

リフレーミング

性格や特性をリフレーミングすることで、性格や行動の特性に良い悪いはないことを理解し、自他の良さを見出し、自尊感情を育む。

※リフレーミング：心理的枠組み（フレーム）の変換の意味。
意見や見方を変えることによってストレス等を解消し、行動様式を変えていくこと。

1 おしゃべり	例：言語能力があり、誰とでも気軽に話せる。 社交的、流暢。誰とでも仲良くなれる。
2 あまえんぼう	→ かわいがられる。
3 おとなしい	→ よく考えながら、人の話を聞くことができる。
4 あきっぽい (集中できない)	→ 視野が広く、いろいろなことに興味がある。
5 気が小さい (臆病)	→ 慎重で失敗しないようによく考えている。
6 うるさい	→ 明るく元気。その場を盛り上げる。
7 緊張しやすい	→ まじめにやろうとする気持ちが強い。
8 すぐにカッとなる	→ 正義感が強く、何事も情熱的。
9 だらしない	→ 大らかで小さなことにこだわらない。
10 頑固	→ 何事にもぶれない。強い心がある。