

リフレーミング活用例

- ・群れたがる 協調性がある
- ・淡泊 さりげない
- ・口下手 うそがつけない
- ・孤独 自立している 独立心がある
- ・暗い 根暗な 自分の心の世界を大切にしている
- ・つめたい 冷静な 判断力がある
- ・ご機嫌取り（調子がいい） 気配り上手
- ・口先だけ 弁が立つ
- ・自分勝手 マイペース 自信がある
- ・ずうずうしい 押しが強い 堂々とした
- ・強引な エネルギッシュな
- ・命令する リーダーシップがある
- ・仕切る リーダーシップがある
- ・目立ちたがる 自己表現が豊かな
- ・外面がいい 社交的な
- ・頑固 自分がある 意志が強い
- ・考えが固定している 完成されている
- ・負けず嫌い 向上心がある
- ・プライドが高い 自分に自信がある
- ・人任せ 甘え上手
- ・すきがない しっかりしている
- ・頼りない 心優しい
- ・視野が狭い 筋を通す
- ・八方美人 視野が広い 人づきあいが上手
- ・ミーハー 流行に敏感

・未熟	可能性を秘めている
・夢がない	現実的
・妄想がある	ロマンチスト
・変わっている	芸術家タイプ
・ふざける	おもしろい ユーモアがある
・さわがしい	活発な 元気がいい
・うるさい	活発な 元気がいい
・おしゃべりな	社交的な
・調子に乗りやすい	雰囲気明るくする
・でしゃばり	世話好きな 面倒見がいい
・だらしない	こだわらない
・涙もろい	人情味がある 感受性が豊か
・平凡	常識がある
・けち	儉約上手 経済観念がある
・浪費家（無駄使い）	太っ腹
・事なかれ主義	平和主義
・みえみえ	裏表がない
・ずるい	かけ引き上手
・理屈っぽい	論理的
・短気な	情熱的 感受性が豊か
・感情的	自分に素直
・反抗的な	自立心がある 考えがはっきりした
・暑苦しい	情熱的
・おおざっぱ	おおらか
・神経質	繊細 心配りができる
・心配性	用心深い
・気が弱い	人を大切にする 我慢ができる

- ・引っ込み思案 控えめ 周りの人を大切にする
- ・消極的な 周りの人を大切にする おくゆかしい
- ・地味な 素朴な 周りの人を大切にする
- ・無口な 話をよく聞く 穏やかな
- ・意見が言えない 協調性がある 優しい
- ・自分がない 協調性豊かな
- ・能天気 楽観的
- ・融通が利かない 計画的
- ・行き当たりばったり 臨機応変
- ・せっかち 素早い
- ・おそい 落ち着きがある
- ・甘えん坊 かわいがられる
- ・ぼうっとしている 穏やか 細かいことにこだわらない
- ・おっとりとした 細かいことにこだわらない おおらか
- ・のんきな 細かいことにこだわらない おおらか
- ・のんびりとした 細かいことにこだわらない おおらか
- ・おとなしい 穏やかな 協調性がある
- ・ことわれない 相手を尊重する 人のために尽くす
- ・めんどくさがりや おおらか 慎重
- ・優柔不断 思慮深い
- ・投げやり 執着しない
- ・あきっぽい 好奇心が旺盛な 興味が広い
- ・薄情 クール 冷静
- ・情に流されやすい 情が深い 情けがある
- ・浮き沈みが激しい 心豊かな 表情豊かな
- ・衝動的 思い切りがいい
- ・しつこい 粘り強い

- ・かたくなるしい まじめな 責任感がある
- ・高望みする 理想が高い
- ・無節操 キャパが広い
- ・責任感がない 自由な 無邪気な
- ・あきらめが悪い 粘り強い
- ・いいかげん こだわらない 自由
- ・口が軽い うそのつけない 社交的な
- ・口が悪い 口がきつい 率直な
- ・きつい感じ（性格） 感性が鋭い
- ・乱暴 たくましい 元気がある
- ・興奮しやすい 情熱的な
- ・おこりっぽい かつとなる 情熱的な
- ・勝気な 向上心がある
- ・気性が激しい 情熱的な
- ・いばる 自己主張ができる
- ・自慢する 自信がある 自己主張ができる
- ・人に厳しい 責任感がある 自分に自信がある
- ・生意気な 自立心がある 自信がある
- ・人をうらやむ 理想がある
- ・人づきあいが下手 細やかな心をもっている
- ・無理をしている 協調性がある 期待に応えようとする
- ・あわてんぼう 行動が速い 行動的な
- ・向うみずな よく考えない 思い切りがいい 行動的な
- ・けじめがない 物事に集中できる
- ・人に合わせすぎ 協調性が豊か
- ・だまされやすい 素直な 人を信じられる
- ・周りを気にしすぎ 心配りができる