

## ポジティブ・リフレーミング一覧

リフレーミング前		リフレーミング後			
1	あ	・飽きっぽい	・素直・従順	・環境に馴染みやすい	・好奇心旺盛な
2		・あきらめが悪い	・一途(いちず)な	・チャレンジ精神に富む	・粘り強い
3		・甘えん坊な	・人なつこい	・人にかわいがられる	・むじゃき
4		・天の邪鬼	・個性的	・自分自身の考えを理解している	・照れ屋
5		・荒々しい	・きたえられた	・堂々とした	・物おじしない
6		・あわてんぼ	・行動的な	・行動が機敏な	・行動が早い
7	い	・いいかげん	・おおらか	・こだわらない	・寛大な
8		・意見が言えない	・争いを好まない	・協調性がある	・思慮深い
9		・意地をはる	・しっかり者	・物おじしない	・くじけない
10		・いたずら	・こまめに動く	・活動的で元気がいい	・労を惜しまない
11		・いばる	・自信のある	・プライドがある	・お兄(父) さんのような
12		・陰気	・調子に乗らない	・落ち着いてこつこつやる	・冷静
13	う	・浮き沈みが激しい	・心豊かな	・表情豊かな	・繊細な
14		・うるさい	・明るい	・活発な	・元気がいい
15		・上っ調子	・明朗快活である	・無邪気	・発想が豊か
16	え	・えらそうな	・物知り	・お姉(兄) さんのような	・堂々としている
17	お	・臆病	・慎重	・用心深い	・きちんとしている
18		・おこりっぽい	・感受性豊かな	・情熱的な	・正義感が強い
19		・おしゃべりな	・社交的な	・活発な	・頭の回転が速い
20		・おせっかいな	・親切的な	・気が利く	・優しい
21		・落ち込みやすい	・真面目に考える	・自分自身を謙虚に受け止められる	・深く物事を思う
22		・落ち着きがない	・こまめに動く	・活動的で元気がいい	・労を惜しまない
23		・おっちょこちょい	・フットワークが軽い	・考えをすぐ行動に移せる	・決断が早い
24		・おっとりした	・マイペースな	・細かいことにこだわらない	・落ち着いた
25		・おどおどしている	・きちんとしている	・まじめでこつこつとやる	・慎重かつ丁寧

26		・おとなしい	・穏やかな	・話をよく聞く	・考え深い
27		・お人好し	・やさしい	・人の気持ちを考える	・気が利く
28		・面白みがない	・きまじめな	・おとなしい	・独創的
29	か	・かたい	・礼儀正しい	・まじめ	・自分をもっている
30		・かたくるしい	・きまじめな	・厳格な	・意志が強い
31		・勝ち気な	・向上心がある	・活動的な	・一生懸命な
32		・カッとしやすい	・情熱的な	・正義感が強い	・一生懸命な
33		・軽はずみ	・積極的	・決断が早い・スピーディーに処理	・気軽に物事を
34		・かわっている	・味のある	・個性的な	・独創的
35		・考えが浅い	・率直な	・楽天的	・おおらか
36		・頑固	・一貫性がある	・意志の強い	・信念がある
37		・かんしゃく持ち	・正義感が強い	・元気が良く情熱的	・一生懸命
38		・感情的な	・人情のある	・情熱的	・思いやりのある
39		・簡単な	・気取らない	・率直な	・やさしい
40	き	・気が荒い	・正義感が強い	・元気が良く情熱的	・一生懸命
41		・気が散りやすい	・環境に馴染みやすい	・いろいろなことに興味をもつ	・素直・従順
42		・気が弱い	・慎重	・用心深い	・人を大切にする
43		・気性が激しい	・情熱的な	・感受性豊か	・一生懸命
44		・きつい感じの	・凜とした	・シャープな感性の	・威厳のある
45		・気にしない	・堂々たる	・自信をもった	・おおらか
46		・きびしい	・責任感がある	・自分に自信がある	・正義感がある
47		・気分屋	・気がつく	・気が向けば一気にやり通す	・物事にこだわらない
48		・気まぐれ	・気がつく	・気が向けば一気にやり通す	・物事にこだわらない
49		・気持ちの切り替えがへた	・徹底している	・真剣に物事を考える	・粘り強い
50		・気を回しやすい	・よく気がつく	・人の気持ちをくみ取るのが上手	・思いやりのある
51	く	・空気が読めない	・動じない	・自分らしさをもっている	・マイペース
52		・ぐずぐずしている	・着実	・念入りにことを行う	・綿密
53		・口が軽い	・うそのつけない	・社交的な	・正直な

54		・口がきつい	・率直な・偽りのない	・ありのままを表現している	・厳格に表現できる
55		・口が悪い	・素直	・ありのままを表現している	・物おじしない
56		・口下手な	・うそがつけない	・控えめな	・聞き上手
57		・暗い	・知的	・自分の心の世界を大切にしている	・思慮深い
58	け	・計画性がない	・発想が豊か	・アイデアマン	・応用力のある
59		・けじめがない	・物事に集中できる	・温和な	・おおらかな
60		・けちな	・経済観念のある	・慎重	・計画性のある
61	こ	・強引な	・エネルギーが強い	・リーダー性がある	・信念のある
62		・興奮しやすい	・正義感が強い	・元気が良く情熱的	・一生懸命
63		・こだわる	・最後までやり通す	・物事を大切にしている	・専門的
64		・ことわれない	・人のために尽くす	・相手の立場を尊重する	・寛大な
65		・凝り性	・粘り強い・芯が強い	・徹底的に物事に取り組む	・徹底している
66	さ	・些細なことで悩む	・細かいところによく気づく	・何事にもまっすぐ向き合う	・慎重
67		・騒がしい	・明朗快活である	・無邪気	・発想が豊か
68	し	・しつこい	・粘り強い・芯が強い	・徹底的に物事に取り組む	・徹底している
69		・知ったかぶり	・親切的な	・知的な・物知りな・博学	・活動的
70		・自分がない	・協調性豊かな	・受容的な	・共感的な
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	・信念がある	・思ったことをはっきり言うことができる	・素直に表現できる
72		・自慢する	・自己主張できる	・自分を愛している	・自信をもった
73		・地味な	・素朴な	・ひかえめな	・けんやくな
74		・集中できない	・視野が広い	・なんでもできそうな	・気が回る
75		・消極的	・調子に乗らない	・落ち着いてこつこつやる	・冷静
76		・神経質な	・清潔な	・ていねい	・気が利く
77		・心配性	・神経細やか	・人に気が配れる	・慎重
78	す	・ずうずうしい	・堂々とした	・積極的	・押しが強い
79		・すぐカッとなってしまう	・感性豊か	・情熱的	・正義感が強い
80		・すましている	・頭のよさそうな	・冷静	・清楚な

81	せ	・整理整頓が苦手	・物持ちがよい	・やるべきことが沢山ある	・物に愛着をもって大切に
82		・責任感がない	・無邪気な	・自由な	・悠々自適
83		・せっかちでそっかしい	・積極的	・決断が早い・スピーディーに処理	・気軽に物事を
84	そ	・外面(そとづら)がいい	・社交的な	・協調的な	・明るい
85	た	・だまされやすい	・素直な	・純朴な	・人を信じられる
86		・ためらうことが多い	・綿密	・念入りにことを行う	・着実
87		・だらしない	・おおらか	・ゆったりしている	・こだわらない
88		・短気である	・情熱的である	・行動力がある・判断が早い	・感受性豊かな
89	ち	・調子がいい	・親しみやすい	・かわいい	・愛想がよい
90		・調子にのりやすい	・ノリがいい	・雰囲気明るくする	・敏感な
91	つ	・つまらない	・素朴な	・清楚な	・個性的な
92		・冷たい	・シャープな感じ	・判断力がある	・凛とした
93	て	・出しゃばりが多い	・しっかり者	・物おじしない	・世話好きな
94	と	・取り越し苦労が多い	・慎重	・用心深い	・きちんとしている
95	な	・長続きしない	・環境に馴染みやすい	・いろいろなことに興味をもつ	・素直・従順
96		・生意気な	・自立心がある	・物おじしない	・元気
97		・涙もろい	・人情味がある	・相手の気持ちになれる	・感受性豊かな
98		・なれなれしい	・物おじしない	・人づきあいが上手な	・溶け込みやすい
99	に	・一人になりがち	・自立した	・独立心がある	・ひかえめな
100	ね	・根暗な	・調子に乗らない	・自分の心の世界を大切にしている	・冷静
101	の	・のんきな	・おおらかである	・信念のある	・冷静
102		・のんびりした	・おおらかである	・信念のある	・冷静
103	は	・はきはきしない	・調子に乗らない	・落ち着いてこつこつやる	・冷静
104		・八方美人な	・溶け込みやすい	・人づきあいが上手な	・物おじしない
105		・はにかみや	・きちんとしている	・まじめでこつこつとやる	・慎重かつ丁寧
106		・早のみこみ	・気軽に物事を	・決断が早い・スピーディーに処理	・積極的
107		・反抗的な	・自立心のある	・自分の考えを理解している	・考えがはっきりした
108	ひ	・ひがみつばい	・よく気がつく	・人の気持ちをくみ取るのが上手	・思いやりのある

109		・引っ込み思案	・きちんとしている	・まじめでこつこつとやる	・慎重かつ丁寧
110		・人づきあいが下手	・こまやかな心をもった	・心の世界を大切にしている	・思慮深い
111		・一つのこと熱中しすぎてしまう	・情熱的	・熱意がある	・集中力がある
112		・人に合わせる	・協調性豊かな	・人を大切にしている	・物わりのよい
113		・人に流されやすい	・素直な性格	・環境に順応しやすい	・協調性がある
114		・人の言いなり	・物わりのよい	・人を大切にしている	・協調性のある
115		・人の顔をうかがう	・よく気がつく	・人の気持ちをくみ取るのが上手	・思いやりのある
116		・人の考えを気にしすぎる	・融和的	・人のことを考えた	・細やかな
117		・人の話に首をつっこみすぎる	・親切で気が回る	・コミュニケーション力がある	・広い視野をもっている
118		・独りぼっち	・物事に動じない	・おっとりしている	・冷静
119		・独りよがり	・しっかり者	・物おじしない	・くじけない
120		・人をうらやむ	・理想のある	・共感的な	・向上心のある
121		・ひねくれている	・ユーモアのある	・独創的な	・信念のある
122	ふ	・ふざける	・陽気な	・雰囲気明るくする	・ノリがいい
123		・不平を言う	・物事にこだわらない	・気が向けば一気にやり通す	・気がつく
124		・プライドが高い	・堂々とした	・自分に自信がある	・自分をもった
125	ほ	・ぼうっとしている	・細かいことにこだわらない	・自分の世界をもっている	・マイペースな
126	ま	・マイペース	・自分らしさをもっている	・自分の世界をもっている	・信念がある
127		・負けずぎらい	・向上心がある	・理想のある	・一生懸命
128		・周りを気にする	・心配りができる	・広い視野をもっている	・協調性のある
129	む	・無愛想で取っつきにくい	・物事に動じない	・おっとりしている	・冷静
130		・無口な	・穏やかな	・話をよく聞く	・思慮深い
131		・向こうみずな	・思いきりがいい	・行動的な	・決断力がある
132		・無理をしている	・協調性がある	・期待に応えようとする	・一生懸命
133	め	・命令しがちな	・自分の考えをもった	・リーダーシップがある	・自信のある
134		・目立たない	・素朴な	・自分の世界を大切にしている	・協調性がある
135		・目立ちたがる	・自己表現が活発な	・物おじしない	・自信のある
136		・面倒くさがり	・細かいことにこだわらない	・興味をもったことに熱意を注げる	・おおらか

137	も	・物おじする	・慎重で思慮深い	・慎重	・用心深い
138		・物事をやりっぱなし	・こまめに動く	・活動的で元気がいい	・労を惜しまない
139	ゆ	・優柔不断	・広い視野がある	・他の人の意見を尊重する	・最良のことを常に考えた
140		・融通が利かない	・粘り強い・芯が強い	・徹底的に物事に取り組む	・徹底している
141	よ	・よく考えない	・行動的な	・発想力が豊か	・気軽に物事を
142	ら	・乱暴な	・たくましい	・物おじしない	・思いきりがいい
143	る	・ルーズな	・こだわらない	・おおらかな	・楽天的

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