

<<活用のコツ>>

- 「でも」「だから」を使う
- 「失敗したけど、やったからこそ学べた」
- 「忙しいからこそ、時間の使い方を工夫できる」
- 言葉を「評価」から「事実」へ変える
- 「遅い」→「〇分かった」
- 「できない」→「まだ練習が必要」
- 子どもには「できた部分」を強調する
- 「最後まで座れなかった」→「5分は座れていたね」

🕒 カテゴリー	リフレーミング前	リフレーミング後	メリット	備考
自分に対して	どうせできない	今は練習中だから、これから上手になる	ポジティブな自己認識の促進	成長マインドセットを育む
自分に対して	失敗した	次の挑戦に活かせる経験ができた	失敗から学ぶ姿勢を強化	経験を財産に変える
自分に対して	遅いな	ていねいに取り組めている	丁寧な作業の肯定	質への意識付け
自分に対して	また間違えた	間違いのおかげで理解が深まった	理解度向上への貢献	課題解決能力の向上
自分に対して	完璧じゃない	成長の余地がまだある	継続的な成長の機会	自己受容と向上心
子どもに対して	なんでできないの？	どこまでできたかな？	子どもの達成部分に注目	自信の育成と肯定
子どもに対して	遅いよ！	最後まであきらめなかったね	努力と粘り強さを評価	忍耐力の強化
子どもに対して	間違えちゃったね	チャレンジできたのがすごいね	挑戦することの価値を強調	挑戦意欲の向上
子どもに対して	落ち着きがない	元氣いっぱいだね	ポジティブな特性として捉える	個性の尊重
子どもに対して	泣かないの！	気持ちを表せているね	感情表現の受容	感情コントロールの学習
仕事や人間関係で	忙しすぎる	任せてもらえている	信頼されていることの認識	モチベーション向上
仕事や人間関係で	ミスばかりだ	改善のポイントを見つけられた	問題解決の視点	業務改善への貢献
仕事や人間関係で	苦手な人だ	違う考え方を学べる人だ	多様性の受容	コミュニケーション能力向上
仕事や人間関係で	プレッシャーが大きい	自分を成長させる機会だ	成長の機会として捉える	ストレス耐性の向上
仕事や人間関係で	責任が重い	信頼されている証拠だ	信頼と期待の認識	リーダーシップの育成
日常生活の中で	雨で予定がつぶれた	家でゆっくり休む時間ができた	急な変更への柔軟な対応	リフレッシュの機会
日常生活の中で	渋滞にハマった	好きな音楽を聴く時間が増えた	時間の有効活用	リラックス効果
日常生活の中で	疲れた	今日はがんばった証拠だ	努力の肯定	自己肯定感の向上
日常生活の中で	年をとったな	経験が増えて知恵がついた	経験と知識の価値化	人生経験の豊かさ
日常生活の中で	お金がない	無駄を見直すチャンスだ	財政管理の機会	節約意識の向上