

# 【リフレーミング辞典】

- ◎ マイナスのイメージがある言葉や自分が思っている「短所」も、「リフレーミング」によって、プラスのイメージ、「長所」に変わる！
- ◎ 前向きな受け止めができれば、「短所」は「長所」にもなるんだ！

あ	あきっぱい	好奇心が強い	切り替えが早い	興味・関心が多い
	あきらめが悪い	ねばり強い	負けず嫌い	一途（いちず）だ
	甘えんぼう	人なつこい	人にかわいがられる	頼み上手
	あわてんぼう	行動的、活動的	行動が早い	
	あいまい（はっきりしない）	やわらかい言い方	気遣いができる	言葉を選ぶ
	あきらめが早い	切り替えが早い	前向きな判断	状況分析ができる
い	いいかげん	こだわらない	寛大（かんだい）な	おおらか
	意見が言えない	争いを好まない	協調性がある	じっくり考える
	意地っ張り	自分を曲げない	くじけない	芯がある
	いばる	お兄（姉）さん肌、親分肌	自信がある、存在感がある	堂々としている
	陰キャ（陰気な）	落ち着きある、冷静	自分の世界を大切に	ノリに流されない
	イライラしやすい	感情表現が豊か	自分に正直	問題や課題をとらえる
う	うるさい	元気な、パワフルな	明るい、おもしろい	活発、行動的
	運動嫌い（苦手）	文化的な	おだやか	自分にきびしい
	うざい	気配りできる	相手（仲間）思い	親切的な行動
え	えらそう	物知り	堂々としている	自信、存在感がある
お	臆病（者）	慎重な	用心深い	安全に気を配る
	おこりっぽい	情熱的、熱血	表情表現豊か、いつも本気	自分の気持ちに正直
	おしゃべり	社交的	活発な	頭の回転が速い
	おせっかい	親切的な、気配りできる	気が利く	仲間思い
	落ち込みやすい	深く考える	冷静に分析できる	真剣に受け止める
	落ち着きがない	活発、行動的	次のことを考える	活動的
	おとなしい	穏やか	考えが深い	周囲への気配り
	遅い（行動が）	マイペース	あわてない	じっくり考えながら
	おどおどしている	慎重	自己分析できる	安全を気にする
	おたくっぽい	自分の世界を大切に	専門知識が深い	こだわり、〇〇愛がある
か	かたい（表情、態度）	まじめ	自分を律している	流されない
	変わっている	味のある、おもしろい	個性的、人とは違う	独創的、ユニークな
	頑固な	一貫性がある	意志が強い	信念がある
	感情的な	情熱的	自分の気持ちに素直	いつも真剣、本気
	カッとなりやすい	自分の気持ちに正直	いつも真剣、本気	情熱的

き	気が散りやすい	好奇心が強い	切り替えが速い	興味や関心が多い
	気が弱い	何事にも慎重	何にでも対応できる	相手への気遣い
	きつい、きびしい	責任感が強い	はっきりと物が言える	正義感が強い
	気持ちの切り替えが下手	ねばり強い	こだわりが強い	真剣に考える
	気持ち悪い (キモい)	人とかぶらない	個性的、独創的な	周囲に流されない
	緊張しやすい	集中力が高まっている	心と体の準備ができています	完璧主義、自分に厳しい
く	空気が読めない	動じない、正直だ	マイペース、自分らしさ	周囲に流されない
	ぐずぐずしている	綿密に考えを練る	慎重、じっくり考える	マイペース
	口が軽い	うそのつけない	社交的な	正直な
	口が悪い	率直、自分に正直	物おじしない	物事を正確にとらえる
	暗い	自分の世界をもつ	じっくり考えている	冷静、周囲に流されない
け	計画性がない	応用力、臨機応変	発想豊か、柔軟に対応	直感で動く
	けち	慎重、合理的	計画性がある	経済観念がある
こ	強引な	パワフル、エネルギッシュ	リーダーシップがある	親分肌、統率力
	こだわりが強い	信念がある	一貫性がある	最後までやり通す
	ことわれない	相手を尊重する	優しい、気遣いできる	人のために尽くす
	子供っぽい	親しみやすい	自分の気持ちに素直	かざらない、素直な
	行動が遅い、行動力ない	状況をじっくり分析	物事に慎重に取り組む	心にゆとりをもっている
さ	さわがしい	明るい、元気	ユーモアがある	盛り上げ役
	さみしがり	人とのつながりを大切に	仲間の大切さが分かる	慎重
し	しつこい	ねばり強い	芯がある	徹底的にこだわる
	知ったかぶり	親切、世話好き	物知り、知的な	活動的
	自分がない	協調性のある	人の考えを受け止める	みんなに共感できる
	自慢ばい	自分に自信がある	自分を大切にしている	自己主張できる
	地味な	そぼくな	控えめな	落ち着いている
	集中力に欠ける	視野が広い	周りに敏感に反応	気が回る、きりかえ
	消極的	控えめ、ゆずり合いの心	落ち着きある、冷静	慎重、相手を立てる
	神経質	清潔、敏感な	ていねいな、細かい	気が利く
	心配性	慎重な、細やか	安全第一で	先のことを考える
	嫉妬 (しつと) 深い	負けず嫌い	闘争心、競争心が強い	勝利へのこだわり
	自分勝手 (わがまま)	自己主張できる	自立心、行動力がある	物おじしない
す	ずうずうしい	堂々、自分を出せる	積極的だ	パワフルな
	整理整頓が苦手	物持ちがいい	小さなことにこだわらない	物に愛着がある
	責任感がない	自由な、楽観的	何にもしばられない	柔軟に対応できる

せ	せっかちな	積極的、行動的	決断、考えが早い	時間を大切にする
そ	外面（そとづら）がいい	社交的な	協調性がある	親しみやすい
	そっけない	慎重、人に干渉しない	じっくり人間関係を育む	距離を大事にする
た	だまされやすい	素直、相手を信頼	人を疑わない（信じる）	ノリがいい
	だらしない	おおらか	細かいことを気にしない	ゆったりと生活
	短気（キレやすい）	情熱的、感情豊か	何事にも本気、真剣	自分の気持ちに正直
ち	調子に乗りやすい	ノリがいい	雰囲気盛り上げる	前向きな考え
	調子がいい	親しみやすい	愛想・ノリがいい	臨機応変に対応
っ	冷たい	判断力、合理的な考え	凜（りん）とした	ストレートに伝える
て	出しゃばり（おせっかい）	世話好きな	物おじしない	人情に厚い
と	友達を作れない	慎重、冷静	人を分析する力がある	言葉や態度を選ぶ
な	長続きしない	見切りをつけられる	色々なことに興味を持つ	切り替えが早い
	生意気な	自立心がある	物おじしない、正直	芯（自分）がある
	なれなれしい	人付き合いが上手い	誰とでも話せる	打ち解けやすい
	涙もろい	感情を表に出せる	感受性豊か	やさしい、思いやり
	なまける（者）	自分を大事にする	時間、心にゆとり	おおらか、適度に
に	逃げぐせがある	気持ちの切り替えが早い	状況判断ができる	傷つかない方法を知ってる
ね	根暗な	冷静な	落ち着きある	自分の世界がある
の	のんびりや	おおらかな	冷静、落ち着きある	おだやかな
は	八方美人	人付き合いが上手い	機転が利く	相手に合わせられる
	反抗的な	自分をしっかりもっている	自分の考えをはっきり	物おじしない
ひ	人付き合いが苦手	細やかな心をもった	深く考える、分析力	自分を振り返る
	人に流されやすい	協調性がある	雰囲気を察する	相手に合わせられる
	人の顔色をうかがう	相手を傷つけない	気が利く	人の気持ちを察する

	ひとりぼっち	物事に動じない	自分の世界を大切にする	落ち着きある、冷静
	ひねくれている	人と違う感性、独創的	人と違った物の見方	信念がある
	批判してしまう	分析力がある	堂々としている	自分の考えを伝える
ふ	ふざける	陽気な、おもしろい	雰囲気盛り上げる	ムードメーカー
	不平、不満を言う	気がつく	正義感が強い	曲がったことが嫌い
	プライドが高い	堂々、信念がある	高い目標をもってる	自分に自信がある
へ	勉強嫌い（苦手）	自分の分析ができる	大器晩成、これから伸びる	努力しているから
		高い目標をもっている	自分にきびしい	運動やスポーツ派
ほ	ぼうっとしている	自分の世界がある	マイペース	あせらない、あわてない
ま	マイペース	自分の時間を大切に	動じない、あわてない	信念がある
	負けず嫌い	向上心がある	何事にも真剣・本気	高い理想がある
	周りを気にし過ぎる	気配りができる	広い視野で見る	協調性を大切に
	真面目過ぎる	自分をしっかりもっている	きまり・ルールを重んじる	冷静な判断力
み	身勝手	自分をもっている	信念にしたがう	自立心がある
	見栄っ張り	プライドが高い	意識が高い、負けず嫌い	高い目標がある
む	無愛想	物事に動じない	冷静、落ち着いている	深く考える
	無口な	冷静、静かな	話をよく聞く、聞き上手	じっくり言葉を選ぶ
	無謀な	思い切りがいい	行動力がある	恐れを知らない
	無責任	自由	興味・関心が多い	合理的、こだわりがない
め	目立ちたがり	自己主張できる	自信がある	活発、行動力ある
	めんどくさがり	おおらか	細かいことを気にしない	興味をもったことには全力
も	もじもじしている	先のことを考えている	周囲への気遣い	遠慮深い、協調性
や	やる気なし（でない）	心身の準備中	向き不向きを判断できる	冷静、感情的にならない
ゆ	優柔不断	周りの意見を尊重する	慎重に考える	最良を求めじっくり
	融通がきかない	徹底している	高い目的意識・目標設定	きまり・ルールを重んじる
よ	欲張り	大きな（高い）目標	向上心、探求心が強い	妥協・満足しない
ら	乱暴な	たくましい、力強い	自己主張できる。率直	物おじしない
わ	わがままな	自己主張できる	自立心が強い	物おじしない
		妥協しない	自分を曲げない	

★まだまだ、いろんなすてきな表現あるかもしれないね。

君たち自身で増やすことで、さらにいい「リフレーミング辞典」になるぞ！