

## リフレーミングを考えてみよう♪～視点・枠組みを変える～



左の図を見てください。コップに水が半分入っている時、「半分しか入っていない」と思う人もいれば、「半分も入っている」と思う人もいます。入っている水の量は同じですが、表現の仕方では印象は全然違いますね。

良いも悪いも本人の考え方次第という事ですが、このリフレーミングを上手に意識することは、自信を持つ一つの方法です。

人は自分だけの価値観で物事の良し悪しを判断しがちですが、リフレーミングを活用することによって前向きに考えることができるようになります。

自分の短所だと思ふところを考えながらリフレーミングをしてみましょう♪

### リフレーミングとは…

心の習慣・考え方の枠組みを取り替えること

マイナスなイメージの言葉

リフレーミング

プラスのイメージの言葉

せっかくの夏休みです☆リフレッシュしてエネルギーを貯めることも大切ですが、空いた時間に自分の短所や苦手な所を考え、リフレーミングをしてみることで高校入試や就職活動、次の学年に上がる準備として意識してもらえたらと思います。



教育センターでは、児童生徒本人はもちろん、保護者・教職員の御相談もお受けしています。お気軽にお越しください。

- 児童生徒からの相談
- 不登校・不登校傾向の児童生徒への心理的支援
- 保護者への相談活動および助言
- 教職員へのコンサルテーション

勤務日：火曜日・水曜日 9：00～17：00

連絡先：土佐清水市教育センター【0880-82-3015】

# リフレーミング辞典

リフレーミングとは、心の習慣・考え方の枠組みを取り替えることを言います。

人は自分だけの価値観で物事の良し悪しを判断しがちですが、リフレーミングを活用することによって前向きに考えることができるようになります。

自分の短所だと思ふところを考えながらリフレーミングをしてみましょう♪

索引	書き換えたい語	リフレーミングすると
あ	甘えん坊な	人にかわいがられる 人を信頼できる
	あきっぱい	好奇心旺盛な・興味が広い
い	あきらめが悪い	ねばり強い・いちず チャレンジャー
	あわてんぼう	行動的・素早く行動できる
い	いいかげんな	こだわらない・おおらかな
	意見が言えない	争いを好まない・協調性がある
う	いばる	自信がある
	うき沈みが激しい	心豊か・感情豊か
お	うるさい	明るい・活発・元気・にぎやか
	おこりっぽい	感受性豊か・情熱的
お	おしゃべりな	人との会話を楽しむ・社交的
	おっとりした	マイペース・周りを和ませる
か	おとなしい	おだやかな・話をよく聞く
	面白みがない	気まじめな
か	かたくなるしい	気まじめな
	勝ち気な	向上心がある
か	カッとしやすい	感受性豊か・情熱的
	変わっている	味のある・個性的
き	がんこな	意志が強い・信念や一貫性がある
	気が強い	すべてに積極的・弱音をはかない
き	気が弱い	周りを大切にする・我慢ができる
	きつい感じの	はっきりしている
く	きびしい	妥協せず目標を追い求める するどい考えを持つ・自信がある
	くがきつい	素直に伝えられる
く	くが悪い	はっきりしている
	くが軽い	気持ちをすらすら言葉で伝えられる うそのつけない
く	く下手な	言葉を選ぶのに慎重・うそがつけない
	暗い感じ	自分の心の世界を大切にしている
け	けじめがない	物事に集中できる
	けち	計画的にお金を使う
こ	強引な	皆を引っ張る力がある・エネルギッシュ
	興奮しやすい	情熱的
こ	こだわる	自分の考えを大切にする
	断れない	相手の立場を尊重する・やさしい
さ	さわがしい	明るい・活発・元気・にぎやか
	しつこい	ねばり強い
し	自慢する	自己主張できる・自分を愛せている
	地味	素朴・ひかえめ
し	消極的な	ひかえめ・周りを大切にできる

索引	書き換えたい語	リフレーミングすると
す	ずうずうしい	行動力がある・堂々としている
	せ	せっかちな 責任感がない
せ	無邪気な・自由な	
	そ	外面が良い コミュニケーション能力がある 社交的・素朴・純粹
た	だまされやすい	人を信じられる・こだわらない
	だらしない	おおらかな・こだわらない
ち	短気	感受性豊か・情熱的・気持ちに素直
	ち調子に乗りやすい	雰囲気明るくする ノリがいい・気持ちに素直
つ	つめたい	知的・冷静・判断力がある
	て	出しゃばり 世話好きな
な	生意気	自立心がある
	涙もろい	感受性豊か・世界を大切にする
ね	根暗	自分の心の世界を大切にできる
	の	のんき のんびりしている
の	細かいことにこだわらない	
	は	八方美人な 反抗的
は	人づきあいが上手	
	ひ	人づきあいが下手 自分の世界を大切にしている 細やかな心を持っている
ひ	人に合わせる	協調性豊か
	一人になりやすい	自立している・独立心がある
ふ	人をうらやむ	理想のある
	ふざける	周りを楽しませる・陽気な
ほ	プライドが高い	自分に自信がある
	ほ	ポーっとしている
ま	細かいことで焦らない・マイペース	
	ま	周りを気にする 心配りができる
む	負けず嫌い	向上心がある・頑張り屋
	む	向こうみず 思い切りがいい・行動的
む	無口	おだやか・聞き上手
	無理している	期待にこたえようとする 協調性がある
め	命令しがちな	リーダーシップがある
	目立たない	和を大切にできる・ひかえめ・素朴
め	目立ちたがり屋	自己表現が活発
	面倒くさがり	おおらか・細かいことにこだわらない
ゆ	優柔不断	じっくり考える
	よく考えない	行動的な・直感に優れている
ら	乱暴	たくましい
	る	ルーズ こだわらない・おおらか
わ	わがまま	かわいげがある・自己主張ができる