

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？