

『リフレーミング』をしてみよう②

☆マイナスの言葉や 状況も 見方を変えると プラスになるよ！



あい言葉は “いいかえる”



今度は むずかしい言葉も 出てくるよ。
知らない言葉は 調べてみてね。

《やってみよう》

マイナス	プラス
あわてんぼう	
おおざっぱ	
がんこ	
おしゃべり	
おせっかい	
おとなしい	

《こた 答えの れい 例》

マイナス	プラス
あわてんぼう	すばやい <small>こうどうりょく</small> 行動力がある
おおざっぱ	おおらか <small>こだわりすぎない</small>
がんこ	じぶん <small>自分をもっている</small> <small>いし</small> 意志が固い <small>かた</small> ぶれない
おしゃべり	あたま <small>かいてん</small> 頭の回転がはやい <small>ひと</small> <small>せつ</small> 人と接するのが上手 <small>じょうず</small>
おせっかい	こころ <small>心がやさしい</small> <small>ひと</small> <small>しんぱい</small> 人のことを心配できる
おとなしい	じっくり考えている <small>ひと</small> 人の話をよく聞いている

ありのままの自分を じぶん みと 認めることで

まえむ きも 前向きな気持ちになれます。



ひと かんが 一つの考えに こだわらず さまざま

かんが 考えができるることは たいせつ 大切です。