

『リフレーミング』をしてみよう ①

☆マイナスの言葉や ^{じょうきょう}状況も ^{みかた}見方を変えると ^かプラスになるよ！



ぼくって ^{しんぱい}心配して ばかり… ^{しんぱいしょう}心配性だね。

^{さき}先のことまで ^{かんが}よく考えて ^{しゅんび}しっかり準備しようと しているのよ！

^あ合い言葉は “^{ことば}いいかえる”



《やってみよう》 の言葉 ^{ことば}を『リフレーミング』すると になるよ。

どの言葉 ^{ことば}になるか ^{かんが}考えて、 ^{てん}点(・)を ^{むす}結んでみよう。

まけすぎらい だね



^{じぶん}自分の ^{いけん}意見を

はっきり ^い言えるね



あと ^{いぶん}5分しかない



やりたいことが
たくさんあって
エネルギーだね



^おお ^つつ
落ち着きがないなあ



いつも ^{こうじょうしん}“向上心”が
あるね



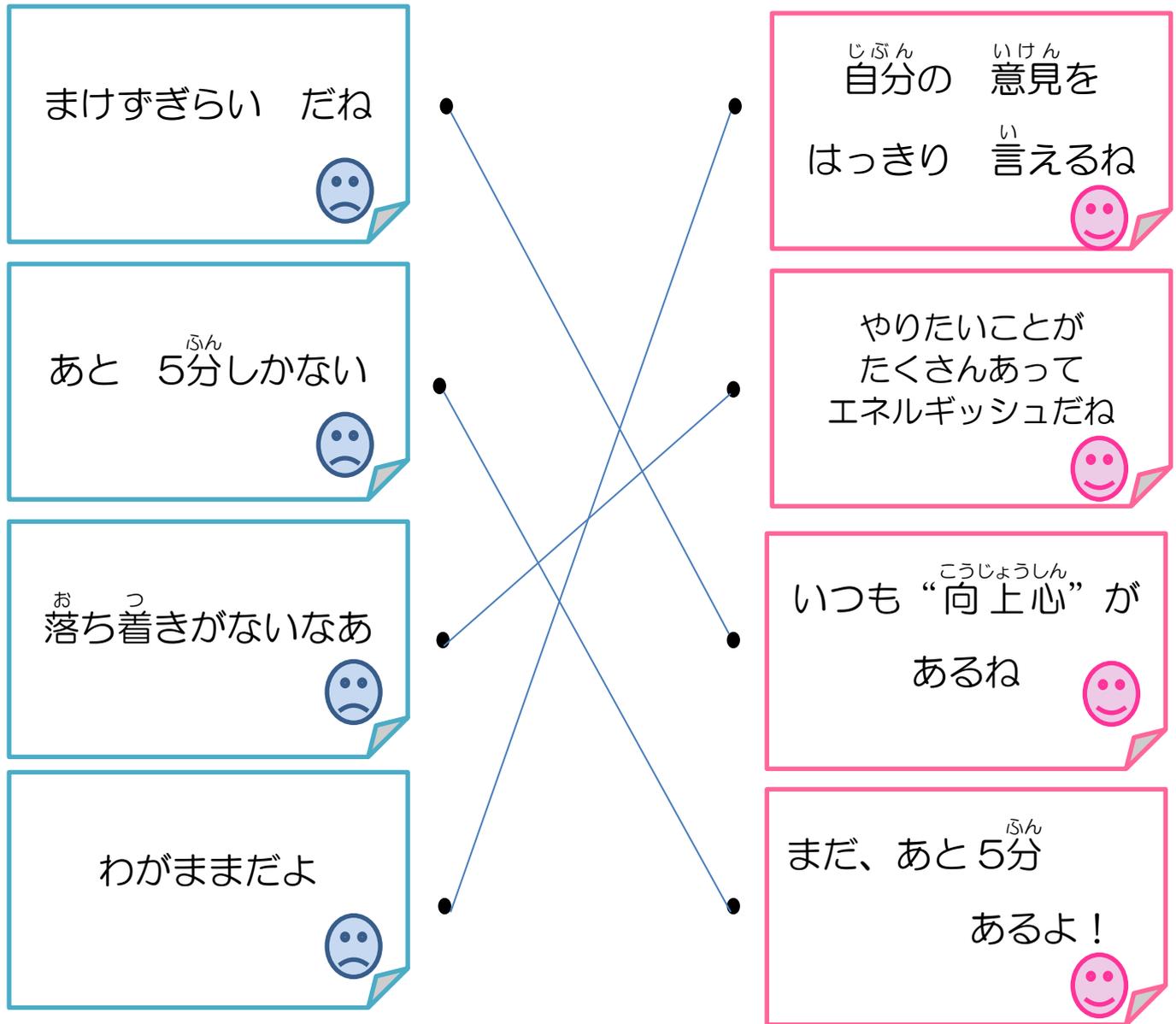
わがままだよ



まだ、あと ^{いぶん}5分
あるよ！



《こたえ》



リフレーミングの言葉ことばは ひとつじゃないよ。
ほか 他にも もっと すてきな言葉ことばに
“いいかえる” ことが できるかも!?

