

ワークショップ 1

『性格辞典』

やり方

- (1) 下の言葉の中から、自分に当てはまると思うものに○をつけましょう。
- (2) ○がついた言葉の内、特によく当てはまると思うものを3つ選び、◎にしましょう。
- (3) ◎がついた言葉を、下の**私の性格**の3つのカッコの中に書き入れましょう。

甘えん坊、飽きっぽい、あきらめが悪い、あわてんぼう、いいかげんな、意見が言えない
えらそう、浮き沈みが激しい、うるさい、おこりっぽい、おしゃべりな、おとなしい、
かたくるしい、がんこな、気が弱い、気性が激しい、きつい感じの、きびしい、
口が悪い、口下手な、けじめがない、けちな、強引な、孤独な、ことわれない、
さわがしい、しつこい、自慢する、地味な、消極的な、ずうずうしい、せっかちな、
責任感がない、だまされやすい、だらしない、調子にのりやすい、つめたい、でしゃばり、
生意気な、涙もろい、根暗な、のんびりした、八方美人な、反抗的な、人づきあいが下手な、
人をうらやむ、ふざける、プライドが高い、変な、負けずぎらいな、周りを気にする、
無口な、無理をしている、命令しがちな、目立ちたがる、乱暴な

私の性格

私は、() 人で、
() 人で、
() 人です。

この6つのキャラクターを持つのが、
尊重されるべきあなた自身なのです。

ワークショップ 2

『リフレーミング辞典』

『リフレーミング辞典』を見て、自分の性格を別の見方で書き換えてみよう。

別の見方をすると（リフレーミングすると）

私は、() 人で、
() 人で、
() 人です。