

ポジティブワードのプレゼント

テーマ：豊かな人間性
所要時間 20 分

キーワード 相手の尊重 他者理解 自尊感情 リフレーミング※¹

ねらい 他者とのコミュニケーションにおけるリフレーミングの良さを体験し、視点を変えることで寛容になれる態度を育てます。

場面 家庭教育講座、高齢者学級、PTA保護者会、校内研修 等

こんなプログラムです！

- ・ネガティブな自己紹介を前向きな表現に言い換えます
- ・参加者に書かせる作業がなく、対話のみです
(準備物：配布資料(人数分))



活動内容（時間）

〈活動1〉アイスブレイキング：自己紹介(3分)

「グループ内で自己紹介をしてもらいます。その際に、御自身のお名前と、『これまでに言われて嬉しかった言葉や気持ちが明るくなった言葉』を紹介してください。」

ポイント

自分が言われて嬉しかった言葉を挙げることで、プラスの言葉かけの良さを意識させます。

〈活動2〉アクティビティ：ポジティブ自己紹介(12分)

(1)司会者が、ネガティブな内容を1つ入れた自己紹介をする。(1分)

(例)「こんにちは。〇〇公民館の〇〇と申します。趣味で〇〇をしています。少し調子に乗やすいところがあります。」

ポイント

ネガティブポイントをカードにしておくことも考えられます。例：

調子にのりやすい

(2)自己紹介を聞いた参加者が、ネガティブな内容をポジティブワードに置き換える。(3分)

「私の自己紹介の印象をよりよくするために、どんな言葉に置き換えられるかを一緒に考えていただきますと思います。どうぞよろしくお願いします。」

(3) ポジティブワードに言い換えられた文章を発表し、全体で共有する。(2分)

「どんな自己紹介をしたらよいか、ぜひ私に、そして皆さんに教えてください。」

「雰囲気明るく
してくれています。」



「社交的なところ
が素敵ですね。」

『ポイント』

言葉遊びにならないよう、相手を尊重することを意識させる言葉かけをします。

なかなか言葉が見つからない人には、**配布資料**「リフレーミング例」を配布し、ポジティブな言葉に換えられるように促します。

(4) グループ内で行う。(6分)

「それでは、今度はグループでポジティブワードをプレゼントしてみましょう。先ほどの私のように、自分の短所と考えられることを紹介してみてください。それをグループの皆さんで、どんな言葉で表したらよいかを考え、伝えてみましょう！」

※自分の短所がない、短所を言いたくない場合は無理に言わせなくても大丈夫です。

私は、よく友達から「〇〇は
おせっかいだね」と言われて
しまいます…



そうなのですか。
気が利いていて、私は良い
と思いますよ。

〈活動3〉ふりかえり(4分)

「活動を振り返り、感想を伝え合いましょう。」

〈まとめ・つなぎ〉(1分)

「本日の活動のように、視点を変えることで物事の見え方が変わり、短所と捉えていることも、長所と捉えることができるようになります。これから始まる講座でも、様々な視点を意識することで、皆様の学びがより一層深まっていくのではないかと思います。」

『ポイント』

多様な視点から物事を捉えることは、相手を尊重し、他者理解を進める上で重要であることを押さえます。また、そのことは、自尊感情の高まりにも繋がります。

※¹リフレーミング…物事の枠組みを変え、違う視点から見ることを意味する心理学用語。

一般的には、ネガティブに表現されることをいつもとは違った枠組みで、ポジティブなものとして捉える見方のことを指します。

リフレーミング例 “ポジティブワード”に言い換えよう！

言い換えたい言葉	ポジティブワード	
飽きっぽい	好奇心が旺盛	新しいことを発見できる
いいかげん	寛大な	こだわらない
うるさい	元気がいい	明るく活発
怒りっぽい	情熱的な	感受性が豊か
おせっかい	気が利く	よく周りを見ている
堅苦しい	真面目	厳格
気が弱い	慎重	我慢ができる
口が軽い	社交的な	うそがつけない
けじめがない	おおらか	物事に集中できる
しつこい	粘り強い	徹底している
せっかち	行動力がある	決断が早い
だらしない	こだわらない	ゆったりしている
調子にのりやすい	社交的な	周りを明るくする
短気	感受性が豊か	表現が素直
涙もろい	人情味がある	優しい
のんびりしている	マイペース	冷静
人に流されやすい	協調性がある	素直
ふざける	陽気な	ノリがいい
負けず嫌い	向上心がある	一生懸命
面倒くさがり	効率重視	細かいことにこだわらない
優柔不断	広い視野がある	相手のことを考えている
乱暴な	たくましい	思い切りがいい
わがまま	素直	自分の意見をもっている