

リフレーミングカード一覧表（ひらがな版）

リフレーミング前 (ネガティブ)	リフレーミング後 (ポジティブ)
あわてんぼう	すぐに こうどうできる
いたずらずき	いろんなアイデアを もっている
うるさい	あかるくげんきで みんなを もりあげる
おくびょう	しっばいしないように よくかんがえている
おしゃべり	ひととはなすのが すき
おせっかい	ともだちに やさしくできる
おちつきがない	げんきがあって よくうごく
おとなしい	ひとのはなしを よくきくことが できる
かわっている	ほかのひとにはない いいところがある
がんこ	つよいところが ある
きんちょうしやすい	まじめにやろうとするきもちが つよい
くうきがよめない	まわりをきにせず、じぶんを ひょうげんできる
くらい	じぶんのせかいを たいせつにしている
こだわりが強い	すきなことを やりとおせる
さぎょうがおそい	ていねいに やりとげる
しっばいがおおい	なんども チャレンジできる
しゅうちゅうできない	いろんなことに きょうみが ある
すぐにカッとなる	なにごとも じょうねつてき
せっかち	じかんを まもろうとして すぐにうごける
だらしない	ちいさなことに こだわらない
なきむし	きもちを すなおに ひょうげんできる
まげずぎらい	よくなりたくて いっしょうけんめい
めんどくさがり	なにごとも きにしない
わがまま	じぶんのいけんを はっきり いえる

リフレーミングカード一覧表（漢字版）

リフレーミング前 (ネガティブ)	リフレーミング後 (ポジティブ)
あわてんぼう	すぐに <small>こうどう</small> 行動できる
いたずら好き	<small>かっぱつ</small> 活発で アイディアに あふれている
うるさい	<small>あか</small> 明るく <small>げんき</small> 元気で その場を盛り上げる <small>ムードメーカー</small>
<small>おくびょう</small> 臆病	<small>しんちょう</small> 慎重で <small>しっぱい</small> 失敗しないように <small>かんが</small> よく考えている
おしゃべり	<small>ひと</small> 人と接するのが <small>じょうず</small> 上手で <small>あたま</small> 頭の回転が <small>はや</small> 速い
おせっかい	<small>しんせつ</small> 親切で <small>ひと</small> 人のことを <small>しんぱい</small> 心配できる <small>やさしい</small> 優しい <small>ひと</small> 人
落ち着きがない	いろんなことに <small>きょうみ</small> 興味があつて <small>エネルギッシュ</small>
おとなしい	よく <small>かんが</small> 考えながら <small>ひと</small> 人の話を <small>き</small> 聞くことができる
かわっている	<small>ほか</small> 他人にはない <small>こせい</small> 個性がある
<small>がんこ</small> 頑固	<small>なにごと</small> 何事にもブレない <small>つよ</small> 強い <small>こころ</small> 心がある
<small>きんちよう</small> 緊張しやすい	<small>まじめ</small> 真面目にやろうとする <small>きもち</small> 気持ちは <small>つよ</small> 強い
<small>くうき</small> 空気が <small>よ</small> 読めない	<small>まわり</small> まわりに <small>なが</small> 流されず、 <small>じぶん</small> 自分を <small>すなお</small> 素直に <small>ひょうげん</small> 表現できる
<small>くら</small> 暗い	<small>じぶん</small> 自分の心の <small>こころ</small> 世界を <small>せかい</small> 大切にして <small>かんが</small> よく考える
こだわりが強い	<small>じぶん</small> 自分の好きな <small>もの</small> 物を <small>たいせつ</small> 大切にして <small>さいご</small> 最後まで <small>とおす</small> やり通す
<small>さぎよう</small> 作業が <small>おそ</small> 遅い	<small>ていねい</small> 丁寧に <small>しんちょう</small> 慎重に <small>と</small> 取り組める
<small>しっぱい</small> 失敗が <small>おお</small> 多い	<small>なんど</small> 何度も <small>チャレンジ</small> できる
<small>しゅうちゆう</small> 集中できない	<small>しや</small> 視野が <small>ひろ</small> 広く、いろんなことに <small>きょうみ</small> 興味がある
すぐにカッとなる	<small>せいぎかん</small> 正義感が <small>つよ</small> 強く、 <small>なにごと</small> 何事も <small>じょうねつてき</small> 情熱的
せっかち	<small>じかん</small> 時間を守ろうとして <small>まも</small> <small>うご</small> すぐに動く
だらしない	<small>おお</small> 大らかで <small>ちい</small> 小さなことに <small>こだわらない</small>
<small>な</small> 泣き虫	<small>かんじよう</small> 感情が <small>ゆた</small> 豊かで <small>きもち</small> 気持ちを <small>すなお</small> 素直に <small>ひょうげん</small> 表現できる
<small>ま</small> 負けず嫌い	<small>こうじようしん</small> 向上心があつて <small>いっしょうけんめい</small> 一生懸命
<small>めんどう</small> 面倒くさがり	<small>こま</small> 細かいことは <small>き</small> 気にしない
わがまま	<small>じぶん</small> 自分に <small>しょうじき</small> 正直で <small>はっきり</small> はっきり <small>いけん</small> 意見を <small>い</small> 言える