Reリフレーミング reframing

無関心

おどおどしている

うるさい

怒りっぽい

ボーッとしている

空気が読めない

優柔不断

いばる

心配性

気が散りやすい

リフレーミングとは…

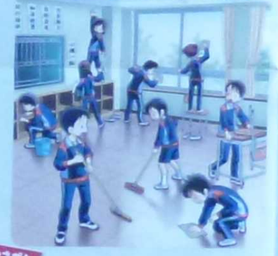
リフレーミングをおこなうと、物事に関する考え方が変わります。そうすることで、気持ちがすうーっと軽くなったり、それまでは気がつかなかった可能性を引き出したりすることもできます。

短所を裏返すと、リフレーミングした言葉が書いてあります。いろいろな角度から自分を見つめてみましょう。

次の人の為に戻そう

2枚の絵を見くらべて 7つのまちがいをさがそう!!

みんなできれいに 1年の締めくくり



みんなできれいに 1年の締めくくり

こたえはうら

少年写真新聞 Junior Visual Journal

No.1184 11月28日号

小学保健ニュース

心の成長シリーズ③

友だちの良い面に気づこう

いやだなと思うことも別の見方をすることで、新たな一面を発見することができます

見方を変えて、リフレーミング！！

リフレーミング辞典

「リフレーミングとは、「フレーム」をかえて見ることです。この辞典では「リフレーミング前」は「短所」と考えられる言葉に限りません。

みんなで予防 インフルエンザ

マメな手洗いと咳エチケットで「かからない」、「うつさない」。