

## ポジティブ・リフレーミング 練習問題

リフレーミング前の言葉を右側のリフレーミング後を書いてください。

リフレーミング前		リフレーミング後			
1	あ	・飽きっぽい			
2		・あきらめが悪い			
3		・甘えん坊な			
4		・天の邪鬼			
5		・荒々しい			
6		・あわてんぼ			
7	い	・いいかげん			
8		・意見が言えない			
9		・意地をはる			
10		・いたずら			
11		・いばる			
12		・陰気			
13	う	・浮き沈みが激しい			
14		・うるさい			
15		・上っ調子			
16	え	・えらそうな			
17	お	・臆病			
18		・おこりっぽい			
19		・おしゃべりな			
20		・おせっかいな			
21		・落ち込みやすい			
22		・落ち着きがない			
23		・おっちょこちょい			
24		・おっとりした			

25		・おどおどしている				
26		・おとなしい				
27		・お人好し				
28		・面白みがない				
29	か	・かたい				
30		・かたくなるしい				
31		・勝ち気な				
32		・カッとしやすい				
33		・軽はずみ				
34		・かわっている				
35		・考えが浅い				
36		・頑固				
37		・かんしゃく持ち				
38		・感情的な				
39		・簡単な				
40		き	・気が荒い			
41			・気が散りやすい			
42			・気が弱い			
43			・気性が激しい			
44			・きつい感じの			
45			・気にしない			
46			・きびしい			
47			・気分屋			
48	・気まぐれ					
49	・気持ちの切り替えがへた					
50	・気を回しやすい					
51	く	・空気が読めない				
52		・ぐずぐずしている				

53		・口が軽い			
54		・口がきつい			
55		・口が悪い			
56		・口下手な			
57		・暗い			
58	け	・計画性がない			
59		・けじめがない			
60		・けちな			
61	こ	・強引な			
62		・興奮しやすい			
63		・こだわる			
64		・ことわれない			
65		・凝り性			
66	さ	・些細なことで悩む			
67		・騒がしい			
68	し	・しつこい			
69		・知ったかぶり			
70		・自分がない			
71		・自分の正しいと思うことを言う時、人を傷つけてしまう			
72		・自慢する			
73		・地味な			
74		・集中できない			
75		・消極的			
76		・神経質な			
77		・心配性			
78	す	・ずうずうしい			
79		・すぐカッとなってしまう			

80		・すましている			
81	せ	・整理整頓が苦手			
82		・責任感がない			
83		・せっかちでそっかしい			
84	そ た	・外面（そとづら）がいい			
85		・だまされやすい			
86		・ためらうことが多い			
87		・だらしない			
88		・短気である			
89	ち	・調子がいい			
90		・調子にのりやすい			
91	つ	・つまらない			
92		・冷たい			
93	て と な	・出しゃばりが多い			
94		・取り越し苦労が多い			
95		・長続きしない			
96		・生意気な			
97		・涙もろい			
98		・なれなれしい			
99	に ね	・一人になりがち			
100		・根暗な			
101	の	・のんきな			
102		・のんびりした			
103	は	・はきはきしない			
104		・八方美人な			
105		・はにかみや			
106		・早のみこみ			
107		・反抗的な			

108	ひ	・ひがみっぼい			
109		・引っ込み思案			
110		・人づきあいが下手			
111		・一つのことに熱中しすぎてしまう			
112		・人に合わせる			
113		・人に流されやすい			
114		・人の言いなり			
115		・人の顔をうかがう			
116		・人の考えを気にしすぎる			
117		・人の話に首をつっこみたがる			
118		・独りぼっち			
119		・独りよがり			
120		・人をうらやむ			
121	・ひねくれている				
122	ふ	・ふざける			
123		・不平を言う			
124		・プライドが高い			
125	ほ	・ぼうっとしている			
126	ま	・マイペース			
127		・負けずぎらい			
128		・周りを気にする			
129	む	・無愛想で取っつきにくい			
130		・無口な			
131		・向こうみずな			
132		・無理をしている			
133	め	・命令しがちな			
134		・目立たない			
135		・目立ちたがる			

136		・面倒くさがり			
137	も	・物おじする			
138		・物事をやりっぱなし			
139	ゆ	・優柔不断			
140		・融通が利かない			
141	よ	・よく考えない			
142	ら	・乱暴な			
143	る	・ルーズな			

リフレーミング辞典、河村茂雄「ワークシートによる 教室復帰エクササイズ」より