

自分を知ろう

年 組 名前（ ）

1 言葉のリフレーミング（言い換え）

☆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		

☆言い換えをしたり、話し合ったりして、気がついたことを書きましょう。

--

2 自分の持ちよう

☆自分の短所だと思うことを3つあげてみよう。

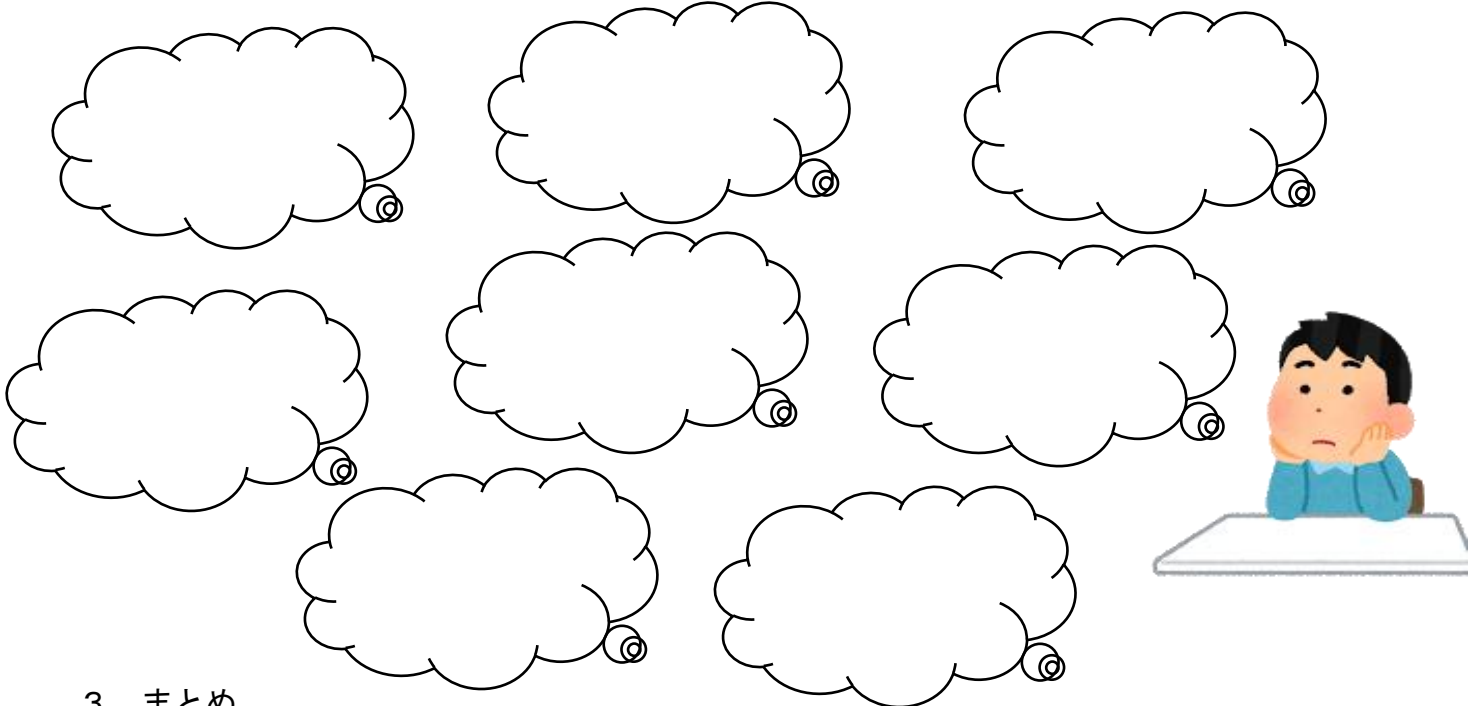
☆ほかの人と話し合っ、それをお互いにリフレーミング（言いかえ）してみよう。

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？

--

