

「そういうあなたはすばらしい」

番号 _____ 氏名 _____

ねらい【自己肯定感を高める】

「こんなこと言っているの?」「恥ずかしいな」という気持ちが強いと、自分の気持ちを表現するのをためらってしまうものです。しかし、自己肯定感(自分を肯定的に受け入れられるということ。「好きな自分」も「嫌いな自分」も含め、今あるがままの自分を受け入れること。自分が価値ある存在であると思えること)が高いと、そういったことも「口に出して言ってみようかな」と思えるものです。そこで、自分の素直で正直な気持ちを表現するために自己肯定感を高める必要があります。

A : 私の長所は (① _____)

ところです。

B : そうですか。あなたの (①' _____ 付せん貼付 _____)

ところも、すばらしいと思います。

すばらしい



A : ありがとう。

A : 私の短所は (② _____)

ところです。

B : あなたのそういうところは、

(②' _____ 付せん貼付 _____)ということでもあると

思います。私は、そういうあなたはすばらしいと思います。

A : ありがとう。

リフレーミングシート

『構成的グループエンカウンター事典』図書文化 参考

索引	書きかえたい語	リフレーミングすると	索引	書きかえたい語	リフレーミングすると
あ	甘えん坊な	人にかわいがられる	し	地味な	素朴な
	飽きっぽい	好奇心旺盛な		消極的な	ひかえめな
	あきらめが悪い	興味が広い	す	ずうずうしい	ひかえめな
		一途(いちず)な		周りの人を大切にする	
あわてんぼ	チャレンジ精神に富む	せ	せっかちな	堂々とした	
い	行動的な		そ	責任感がない	行動的な
	思考より行動	無邪気な			
	いいかげんな	こだわらない	そ	外面がいい	自由な
い	おおらかな	た	だまされやすい	社交的な	
	争いを好まない		率直な		
い	意見が言えない	ち	だらしない	純粋な	
	協調性がある		人を信じられる		
う	いばる	つ	短気な	こだわらない	
	自信のある		おおらかな		
う	浮き沈みが激しい	な	根暗な	感受性豊かな	
	表情豊かな		一本気		
う	うるさい	ち	調子に乗りやすい	雰囲気明るくする	
	明るい		ノリがいい		
う	活発な	つ	つめたい	知的な	
	元気がいい		冷静な		
お	感じ豊かな	て	でしゃばり	判断力がある	
	情熱的な		世話好きな		
お	情熱的な	な	生意気な	自立心がある	
	社交的な		涙もろい		
お	細かいことにこだわらない	ね	反抗的な	人情味がある	
	マイペースな		感受性豊かな		
お	穏やかな	の	のんきな	自分の世界を大切にしている	
	話をよく聞く		細かいことにこだわらない		
お	きまじめな	は	のんびりした	マイペースな	
	きまじめな		寄り道や道草を好む		
か	向上心がある	ひ	八方美人な	人付き合いが上手	
	情熱的な		自立心がある		
か	味のある	ふ	人付き合いが下手	考えがはっきりした	
	個性的な		細やかな心を持った		
か	意志が強い	ま	人に合わせる	心の世界を大切にする	
	信念がある		協調性がある		
か	一貫性がある	む	一人になりがち	自立した	
	いこじにならない		独立心がある		
き	我慢ができる	め	人をうらやむ	理想のある	
	情熱的な		子供心がある		
き	感情豊かな	ふ	ふざける	陽気な	
	感情豊かな		プライドが高い		
き	シャープな感性の	ほ	ぼうっとしている	自分に自信がある	
	責任感がある		細かいことにこだわらない		
き	自分に自信がある	ま	周りを気にする	マイペースな	
	率直な		心配りができる		
く	歯に衣着せない	む	負けず嫌い	向上心がある	
	うそのつけない		思い切りがいい		
く	うそのつけない	ら	向こう見ずな	行動的な	
	社交的な		決断力がある		
く	自分の世界を大切にしている	め	無口な	穏やかな	
	物事に集中できる		話をよく聞く		
け	経済観念がある	よ	無理をしている	期待に応えようとする	
	エネルギーが豊富		協調性がある		
こ	リードする力がある	ら	命令しがちな	リーダーシップがある	
	情熱的な		素朴な		
こ	感受性の強い	め	目立たない	協調性がある	
	相手の立場を尊重する		自己主張が活発な		
こ	寛大な	よ	目立ちたがる	自己主張が活発な	
	明るい		面倒くさがる		
さ	活発な	ら	よく考えない	行動的な	
	元気がいい		乱暴な		
さ	ねばり強い	る	ルーズな	たくましい	
	協調性豊かな		こだわらない		
し	自己主張できる	る		おおらかな	
	自分を愛している				

二者択一

ねらい【自分の気持ちを表現し、相手に伝える】

自己肯定感が高く、自分の気持ちを表現したいと思っ
ていても、自由に表現するには抵抗があるものである。
そこで、まず二者から一者を選択し、その理由を表現し、
相手に伝えるといった比較的自己表現しやすいエクサ
サイズを行う。

1

二者択一

今から挙げる二つから一つを選
び、またその理由も話してくださ
い。

5

二者択一

(体育の授業をするなら)

校庭 体育館

9

二者択一

先輩 後輩

11

二者択一

部活 アルバイト

12

二者択一

メール 電話

13

他、学校に関わりのあるものを挙げる。