

『リフレーミング』をしてみよう②

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



あ ことば 合い言葉は “いいかえる”

こんど 今度は むずかしい 言葉も ことば 出てくるよ。
し 知らない言葉は ことば 調べてみてね。しら



《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>こうどうりよく</small> 行動力がある
おおざっぱ		おおらか <small>こたわ</small> りすぎない
がんこ		<small>じぶん</small> 自分をもっている <small>い し かた</small> 意志が固い <small>ぶ</small> れない
おしゃべり		<small>あたま</small> <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		<small>こころ</small> 心がやさしい <small>ひと</small> 人のことを心配 <small>しんぱい</small> 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

ありのままの自分じぶんを みと 認めることで

まえむ 前向きな気持ちきもに なれます。

ひと 一つの考かんがえに こたわ らず さま ざまな

かんが 考かんがえができることは だいせつ 大切です。

