

あなたの見方ひとつで、世界は変わる！

～「短所」は「長所」のうらがえし。リフレーミングの魔法を使ってみよう！～

「自分のここが嫌いだな」「あの人のこういうところが苦手だな」……。

そう思うことってあるよね。

でも、ちょっとだけ「見方」を変えると、宝物が見つかるかもしれないよ。



リフレーミングってなに？

同じ絵でも、額縁（フレーム）を変えると、雰囲気が変わるように、ものごとの捉え方（受け止め方）を変えることを「リフレーミング」と言います。例えば、コップの水が……

○「あと半分しかない」 → 不安、足りないという気持ち

○「あと半分もある」 → 安心、まだできるという気持ち



コップに入っている水の量は同じ「半分」だけど、見方を変えるだけで気持ちは全然違うよね！

【実践】リフレーミング辞典

普段よく使う言葉（短所に見えること）を、ポジティブな言葉（長所）に変換してみよう！

もともとの言葉（短所）	リフレーミング後（長所）
うるさい	元気がいい、雰囲気を明るくできる
あきっぽい	切り替えが早い、好奇心が旺盛
おせっかい	面倒見がいい、人に優しくできる
がんこ	自分の考えをしっかりと持っている
おそ 遅い・マイペース	ていねいに取り組める、慎重に考えられる
引っ込み思案（はずかしがりや）	相手の気持ちを尊重できる、落ち着いている

リフレーミング

【ポイント】

だめなところ直すことより、「自分や相手にある良いところ」を見つけよう！

リフレーミングに挑戦してみよう！

●自分へのリフレーミング

→自分の短所をひとつ、良い言葉に言いかえてノートや紙に書いてみよう！

●友達へのリフレーミング

→友達の「良いところ」を見つける達人になろう。「言葉のプレゼント」として伝えてみよう！



みんなちがってみんないい。自分も友達も大切にするために、
リフレーミングのメガネをいつも心のポケットに入れておきましょう！