

自分を知ろう

年 組 番 名前

1. 言葉のリフレーミング（言い換え）

◇人の性格を表す言葉のうち、否定的にとらえられることの多いものをあげてみました。

これらを、肯定的な表現に言い換えるとなると、どうなるでしょうか？

特徴	肯定的に表現してみよう！	
	ひとりで	グループで
① あきっぽい		
② 暗い		
③ うるさい		
④ 好き嫌いがはげしい		
⑤ 感情が態度や顔に出る		
⑥ きまじめ		
⑦ わがまま		
⑧ マイナス思考		
⑨ キレやすい		
⑩ 頑固		
⑪ のんびりしている		
⑫ せっかち		

◇言い換えをしたり、グループで話し合ったりして、どんな感想を持ちましたか？

[]

2. 自分の特徴

◇自分の短所だと思うことを、3つだけあげてみてください。

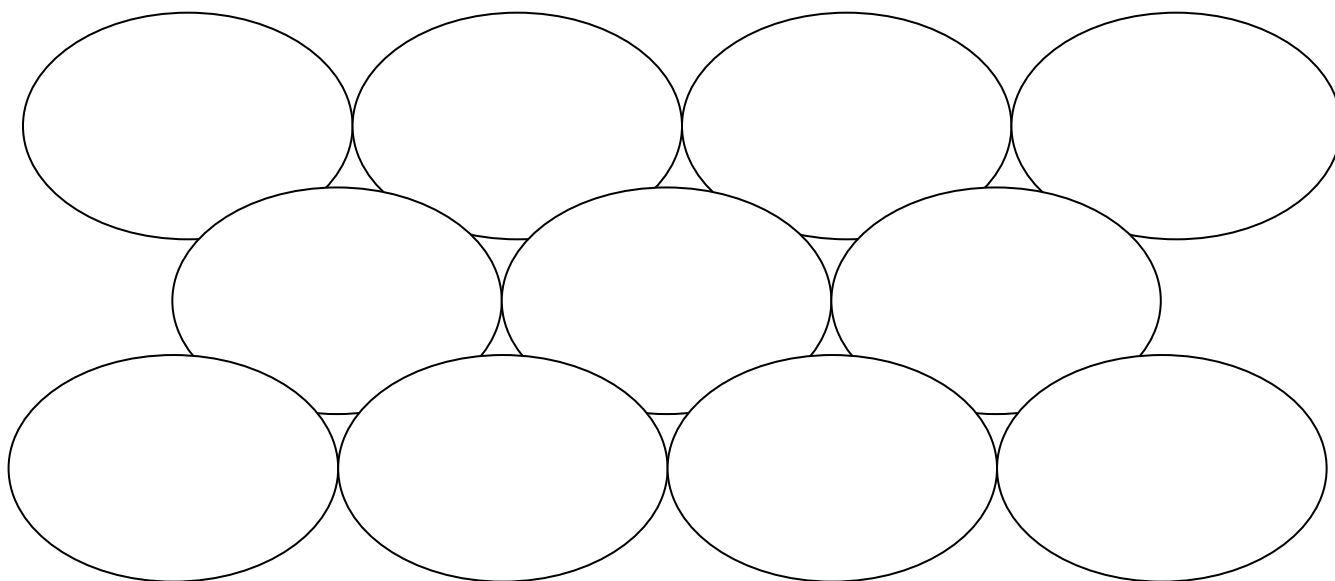
◇グループで、それをお互いにリフレーミング（言い換え）してみましょう。

自分の短所	リフレーミング
①	
②	
③	

◇どんな感想を持ちましたか？

[]

◇自分の長所をできるだけたくさんあげてみてください。



3. まとめ

◇今まで気づかなかった、どんな自分を発見することができましたか。

[]