

参考資料

テーマ	みんなでリフレーミング ～短所も見方を変えれば・・・～			
あ	あきっぱい	好奇心が強い	切り替えが早い	興味が関心が多い
	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	言葉を選ぶ
	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	
	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
	おこりっぱい	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
	おたくっぱい	自分の世界を大切に	専門知識が深い	こだわり ○○愛がある

出典:青森県総合学校教育センターHP より →

