

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		・ カットしやすい			
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		・ せっかちでそそっかしい			
84	そ	・ 外面（そとづら）がいい			
85	た	・ 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	・ 出しゃばりが多い			
94	と	・ 取り越し苦労が多い			
95	な	・ 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	・ 一人になりがち			
100	ね	・ 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	・ ひがみつばい			
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		・ 負けず嫌い			
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