**ワークシート⑰ リフレーミング(Work 57）**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 学籍番号： |  | 氏名： |  | 実施日： |  | 年 |  | 月 |  | 日 |

＊ あなたの短所をリフレーミングしてみましょう。自分だけでは考えつかない状況があれば，友達にも一緒に考えてもらいましょう。

|  |  |
| --- | --- |
| わたしの短所は・・・ | リフレーミングすると・・・ |
| 例)わたしは気が短い | 例)わたしは切り替えが早い |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

＊ いかがでしたか？ 今の気持ちを他の人と分かち合ってみましょう。このワークを行ってどのように感じているか，話をしてみましょう。話し終えたら，今感じていることを書きとめておきましょう。

自分の短所をリフレーミングをすることは，あなたにとってどのような意味があると思いますか？

|  |
| --- |
|  |