

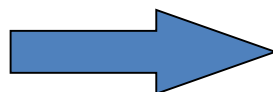
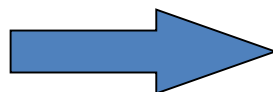
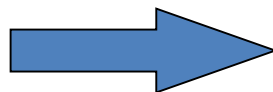
ネガティブな表現をリフレーミングするツール



<前>

ネガティブな表現

- ①洗濯ができない。
- ②時間が守れない。
- ③だらだら過ごしている。
- ④週に3日しか来ない。
- ⑤ケチである。
- ⑥頑固である。
- ⑦断ることができない



<後>

新たに意味づけられた表現

- ①洗濯が苦手(上手でない。)
- ②自分の時間で動くことができる。
- ③ゆっくりすることができる。(休める。)
- ④週に3日も来た。
- ⑤儉約家
- ⑥意志が強い。
- ⑦やさしい