

- ・自己肯定感UP
- ・イライラを減らす
- ・子育てをポジティブに



☆☆ リフレーミング一覧

ネガティブ	ポジティブ	ネガティブ	ポジティブ
甘えん坊	人懐っこい	気が散りやすい	色々なことに興味がある
飽きっぽい	好奇心旺盛	気が弱い	用心深い・慎重
あまのじやく	照れ屋	きびしい	責任感がある
あわてんぼ	行動的	口が悪い	率直な
いいかげん	一つのことこだわらない	口が軽い	嘘のつけない
いたずら	活動的	口下手	嘘がつけない
意見が言えない	協調性がある	空気が読めない	自分らしさがある
いばる	自信がある	けじめがない	おおらか
うるさい	明るい・活発	強引な	リーダー性がある
偉そう	堂々としている	こだわる	最後までやり抜く力がある
怒りっぽい	情熱的だ	断れない	相手の立場を尊重する
おしゃべり	社交的	騒がしい	明朗活発
大人しい	穏やか	しつこい	粘り強い
おせっかい	世話好き・親切	自慢する	自己主張できる
臆病	慎重・用心深い	地味な	素朴な・ひかえめな
落ち込みやすい	真面目に考える	消極的な	ひかえめな
おっとりしている	落ち着いている	心配性	人に気を配れる
頑固	意思が強い	図々しい	積極的
変わっている	個性的な	せっかち	行動的
我慢できない	行動力がある	責任感がない	自由な
癪癪持ち	情熱がある	だらしない	おおらか

- ・自己肯定感UP
- ・イライラを減らす
- ・子育てをポジティブに



☆☆ リフレーミング一覧

ネガティブ	ポジティブ	ネガティブ	ポジティブ
ダラダラしている	落ち着いている	ふざける	陽気な
だらしない	おおらか	プライドが高い	自分に自信がある
短気な	感受性豊か	不注意	意欲的
つめたい	冷静・知的	ぼーっとしている	細かいことにこだわらない
つまらない	素朴な	マイペース	自分らしさを持っている
でしゃばり	世話好き	負けず嫌い	向上心がある
生意気な	自立心がある	周りを気にする	心配りができる
怠け者	マイペース	無口	奥ゆかしい
長続きしない	色々なことに興味を持つ	無理をしている	期待に応えようとする
なれなれしい	溶け込みやすい	命令しがち	リーダーシップがある
投げやり	諦めがいい	目立たない	素朴な
根暗な	自分の世界を大切にする	目立ちたがる	自己表現ができる
のんきな	おおらか	面倒くさがる	細かいことにこだわらない
のんびりした	信念がある	物おじする	慎重・用心深い
八方美人	人付き合いが上手	優柔不断	最良を考える
反抗的な	考えがはっきりしている	融通が利かない	ルールを守れる・真面目
恥ずかしがり屋	緊張感がある	よく考えない	行動的
人に合わせる	譲り合える	乱暴な	たくましい
引っ込み思案	慎重・丁寧	ルーズな	細かなことにこだわらない
一つのこと熱中する	集中力がある	忘れっぽい	嫌なことも気にしない
ひねくれている	独創的	わがまま	自分の意見をはっきり言える