

【資料】

リフレーミング辞典

リフレーミングとは、心の習慣・考え方の枠組みを取り替えることを言います。

人は自分だけの価値観で物事の良し悪しを判断しがちですが、リフレーミングを活用することによって前向きに考えることができるようになります。

索引	書きかえたい語	リフレーミングすると	索引	書きかえたい語	リフレーミングすると	
あ	甘えん坊な	人にかわいがられる 人を信頼できる	せ	せっかちな	反応がすばやい 無邪気・自由	
	あきっぱい	好奇心おうせいな 興味が広い		そ	責任感がない	コミュニケーション能力がある・ 社交的
	あきらめが悪い	ねばり強い・いちず チャレンジャー			た	だまされやすい
	あわてんぼう	行動的 すばやく行動できる			だらしない	こだわらない おおらかな
い	いいかげんな	こだわらない おおらかな	ち	短気	感受性豊か・情熱的 雰囲気明るくする	
	意見が言えない	争いを好まない 協調性がある		つ	調子に乗りやすい	ノリがいい 冷静・客観的
う	いばる	自信がある	て	つめたい	世話好き	
	うき沈みが激しい	心豊か・表情豊か 明るい・活発・元気	な	でしゃばり	自立心がある 感受性豊か	
お	うるさい	感受性豊か・情熱的 人との会話を楽しむ	ね	生意気	自分の世界を大切に 細かいことにこだわらない	
	おこりっぽい	マイペース 周りをなごませる		の	涙もろい	細かいことにこだわらない マイペース
か	おしゃべりな	おだやかな 話をよく聞く	は	根暗	人づき合いの上手 自立心がある・自分の考えがはっきりしている	
	おっとりした	まじめ		の	のんき	人づき合いが下手 自分を大切にしている
き	おとなしい	まじめ	ひ	のんびりしている	細やかな心を持った 協調性豊か	
	面白みがない	向上心がある			のんびりしている	自立している 独立心がある
か	かたくるしい	感受性豊か・情熱的 味のある・個性的	ふ	人にあわせる	人のよい 周りを楽ませる	
	勝ち気な	意志が強い 信念がある		な	一人になりやすい	自分に自信がある 細かいことであせらない
き	かたくな	すべてに積極的 弱音をはかない	ほ	人をうらやむ	マイペース 心配りができる	
	カッとしやすい	自分より周りを大切に はっきりしている		ま	ふざける	向上心がある がんばりや
く	きつい	妥協せず目標を追い求める するどい考えを持つ	ま	プライドが高い	誠実で一生懸命 頼りになる	
	きびしい	素直に伝えられる はっきりしている		む	ぼうっとしている	思い切りがいい 行動的
け	口がきつい	気持ちやすら言葉で伝えられる 言葉を選ぶのに慎重	め	まじめ	リーダーシップがある 和を大切にできる	
	口が悪い	自分の心の世界を大切にしている 物事に集中できる		む	向こうみず	ひかえめ 自己表現が活発
こ	口が軽い	計画的にお金を使う みんなを引っ張る力がある	め	無口	おおらかな 細かいことにこだわらない	
	口下手な	情熱的 自分の考えを大切に 相手の立場を尊重する		め	無理している	じっくり考える 行動派・直感にすぐれている
さ	暗い感じ	やさしい	わ	命令しがちな	たくましい こだわらない・おおらかな	
	けじめがない	明るい・活発・元気 ねばり強い		め	目立たない	かわいげがある 自己主張できる
し	けち	自己主張できる 自己を愛している	め	目立ちたがりや		
	強引な	素朴・ひかえめ ひかえめ		め	面倒くさがりや	
す	興奮しやすい	堂々としている	め	無口		
	こだわる			め	無理している	
す	断れない		め	無口		
	さわがしい			め	無理している	
す	しつこい		め	無口		
	自慢する			め	無理している	
す	地味		め	無口		
	消極的な			め	無理している	
す	ずうずうしい		め	無口		
	ずうずうしい			め	無理している	