



# 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>
No.	短所	リフレーミング
1	いたずらっ子	
2	負けず嫌い	
3	八方美人	
No.	短所	リフレーミング
1		
2		
3		
4		
5		