

リフレーミング辞書

年 組 名前()

さく引	リフレーミングする前	リフレーミングした後
あ	あきっぱい	す直・従順・環境になじみやすい・好き心おうせいな
	あきらめが悪い	一途(いちず)な・チャレンジ精神が多い・ねばり強い
	甘えん坊	人なつこい・人にかわいがられる・むじゃき
	あわてんぼ	行動的な・行動がきびん・行動が早い
い	いいかげん	おおらか・こだわらない・かん大な
	意見が言えない	争いを好まない・協調性がある・考えが深い
	いたずら	こまめに動く・活動的で元気がいい・苦労をおしまない
	いばる	自信のある・プライドがある・お兄(父)さんのような
う	うるさい(さわがしい)	明るい・活発な・元気がいい
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
お	おく病	おく病・しん重・用心深い・きちんとしている
	おこりっぱい	感受性豊かな・情熱的な・正義感が強い
	おしゃべりな	誰とでも友だちになれる・活発な・頭の回転が速い
	おせっかいな	親切な・気が利く・優しい
	落ちこみやすい	真面目に考える・深く物事を思う止められる
	落ち着きがない	まめに動く・活動的で元気がいい・苦労をおしまない
	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
	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
	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・しん重でていねい
	おとなしい	おだやか・話をよく聞く・考え深い
	お人よし	やさしい・人の気持ちを考える・気が利く
か	かたい	礼儀正しい・まじめ・自分をもっている
	勝気な	向上心がある・活動的な・一生けん命な
	かつとしやすい	情熱的な・正義感が強い・一生けん命な
	変わっている	味のある・個性的な・独そう的
	がんこ(意地をはる)	意志の強い・信念がある
き	気が弱い	しん重・用心深い・人を大切にする
	気性がはげしい	情熱的な・感受性がゆたか・一生けん命
	きつい感じ	態度が引きしまっている・かしこい考えの・いげんのある
	気にしない	どうどうとしている・自信をもった・おおらか
	きびしい	責任感がある・自分に自信がある・正義感がある
	気まぐれ(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
	気持ちの切りかえが下手	徹底している・しんけんに物事を考える・ねばり強い
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
	口が軽い	うそのつけない・社交的な・正直な
	口がきつい	正直な・ウソのない・ありのままを表現している
	口が悪い	す直・ありのままを表現している・物おじしない
	暗い	知的・自分の心の世界を大切・考え深い
け	けじめがない	物事に集中できる・温和な・おおらかな
	けちな	お金を大切にする・しん重・計画性のある

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
	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
	ことわれない	人のために尽くす・相手の立場を尊重する・心が広い
し	しつこい	ねばり強い・心が強い・徹底的に物事に取り組む・徹底している
	じまんする	自己主張できる・自分を愛している
	地味(じみ)な	ひかえめな・そぼくな
	消極的な	調子に乗らない・落ち着いてコツコツやる・ひかえめな・周りの人を大切にする
す	ずうずうしい	堂々とした・せっ極的・おしが強い
せ	整理整頓が苦手	物持ちがよい・やるべきことがたくさんある・物に愛着をもって大切にする
そ	そそっかしい(ドジ)	積極的・決断が早い・気軽に物事を考える
た	だまされやすい	す直な・正直な・人を信じられる
	だらしない	おおらか・ゆったりしている・こだわらない
	短気な	感受性豊かな・情熱的な・正義感が強い
ち	調子にのりやすい	ノリがいい・雰囲気を明るくする・びん感な
て	でしゃばり	しっかり者・物おじしない・世話好きな
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・す直
	なまいき	自立心がある・物おじしない・元気
	泣きやすい(なみだもらい)	人情味がある・相手の気持ちになれる・感受性豊かな
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・冷せい
の	のんびりした(のんきな)	おおらかである・信念のある・冷せい
は	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
	反こう的な	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
ひ	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・考えが深い
	人に合わせる	協調性豊かな・人を大切にしている・物わがりのよい
	一人ぼっち	物事に動じない・おっとりしている・冷静
	人をうらやむ	理想のある・相手の気持ちを考える・向上心のある
	ひねくれる	ユーモアのある・オリジナルな考え・信念のある
ふ	ふざける	陽気な・雰囲気を明るくする・ノリがいい
	不満を言う	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
	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
ほ	ポツンとしている	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
ま	負けずぎらい	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
	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
む	無口な	おだやか・話をよく聞く・思慮深い
	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
め	目立たない	そぼくな・自分の世界を大切にしている・協調性がある
	目立ちたがり	自己表現が活発な・物おじしない・自信のある
	面どくさがり	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
ゆ	ゆうじゅう不だん	広い視野がある・他の人の意見を尊重する・いいことをいつも考えた
よ	よく考えない	行動的な・発想力が豊か・気軽に物事を
ら	乱暴な	たくましい・物おじしない・思いきりがいい
る	ルーズな	こだわらない・おおらかな・楽天的