

## 「リフレーミングシート」をつかって、かくれた自分の「強み」を発見しよう!

「リフレーミング」とは、英語で「枠組みを新たにとらえなおす」という意味があります。文字通り、自分が「こうだ」と思っている枠組みを、別の枠組みでとらえなおして考えてみることを「リフレーミング」といいます。自分にとって短所だと思っていることでも、もしかしたら強みになるかもしれません。逆に、これは長所だと思い込んでいることが、他の人からすると課題となってみえているかもしれません。物事を一方向から見ないで、いろんな角度から見ることで、自分を「よし!」と思う心、自己肯定感を高めていきましょう。ではトライしてみましょう!

### ① まずは、自分で「リフレーミング」にトライ!

リフレーミング前 「私は〇〇だ。」	リフレーミング後 「私は〇〇だけど、もしかしたら△△かもしれない。」

### ② 他の人からどんな「リフレーミング」をもらいましたか?

( )から(言われた人:家族・先生・友人など) 「   」 と言われた。
---

### ③ 他の人からリフレーミングをもらった感想を書きましょう。

( )から言われて、私は自分のことを 「   」 と感じた。
---