CARICON.CO
未経験からキャリアコンサルタントへ
最短4ヶ月で修了できる養成講習
198,000円で受講できる
詳しくはこちら ▸

# 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 |

CARICON.CO
198,000円で受講できる
キャリコンサルタント養成講習
☑ 完全オンライン
☑ 講師とのワンツーマンロールプレイ
詳しくはこちら ▸

CARICON.CO
スムーズに資格を更新！
選べる更新講習ラインナップ
更新講習



CARICON.CO
実技・論述の不安を解消！
合格へ導く対策コース一覧
合格講座

CARICON.CO
未経験からキャリアコンサルタントへ
最短4ヶ月で修了できる養成講習
198,000円で受講できる
詳しくはこちら ▸

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 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 | ・凛とした | ・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 |

CARICON.CO
198,000円で受講できる
キャリコンサルタント養成講習
☑ 完全オンライン
☑ 講師とのワンツーマンロールプレイ

詳しくはこちら ▸

CARICON.CO
スムーズに資格を更新！
選べる更新講習ラインナップ
更新講習



CARICON.CO
実技・論述の不安を解消！
合格へ導く対策コース一覧
合格講座

未経験からキャリアコンサルタントへ
最短4ヶ月で修了できる養成講習
198,000円で受講できる
詳しくはこちら ▸

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 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 | ・エネルギッシュな | ・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 | ・けんやく的な |
| 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 |

CARICON.CO
198,000円で受講できる
キャリコンサルタント養成講習
☑ 完全オンライン
☑ 講師とのワンツーマンロールプレイ

詳しくはこちら ▸

CARICON.CO スムーズに資格を更新！ 選べる更新講習ラインナップ 更新講習



CARICON.CO 実技・論述の不安を解消！ 合格へ導く対策コース一覧 合格講座

CARICON.CO
未経験からキャリアコンサルタントへ
最短4ヶ月で修了できる養成講習
198,000円で受講できる
詳しくはこちら ▸

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 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 | ・雰囲気を明るくする | ・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 | ・ひがみっぽい | ・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 |

CARICON.CO
198,000円
で受講できる
キャリコンサルタント
養成講習
☑ 完全オンライン
☑ 講師とのワンツーマンロールプレイ

詳しくはこちら ▸

CARICON.CO
スムーズに資格を更新！
選べる更新講習ラインナップ
更新講習



CARICON.CO
実技・論述の不安を解消！
合格へ導く対策コース一覧
合格講座

CARICON.CO
未経験からキャリアコンサルタントへ
最短4ヶ月で修了できる養成講習
198,000円で受講できる
詳しくはこちら ▸

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 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 | ・心の世界を大切にする | ・思慮深い |
| 111 | | ・一つのことに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 | ・物わかりのよい |
| 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 | ・物わかりのよい | ・人を大切にしている | ・協調性のある |
| 115 | | ・人の顔色をうかがう | ・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たがる | ・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 | ・雰囲気を明るくする | ・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 |

CARICON.CO
198,000円
で受講できる
キャリコンサルタント
養成講習
☑ 完全オンライン
☑ 講師とのワンツーマンロールプレイ

詳しくはこちら ▸

CARICON.CO
スムーズに資格を更新！
選べる更新講習ラインナップ
更新講習



CARICON.CO
実技・論述の不安を解消！
合格へ導く対策コース一覧
合格講座

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 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

CARICON.CO
198,000円で受講できる
未経験からキャリアコンサルタントへ
最短4ヶ月で修了できる養成講習
詳しくはこちら ▸

CARICON.CO
スムーズに資格を更新！
選べる更新講習ラインナップ
更新講習

CARICON.CO
実技・論述の不安を解消！
合格へ導く対策コース一覧
合格講座

CARICON.CO
198,000円で受講できる
キャリコンサルタント
養成講習
☑ 完全オンライン
☑ 講師とのワンツーマンロールプレイ

詳しくはこちら ▸