

Reframing

2月保健室掲示

リフレーミングとは・・・？

ある物事に対して、今とは違った見方をすることで、それらの意味を変化させ、気分や感性を変えることです。

短所を裏返すと、リフレーミングした言葉が、書いてあります。いろいろな角度から自分をみつめてみましょう！



リフレーミング

人は、自分だけの価値観で物事の良し悪しを判断しがちですが、リフレーミングを活用することによって前向きに考えることができるようになります。

目えん坊	人にかわいがられる、人を信頼できる
飽きっぽい	好奇心おうせいな、興味が広い
浮き沈みが激しい	心豊か、表情豊か
おせっかい	親切、気が利く
がんこな	意志が強い、信念がある
気が散りやすい	いろいろなことに興味をもつ
口が悪い	はっきりしている
騒がしい	明るい、活発、元気
だらしない	こだわらない、おおらか
調子に乗りやすい	雰囲気明るくする、ノリがいい
生意気	自立心がある
面倒くさがりや	おおらか、細かいことにこだわらない
よく考えない	行動派、直感に優れている



こころとからだはなかよし

こころは目には見えません。でも、こころとからだはとてもなかよし。
 こころに元気がないときは、からだの元気がなくなってしまいます。
 反対に、からだの調子が悪いときに、こころの調子が悪くなることも。
 こころの「もやもや」と、からだの「しんどい」。
 どちらか一方でも、早めに気づいて、解決方法を考えることが大切です。



みなさんのオススメの解決方法を教えてください

