

## 演習 7

氏名( )

### 「短所」も「長所」に（リフレーミング）

#### 演習の仕方

1. 初対面の者どうしで2人1組のペアを組み、それぞれ「私の短所を記入する用紙」の左側に短所を書く。
2. 用紙を交換し、ペアの相手が短所の部分を読み替えて、長所として記載する。  
例) おっちょこちよい → 活動的                      無口 → 静かに考える  
      迷う    → 慎重である
3. 再度、用紙を交換して読んでみる。初対面の相手に対してあなたの気持ちはどう変わるか。

#### <私の短所>

- |              |   |          |
|--------------|---|----------|
| 1. 私は _____  | ⇒ | 私は _____ |
| 2. 私は _____  | ⇒ | 私は _____ |
| 3. 私は _____  | ⇒ | 私は _____ |
| 4. 私は _____  | ⇒ | 私は _____ |
| 5. 私は _____  | ⇒ | 私は _____ |
| 6. 私は _____  | ⇒ | 私は _____ |
| 7. 私は _____  | ⇒ | 私は _____ |
| 8. 私は _____  | ⇒ | 私は _____ |
| 9. 私は _____  | ⇒ | 私は _____ |
| 10. 私は _____ | ⇒ | 私は _____ |