

	リフレーミング前	リフレーミング後	
か	勝ち気な	向上心がある	負けず嫌い
	カッとしやすい	情熱的な	夢中になれる
	変わっている	個性的な	独創的
	がんこな	意志が強い	信念がある
	感情的な	一生懸命	情熱的
き	気が荒い	エネルギーがある	元気が良く情熱的
	気が散りやすい	いろいろなことに興味を持つ	好奇心旺盛
	きつい感じ	考えがはっきりしている	しっかり者
	きびしい	責任感がある	常によりよいものを目指す
	気分屋	感受性豊か	物事にこだわらない
	気持ちの切り替えがへた	真剣に物事を考える	納得がいくまで考える
	空気が読めない	自分の気持ちに忠実	マイペース
く	ぐずぐずしている	用心深い	念入りにする
	口が軽い	うそのつけない	裏がない
	口がきつい	率直な	周りのことを気にしない
	口下手な	聞き上手	控えめな
	けじめがない	夢中になると止まらない	おおらかな
け	けちな	ムダづかいしない	計画性のある
	計画性のない	偶然を楽しむ	臨機応変に対応できる
	強引な	力強い	リーダー性がある
こ	興奮しやすい	元気がよく情熱的な	夢中になれる
	こだわる	最後までやらないと気がすまない	大切にしているものがある
	ことわれない	相手の立場を考える	優しい
	凝り性	粘り強い	しんが強い
さ	さわがしい	明るく活発	元気な
し	しつこい	ねばり強い	最後まであきらめない
	自分がない	ゆずり合う心がある	人を立てる
	自慢する	自分の意見を言える	自信がある
	地味な	素朴な	ひかえめな
	消極的な	調子に乗らない	落ち着いてこつこつやる
	心配性	神経が細やか	慎重
	ずうずうしい	自分のやりたいことをやりぬく	押しが強い
す	すぐカッとなる	いつも真剣に捉える	情熱的
	すましている	ものお 物怖じしない	冷静
	せいりせいとん 整理整頓が苦手	片付けの仕方にこだわりがある	やるべきことがたくさんある
せ	責任感がない	常に自由	悠々自適
	せっかち	決断が早い	頭の回転が速い
	そとづら 外面がいい	社交的な	協調的な
た	だまされやすい	人を信じられる	素直な
	ためらうことが多い	よく考える	ことを念入りに行う
	だらしない	こだわらない	おおらか

	リフレーミング前	リフレーミング後	
ち	調子がいい	相手に合わせることができる	愛想がよい
	調子にのりやすい	楽しいことが好き	雰囲気明るくする
つ	冷たい	落ち着いて物事を判断できる	冷静
て	出しゃばり	人任せにしない	世話好き
な	長続きしない	いろいろなことに興味を持つ	環境になじみやすい
	生意気な	自立心がある	物おじしない
	涙もろい	人情味がある	感受性豊かな
	なれなれしい	人なつこい	と 溶け込みやすい
ね	根暗な	じっくり考えることが好き	自分の心の世界を持っている
の	のんきな	おおらかである	物事にこだわらない
は	八方美人	誰とも仲良くなれる	人づきあいが上手
	反抗的	自分の意見をしっかり持っている	自分の気持ちに素直で黙ってられない
ひ	引込み思案	ひかえめな	慎重かついいない
	人に流されやすい	相手を尊重する	協調性がある
	人の顔色をうかがう	状況が読み取れる	空気が読める
	独りぼっち	自分の世界を持っている	こどく 孤独が好き
	人をうらやむ	相手のいいところを見つけられる	向上心のある
	ひねくれている	独創的な	いろいろな角度から考える
ふ	ふざける	無邪気	子ども心をまるだしにできる
	プライドが高い	自分に自信がある	自分を持った
ほ	ぼうっとしている	心の休息がとれる人	マイペースな
ま	マイペース	自分らしさを持っている	自分の世界を持っている
	負けずぎらい	向上心がある	理想のある
む	無口	話をよく聞く	しりよぶか 思慮深い
め	目立たない	ひかえめ	自己主張しなくてもいられる
	目立ちたがる	自己表現が活発な	物おじしない
	めんどう 面倒くさがり	細かいことにこだわらない	本当になすべきことがわかっている
も	物事をやりっぱなし	いろいろな興味を持っている	やりたいことがたくさんある
ゆ	ゆうじょう 優柔不断	いろいろな立場で物事を考えることができる	他の人の意見を尊重する
	ゆうずう 融通がきかない	自分の考えをしっかりと持っている	てっぺい 徹底している
ら	楽天的	物わकारのよい	ポジティブ思考
	乱暴な	細かいことは気にならない	物おじしない
る	ルーズな	こだわらない	楽天的