングのポイント

- ネガティブこそ大切にする
- 無理にポジティブに変換しない
- 多角的に物事をみる力を身に着ける
- 信頼できる人の視点を取り入れる

参考文献

1. 河合隼雄 (1991). 『リフレーミングの心理学』. 岩波書店.
2. 森俊夫・黒沢幸子 (2002). 『〈森・黒沢のワークショップで学ぶ〉 解決志向ブリーフセラピー』. 北大路書房.
3. 黒沢幸子 (2012). 『ワークシートでブリーフセラピー - 学校ですぐ使える解決志向&外在化の発想と技法』. 誠信書房.

ご清聴
ありがとうございました