|  |
| --- |
|  |
|  |

|  |
| --- |
| **短時間ワーク２「見方を変えると～短所を長所にリフレーミング～」** |

|  |
| --- |
| **ねらい** |
| 　短所を長所に変えて考えることを通して、ものの見方や考え方を広げ、肯定的に物事を捉えるよさに気付く。 |

|  |
| --- |
| **進め方（例）** |
| １）例を参考に、短所を長所の視点に言い換えて、記入する。２）他の人と意見交換をし、感想を書く。 |

|  |
| --- |
| **ワークシート** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **見方を変えると　～短所を長所にリフレーミング～**性格はひとそれぞれです。性格によいとかわるいとかはなく、困ったと思われる性格も、大切な性格の一部です。そこにはかけがえのない個性や魅力が含まれています。短所と思われるところを、見方を変えて長所として言い換えてみましょう。❻には、考えたい短所があれば記入して、長所にリフレーミングしてみましょう。※ 短所：よいと思われない性格、長所：よいと思える性格、リフレーミング：ものの見方を変えること

|  |  |
| --- | --- |
| **短所** | **長所にリフレーミングしてみましょう** |
| ❶ あきっぽい |  |
| ❷ いいかげん |  |
| ❸ 意見がいえない |  |
| ❹ おしゃべり |  |
| ❺ がんこ |  |
| ❻ |  |

　　気付いたことや考えたことを書きましょう。

|  |
| --- |
|  |

　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　(「授業ですぐ使える！自己肯定感がぐんぐんのびる45の学習プログラム」(越智泰子・加島ゆう子・大東和子・棚橋厚子著、2012年出版、54ページ、合同出版社）参考) |