

みかたひとつで、せかいがかわる！

～「ことばの **いいかえ** まほう」を使ってみよう！～

「自分のここがきらいだな」「あの子のこういうところがにがてだな」……。
 そう思うことってあるよね。でも、ちょっとだけ「みかた」をかえると、
 すてきな「たからもの」が見つかるかもしれないよ。



「ことばの いいかえ まほう」って なに？

同じ絵でも、がくぶち（わく）をかえると、ふんいきがかわるよね。それと同じで、物事の考
 え方（かんがへかた）をかえることを「**リフレーミング（ことばのいいかえ）**」といいます。

【たとえば…… コップのお水】

「あと 半分 **しか** ない」 → 不安、たりない…

「あと 半分 **も** ある！」 → 安心、まだだいじょうぶ！

お水のりょうは同じ（半分）だけど、考え方で気持ちがぜんぜんちがうよね！



【やってみよう！】 いいかえ まほう じてん

ふだんよく使うことばを、すてきなことばに「いいかえ」してみよう！

いつものことば	まほうのいいかえ（すてきなところ）
うるさい	元気がいい、みんなを楽しむ
あきっぽい	切りかえがはやい
おせっかい	めんどろみがいい、やさしい
がんこ（言うことを聞かない）	自分の考えをもっている
おそい・のんびり	ていねい、じっくり考えられる
ひっこみじあん（はずかしがりや）	相手の気持ちを大事にできる

リフレーミング

【ポイント】

「だめなところをなおそう」ではなく、「じつはこんないいところがあったんだ！」とつたえてみよう。

やってみよう！

●自分へのプレゼント

→自分の「きらいなところ」をひとつ、すてきなことばにかえて書いてみよう！

●お友だちへのプレゼント

→お友だちの「いいところ」をつたえる「ことばのプレゼント」をおくろう！



「みんなちがって、みんないい。」自分もお友だちも大事にするために、
 「いいかえのメガネ」をいつも心のポケットに入れておこうね！