自分を知ろう

年　　組　　名前（　　　　　　　　　　　　　）

１　言葉のリフレーミング（言いかえ）

☆下の表に人の性格を表す言葉で、否定的にとらえられることの多いものをあげました。

　これらを肯定的な言葉に言いかえるとすると、どんな言葉になりますか。

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 特ちょう | 肯定的に言いかえてみよう！ | |
| 自分で | 話し合って（ほかの人の意見） |
| ①あきっぽい |  |  |
| ②うるさい |  |  |
| ③暗い |  |  |
| ④まじめ |  |  |
| ⑤好ききらいが多い |  |  |
| ⑥わがまま |  |  |
| ⑦マイナス思考 |  |  |
| ⑧がんこ |  |  |
| ⑨のんびり |  |  |
| ⑩せっかち |  |  |

☆言いかえをしたり、話し合ったりして、気がついたことを書きましょう。

|  |
| --- |
|  |

２　自分の特ちょう

☆自分の短所だと思うことを３つあげてみよう。

☆ほかの人と話し合って、それをお互いにリフレーミング（言いかえ）してみよう。

|  |  |
| --- | --- |
| 自分の短所だと思うこと | リフレーミング（言いかえ） |
| ① |  |
| ② |  |
| ③ |  |

☆どんな感想を持ちましたか？

|  |
| --- |
|  |

☆自分の長所だと思うものをできるだけたくさんあげてみましょう。



３　まとめ

☆どんな自分を発見することができましたか？

|  |
| --- |
|  |