



想定外を「チャンス」に変えるリフレーミング

すこしずつ秋の気配を感じ、ふと立ち止まる瞬間が増える時期です。季節が夏から秋へと変わるように、私たちの思考も「リフレーミング」で塗り替えてみましょう。想定外の出来事も、豊かな学びに変えていけるはずです。

💡 カウンセラーの視点

出来事に「新しい色」を塗る

計画通りに進まないとき、私たちの心は「失敗」や「停滞」というラベルを貼り、自己嫌悪に陥ることがあります。しかし、出来事そのものに決まった意味はありません。心理学の「リフレーミング」という手法は、その出来事を囲む「枠組み（フレーム）」を変えることで、意味を180度転換させます。

「うまくいかなかった」のではなく「この方法ではないことが分かった」へ。想定外の事態を、自分の思考をアップデートするための「貴重なデータ」として捉え直してみましょう。柔軟な解釈力を持つことは、どんなときでも折れない、しなやかなレジリエンス（回復力）の源泉となります。



（固定思考）

予想外のトラブル = 「運が悪い」「自分はダメだ」

❌ ⇒ 【思考停止】

自己嫌悪に陥る/行動が止まる/同じパターンを繰り返す

（柔軟思考）

予想外のトラブル = 「新しい発見」「成長のヒント」

✅ ⇒ 【次への行動】

客観的に状況を捉える/修正・改善へ動き出す/しなやかな強さが育つ

💡 アップデートのヒント

失敗の再定義をしよう

01

言葉を変換する

仕事でうまくいかなかった時や予定が狂った時、心の中で自分を責める前に、あえて言葉を変換してみましょう。

02

声に出す・書き出す

「ダメだ、失敗した」という思考を、「この方法ではうまくいかなかったという実験データが取れた」と声に出す、あるいは書き出してみてください。

03

失敗の定義を書き換える

失敗を怖がるのをやめるのではなく、「失敗の定義」を書き換えて、前進の材料に変えていく。この積み重ねが、変化にも動じないしなやかな強さを作ります。

- ❷ 失敗を怖がるのをやめるのではなく、「失敗の定義」を書き換えて、前進の材料に変えていく。この積み重ねが、変化にも動じないしなやかな強さを作ります。



ヒューマニーズ相談センター 0120-779-551

答えの出ないモヤモヤを、価値ある気づきに変える。
心のコンディショニングのすすめ

「相談」ではなく「思考の整理」に使う

まとまらない不安やモヤモヤをプロとの対話で紐解き、自分を整えるための外部リソースとして活用してください。



役割を脱ぎ捨て、フラットに戻る
職場での役割や家庭での責任を一時的に脱ぎ捨て、一人の人間としてリフレッシュする時間を提供します。

*相談内容は相談者様の許可なく会社には開示されることはありません
*従業員本人だけでなくご家族（扶養家族）もご利用いただけます

選べる2つのスタイル

【STYLE 1】 電話で「今すぐ」話す



予約不要。少しでも吐き出したいときや、今この瞬間の気持ちを聞いてほしい時に、直接お電話ください。

【STYLE 2】 面談で「じっくり」話す



予約制。オンライン（Teams等）で顔をみて、落ち着いた環境で時間をかけて向き合いたい方に最適です

※WEB予約はこちらから
(24時間受付)



※ご利用時間

平日：10:00-20:00
土曜：10:00-17:00
(日曜・祝日は休み)