

2 ～ 児童文学作品を通して感じるカタルシス（心の浄化） ～

今回は、「自分自身を見つめ直す」時間についてお話いたしました。

みなさまは、児童文学作品（ディズニー映画や世界名作劇場などアニメ含む）をご覧になったことがありますか。「シンデレラ」「フランダースの犬」「母をたずねて三千里」「小公女セーラ」など、多くの作品に登場する主人公に共通するもの、それは、“強さ” “辛さに耐え抜く信念” “どんな状況でも諦めず前向きである” そんな姿勢に満ち溢れていることです。

視聴後の何とも言えない心地よさを体感でき、感情のコントロールについても学べます。

苦境に立たされ、辛く悲しいことが降りかかっても、決して希望を忘れずひたすら前向きな主人公たち。思わず涙腺崩壊してしまうほどの感動と勇気がもらえ、心が洗われる＝カタルシスを実感できます。

そして、自己分析に欠かせない「リフレーミング」も作品にはたくさん盛り込まれているのです。

「リフレーミング」とは、物事を見る視点（フレーム）をかけかえることで、同じ事柄でも全く違って見えるようになることです。例えば、辛く苦しい状況が続く中、主人公たちは「この困難を乗り越えればきっと自分も強くなれるし良いこともある！」と諦めません。この思考こそ「リフレーミング」です。作品視聴で豊かな感情を育み、人にも自分にも優しくなれる、そんな相乗効果も得られます。

今回は、「リフレーミング」についてお話したいと思います。