**【指示書】　リフレーミング一覧の作成**

リフレーミングとは、ある枠組み（フレーム）でとらえられている物事を、枠組みをはずして異なる枠組みで見ることを言います。

同じ物事でも、人によって見方や感じ方が異なり、ある角度から見たら短所であっても、別の角度から見たら長所になります。

下記の表の項目について、リフレーミングしてください。

 **【 留意事項 】**

・否定的なイメージの言葉・物事を肯定的な表現に言い換えます。

・チームで相談し、なるべく多くのリフレーミングの表現を出してください。

・制限時間は、20分間です。制限時間内に下記の表を完成させ、提出してください。

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **リフレーミング前** | **リフレーミング後** |
| 性格 | 怒りっぽい |  |
| 消極的 |  |
| だらしない |  |
| 主体性がない |  |
| 飽きっぽい |  |
| うるさい |  |
| 臆病 |  |
| 落ち込みやすい |  |
| 頑固 |  |
| 空気が読めない |  |
| 心配性 |  |
| 外面がいい |  |
| 短気 |  |
| 神経質 |  |
| 優柔不断 |  |
| 状況 | 仕事でミスした |  |
| 上司から怒られた |  |
| 仕事に時間がかかる |  |
| 締切りまで1日しかない |  |
| 難しい仕事を任された |  |