

【ワーク①】リフレーミング (内容のリフレーミング) をしてみよう

- | | | | |
|-----------|-------------|---------------|------------|
| ① ずうずうしい→ | ① 押しが強い | ②⑤ ケチくさい→ | ②⑤ 儉約家 |
| ② 引っ込み思案→ | ② 控えめ | ②⑥ 浪費家→ | ②⑥ 太っ腹 |
| ③ 群れたがる→ | ③ 協調性がある | ②⑦ 負けず嫌い→ | ②⑦ 向上心がある |
| ④ 孤独 → | ④ 自立している | ②⑧ 事なかれ主義 → | ②⑧ 平和主義 |
| ⑤ ご機嫌取り→ | ⑤ 気配り上手 | ②⑨ 計算できない→ | ②⑨ 表裏がない |
| ⑥ 自分勝手→ | ⑥ マイペース | ③⑩ ずるい→ | ③⑩ 駆け引き上手 |
| ⑦ 暑苦しい→ | ⑦ 情熱的 | ③⑪ 理屈っぽい→ | ③⑪ 論理的 |
| ⑧ 淡白 → | ⑧ さりげない | ③⑫ 感情的 → | ③⑫ 自分に素直 |
| ⑨ 口先だけ→ | ⑨ 弁が立つ | ③⑬ 神経質→ | ③⑬ 繊細 |
| ⑩ 口下手 → | ⑩ 寡黙 | ③⑭ おおざっぱ → | ③⑭ おおらか |
| ⑪ 仕切り屋→ | ⑪ リーダー気質 | ③⑮ 心配性→ | ③⑮ 用心深い |
| ⑫ 人まかせ→ | ⑫ 甘え上手 | ③⑯ 能天気→ | ③⑯ 楽観的 |
| ⑬ スキがない→ | ⑬ しっかりしてる | ③⑰ 融通がきかない→ | ③⑰ 計画的 |
| ⑭ 頼りない→ | ⑭ 放っておけない | ③⑱ 行き当たりばったり→ | ③⑱ 臨機応変 |
| ⑮ 視野が狭い→ | ⑮ 一途 | ③⑲ せっかち→ | ③⑲ 素早い |
| ⑯ 八方美人→ | ⑯ 視野が広い | ④⑰ のろま→ | ④⑰ 落ち着きがある |
| ⑰ 頑固者 → | ⑰ 自分を持っている | ④⑱ 薄情 → | ④⑱ クール |
| ⑱ ミーハー → | ⑱ 流行に敏感 | ④⑲ 情に流されやすい→ | ④⑲ 情が深い |
| ⑲ 固まっている→ | ⑲ 完成されている | ④⑳ 衝動的→ | ④⑳ 思い切りがいい |
| ⑳ 未熟 → | ⑳ 可能性を秘めている | ④㉑ 優柔不断→ | ④㉑ 思慮深い |
| ㉑ 夢がない→ | ㉑ 現実的 | ④㉒ 投げやり→ | ④㉒ 執着しない |
| ㉒ 妄想癖 → | ㉒ ロマンチスト | ④㉓ しつこい→ | ④㉓ 粘り強い |
| ㉓ 変人 → | ㉓ 芸術家肌 | ④㉔ 高望みする→ | ④㉔ 理想が高い |
| ㉔ 平凡 → | ㉔ 常識人 | ④㉕ 無節操 → | ④㉕ キャパが広い |