



# 短所なの？長所なの？ 見かた(受け止め方)を変えてみよう！

年 組 名前 \_\_\_\_\_

## リフレーミング (reframing)

ある枠組み（フレーム）で捉えられている物事を、別の角度から見ることで枠組みを外し、新しい見方をする事です。今までとは違った角度からアプローチしたり、視点を変えたり、焦点をずらしたり、解釈を変えたりすることで、今までとは全く違った見方ができます。自分自身の見方や、相手の見方を健全なものにし、ポジティブなものに変換していく心理学手法です。

No.	短所	リフレーミング
例	頑固	<ul style="list-style-type: none"> <li>・意志が強い</li> <li>・自分の意見持っている</li> <li>・信念を持って行動できる</li> </ul>
例	飽きっぽい	<ul style="list-style-type: none"> <li>・好奇心旺盛</li> <li>・興味の範囲が広い</li> <li>・新しいことにチャレンジできる</li> </ul>
1	おしゃべり	
2	あわてんぼう	
3	口が悪い	
4	気が弱い	
5	目立ちたがり屋	
6	ダマされやすい	
7	おとなしい	
8	細かい	
9	大ざっぱ	
10	無口	