

# なおしたい自分？見方を変えたら…

いいかげん？

→おおらか！



気が弱い？

→相手を大切にする！



さわがしい？

→元気がいい！



おこりっぽい？

→情熱的！



せっかち？

→積極的・活動的！



つめたい？

→落ちつきがある！



自分のどんなところが好きですか？  
きらいなところはありますか？

こんなふうに、ものごとをちがう『わく組み』で見ることを、リフレーミングといいます。  
あなたが自分で「気になる」「なおしたい」と思っているところも、他の人からはちがって見えているかもしれませんよ。



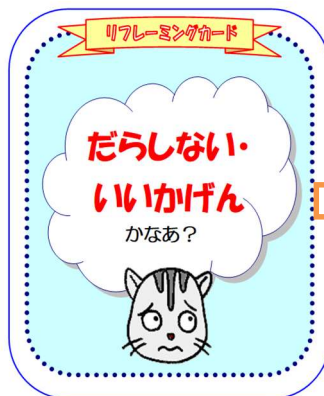
たんしょ けってん  
短所・欠点  
ネガティブ（否定的・消極的）



ちょうしょ みりよく  
長所・魅力  
ポジティブ（前向き・積極的）



たとえば…



\*この他にも保健室の前にたくさんはっておりますので、自分の当てはまるカードをさがしてみてくださいね。きっと自分をもっと好きになりますよ。