

# 思考を変えるリフレーミング集

相手・出来事・自分の『見方』『考え方』『捉え方』をリフレーミングする事に意識を向け  
習慣化することで、ピリフは書き換わってゆきます。



『相手の見方のリフレーミング』

【相手の見方のリフレーミング】

甘えんぼ → 人にかわいがられる  
 甘えんぼ → 愛情が足りなくて寂しい  
 あきつぽい → 好奇心おうせい  
 あきつぽい → 興味が広い  
 あきらめが悪い → いちすな  
 あきらめが悪い → チャレンジ精神のある  
 あきらめが悪い → 根性がある  
 あきらめが悪い → 信念がある  
 あわてんぼう → 行動的な  
 あわてんぼう → 行動が速い  
 いいかげんな → こだわらない  
 いいかげんな → おおらか  
 意見がいえない → 争わない  
 意見がいえない → ゆずりあう心がある  
 意見がいえない → がまん強い  
 いばる → 自信がある  
 浮き沈みがある → 表情豊か  
 浮き沈みがある → 心豊か  
 浮き沈みがある → 自分に正直  
 うるさい → 活発で明るい  
 うるさい → 元気がいい  
 うるさい → すなおな自分を表現している  
 おこりつぽい → 素直に心を表現している  
 おこりつぽい → 情熱的  
 おしゃべりな → 人と接するのが上手い  
 おっとりした → 細かなことにこだわらない  
 おとなしい → おだやか  
 おとなしい → 話をよく聴く  
 おとなしい → 協調性がある  
 面白みがない → きまじめ  
 かたくなるしい → きまじめ  
 勝気な → 向上心がある  
 変わっている → 個性的  
 がんこな → 情熱的  
 がんこな → 信念がある  
 がんこな → 自分の考えがハッキリしている  
 気が弱い → 人を大切にする  
 気が弱い → 我慢できる  
 気が強い → 情熱的な  
 気が回らない → 細かなことにこだわらない  
 きつい感じ → するどい考えを持っている  
 きびしい → 責任感がある  
 きびしい → 自分に自信がある  
 □がきつい → 正直・率直  
 □がわるい → 正直・率直  
 □が軽い → うそをつけない  
 □が軽い → 社交的  
 □下手 → うそをつけない

【相手の見方のリフレーミング】

暗い感じ → 自分の世界を大切にする  
 けじめがない → 物事に集中できる  
 けちな → ムダつかいしない  
 計画性がない → 細かなことを気にしない  
 強引な → エネルギッシュな  
 興奮しやすい → 情熱的  
 興奮しやすい → 信念がある  
 こだわりやすい → 感じ取る力が強い  
 ことわれない → 相手の立場を考える  
 ことわれない → 人のために尽くす  
 ことわれない → 心が広い  
 さわがしい → 明るく活動的  
 さわがしい → 元気がいい  
 しつこい → 粘り強い  
 自分がない → ゆずりあう心がある  
 自分がない → 協調性がある  
 自慢する → 自分の意見を言える  
 自慢する → 自分を好き  
 自慢する → 自己肯定感がある  
 地味な → ひかえめな・素朴な  
 消極的な → 控えめな  
 消極的な → 周りの人を大切にする  
 すうすうしい → 堂々としている  
 すうすうしい → 自信がある  
 せっかちな → 行動力がある  
 せっかちな → 行動が速い  
 責任感がない → 無邪気な・自由な  
 外面がいい → 人と接するのが上手い  
 だまされやすい → 純粋な・素朴な  
 だまされやすい → 人を信じられる  
 短気な → 心の表現が素直な  
 短気な → 情熱的な  
 調子にのりやすい → 雰囲気明るくする  
 調子にのりやすい → ノリがいい  
 つめたい → 知的な・冷静な  
 つめたい → 判断力がある  
 つめたい → 細かなことにこだわらない  
 出しゃばり → 世話好き  
 生意気 → 自分の信念が強い  
 生意気 → 自分でやってゆける  
 涙もろい → 人情味がある  
 涙もろい → 共感性がある  
 涙もろい → 心の表現がすなを  
 なげやり → あきらめがいい  
 ネクラな → 自分の世界を大切にする  
 のんきな → 細かなことにこだわらない

## 『出来事や物事の見方・考え方・捉え方 リフレーミング』

【比喩表】「比喩、\*\*は\*\*のようだ」

「私は苦しくて不安から逃げたい」 → 「私の苦しみや不安は成長の証」

「私は八方ふさがりだ」 → 「私は新たな道を見つけた」

「私は壁にあてっっている」 → 「私は確実に壁を乗り越えられる」

「人生は長い試練だ」 → 「人生はパーティーだ」

「学校はまるで牢獄だ」 → 「学校が学習の遊び場だ」

「私の職場は地獄だ」 → 「私の職場は地上の楽園だ」

「私の家庭は戦場だ」 → 「私の家庭は幸せの実験の連続だ」「家庭はオアシスのようだ」

「恋愛は落とし穴だらけ」 → 「恋愛は心のリゾートだ」

「子供たちは怪物だ」 → 「子供は天使だ」

「子供は言う事を聞かない」 → 「子供の自立が育ってきたようだ」

「夫は家では大きなまるたのようだ」 → 「夫は家庭の為に外で戦う戦士のようだ」

「最近の妻は男のようだ」 → 「最近の妻は大地の母のようだ」

「上司は悪魔だ」 → 「上司は玉手箱のようだ、何がでてくるか分からない」

「母親はスピッツの様に説教する」 → 「母親は、私を心配している女神」

「この食事はドックフードのようだ」 → 「この食事は命の水のようだ」

【自己否定⇒自己肯定へのリフレーミング】

「私は駄目な人間だ」 → 「私は無限の可能性を秘めている」

「私は加齢が進む」 → 「私は健康と美を手に入れ、パワフルになる」

「私は何も役に立たない」 → 「私は社会貢献し、多くの人々の役に立てる人間になる」

「私は経済的に貧乏になるかも」 → 「私は無限の財産が苦労も無く流れ込む人生になる」

「私の人生は苦労と不幸の連続」 → 「私の人生は無限の幸福と愛が流れ込んでくる」

「私は敗北者になる」 → 「私は成功者になる」

## ◇無料LINEグループのご紹介

悩み相談のLINEグループ「LINK」

LINKは繋がるという意味です、私は若い頃一人で悩んでいました、いろいろな悩みを抱えてもがいて、恥ずかしくて誰にも相談できずに苦しんでいました。

だから、1人で悩まずに誰かと繋がって欲しい、繋がる事で前に進める機会になる事もあります。半面傷つく事もあります。

知らない誰かに自己開示する事で気づきや、スッキリしたりする事もありますので、気軽に参加してみてください。

LINKでは、誹謗中傷やアドバイスの押し付けは禁止事項として運営しています。

私は出来る限り皆様からの質問や疑問にお答えして行きたいと思いますが、全てにお応えできない場合もあります、PM10:00～2時間程度は参加したいと思います。

**参加方法**：LINE ID：[jeta yokota](#)を検索して友達申請をして下さい。

LINKグループ参加希望とコメントを下さい、その後、LINKグループへご招待させていただきます。既にLINKグループ参加者の方がグループへお友達の招待は自由に行ってください。

## ◇JCTA ネット講座サービスのご紹介

### ◇チェンジビュ思考の38の習慣行動習慣

【内容】16ページのテキストで38の思考改善方法をご紹介します。

【価格】1600円

【申し込み方法】インフォトップにてカード決済ですぐに資料をダウンロードしてすぐに始められます。

詳しくはこちらから⇒[お申込みサイト](#)



どのような「見方」「考え方」「捉え方」をすれば良いのか、どの様な行動をすれば良いのかを、私の体験を通じて学んだ事をお伝えしています。

一人で考えていても出口はなかなか見つかりません。

あなたの状態に応じた解決に役に立つと思いますので、是非活用してみてください。

1) 不満を感じ悲しくなった時

- 2) 相手や自分をどうしても許せない時
- 3) 相手が自分の期待に応えてくれないと感じた時
- 4) 価値観が合わないと感じた時
- 5) 不満ばかり感じる時
- 6) 時間に余裕が無いと感じた時。
- 7) 相手のミスを許せない時
- 8) 自分の短所を隠したいと思った時
- 9) どうせ私は〇〇だと思っている時
- 10) 自分が嫌だと感じている時
- 11) あの人のせいで〇〇になったと感じている時
- 12) 周りを気にして、いつも空気を読んでしまう時
- 13) いつも会話がハズマナイと感じた時
- 14) 疲てるなと思った時
- 15) 自分に自信が無いと感じた時
- 16) いつも目標が達成できないと思っている時
- 17) 予定を忘れて失敗する事が多い時
- 18) 決断できずに迷う時
- 19) 問題やトラブルに遭遇した時
- 20) 良く見られたいと感じた時
- 21) ネガティブな事ばかりが多いと感じている時
- 22) 失敗や過去の体験に後悔している時
- 23) 失敗が怖くて前に進めない時
- 24) 妥協はダメだと思う時
- 25) 責任感で自分を責めてしまっている時
- 26) ついつい指示命令してしまう時
- 27) 周りの人を大切にできないと思った時
- 28) 家族を愛せない時
- 29) こどもに罰を与えてしまう時
- 30) 自己中だなと感じた時
- 31) おだてて相手をコントロールしてしまう時
- 32) 相手をコントロールしようと感じた時
- 33) 子供に自分の価値観やルールを押し付けてしまう時
- 34) いつも暗くなってしまう時
- 35) 私の子どもへの思い
- 36) 挑戦できずに躊躇してしまう時
- 37) いつもネガティブな面に意識が向いてしまう時
- 38) 心と行動の仕組みが知りたい時

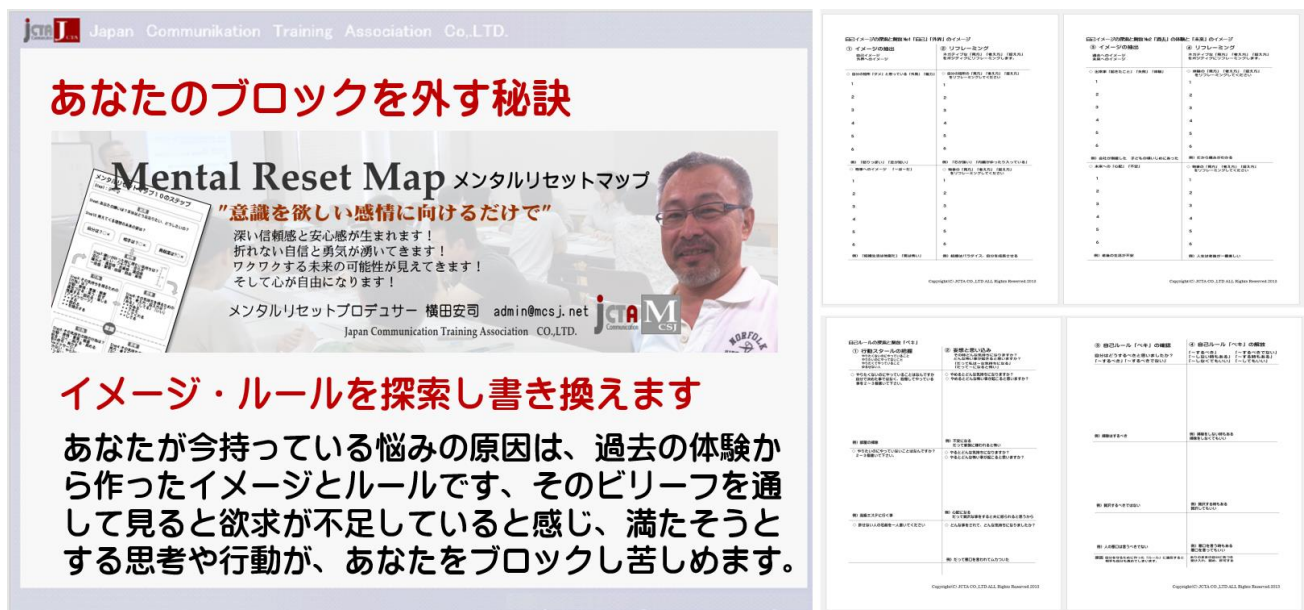
◇自分の中のセルフイメージとセルフルールを見つけて解放する

【内容】 38 ページのテキストと解説動画で3枚の書式を作成する事で見つけて解放します。

【価格】 2,600 円

【申し込み方法】 インフォトップにてカード決済ですぐに資料をダウンロードしてすぐに始められます。動画はテキストの中のリンクをクリックすることでご覧いただけます。

◇お申込みはこちらから⇒[お申込みサイト](#)



The advertisement for 'Mental Reset Map' (メンタルリセットマップ) features a man in a white shirt and glasses. The main headline is 'あなたのブロックを外す秘訣' (Secret to removing your blocks). Below it, the title 'Mental Reset Map' is displayed. A quote reads: '意識を欲しい感情に向けるだけで' (Just by directing your awareness to the emotion you want). The text continues: '深い信頼感と安心感が生まれます！折れない自信と勇気が湧いてきます！ワクワクする未来の可能性が見えてきます！そして心が自由になります！' (Deep trust and peace of mind are born! Unshakable confidence and courage surge! The possibility of a exciting future becomes visible! And your heart becomes free!). The producer is identified as 横田安司 (Yoshida Yasuhiro) with contact info admin@mcs.j.net. The bottom part of the ad states: 'イメージ・ルールを探索し書き換えます' (Explore and rewrite images and rules). A large block of text explains: 'あなたが今持っている悩みの原因は、過去の体験から作ったイメージとルールです、そのビリーフを通して見ると欲求が不足していると感じ、満たそうとする思考や行動が、あなたをブロックし苦しめます。' (The cause of the troubles you are currently facing is the images and rules created from past experiences. When you look through these beliefs, you feel that your desires are insufficient, and the thoughts and actions to satisfy them block and torment you.). To the right, there are four preview images of the worksheets, each with a table structure for notes and reflections.

◇セルフイメージの探索と改善する2つの方法。

- 1、自分の短所や嫌いな所から見つけます。
- 2、思い通りになっていない事から見つけます。

◇セルフルールの探索と改善する2つの方法。

- 1、見方、考え方、捉え方のリフレーミングの習慣化で改善します。
- 2、やりたくないのにやっている事、やりたいのにやっている事から見つけます。

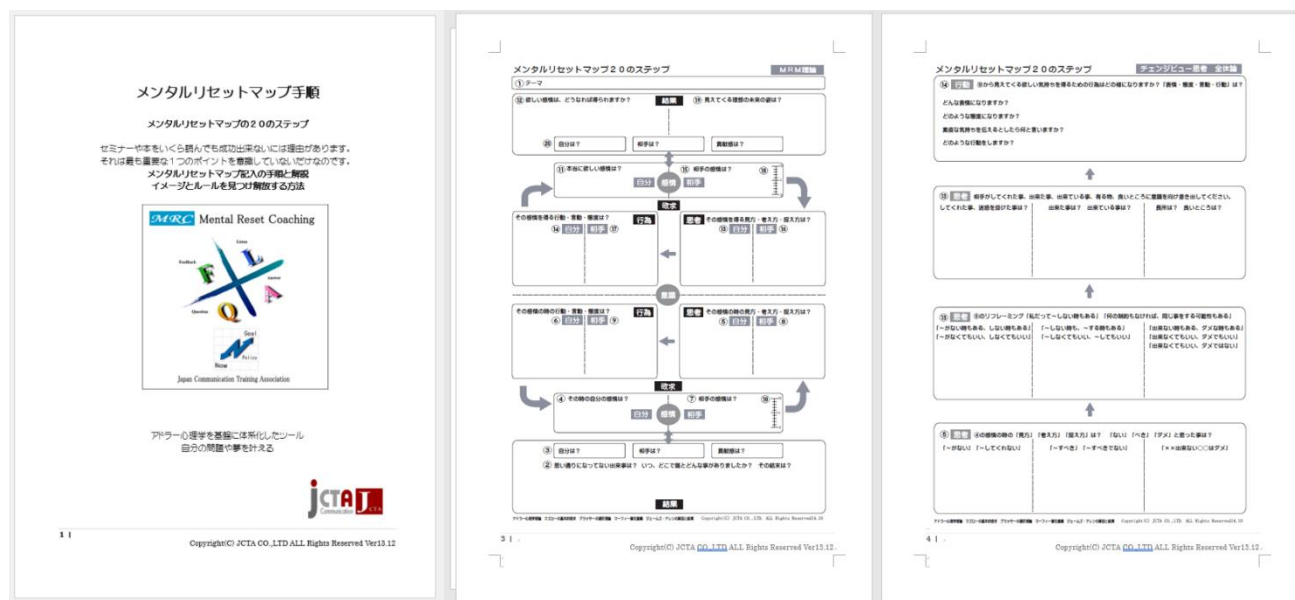
## ◇メンタルリセットマップ、ネット講座

【内容】10 ページのテキストと 25 分の解説動画と 2 枚の書式を作成する事で見つけて解放します。

【価格】3,600 円

【申し込み方法】インフォトップにてカード決済ですぐに資料をダウンロードしてすぐに始められます。動画はテキストの中のリンクをクリックすることでご覧いただけます。

◇お申込みはこちらから⇒[お申込みサイト](#)



## ◇ZOOM ネット相談

【内容】講座内容、悩み相談をネット相談として受付しています。

【価格】90分：8,600円

【申し込み方法】インフォトップにてカード決済後に日時を調整して行います。

◇お申込みはこちらから⇒[お申込みサイト](#)

当日の開始時間10分前にメールにて相談ルームのアドレスを送ります。

アドレスリンクをクリック頂くと自動的に繋がります。

音声のみ又はビデオ機能をお使いになるかは、講座ルームに入る時に選択できます。

## ◇メンタルリセットマップインストラクター養成ネット講座

【内容】メンタルリセットマップインストラクター養成を行います。

【価格】90分×6=540分：68,000円

【申し込み方法】インフォトップにてカード決済後に日時を調整して行います。

◇お申込みはこちらから⇒[お申込みサイト](#)

◇メンタルリセットマップインストラクター養成ネット講座手順

1、メールにて6回の講習予定日を調整させていただきます。

講座開始前の学習としてメンタルリセットマップを行ってください。

- 2、テキストを印刷してご利用下さい。
- 3、4頁、5頁のメンタルリセットマップに記入して頂きます。
- 4、動画にて質問形式で記入方法を解説致しますので、動画を見ながら作成して下さい。
- 5、講座当日の開始時間10分前にメールにて講座ルームのアドレスを送ります。  
アドレスリンクをクリック頂くと自動的に繋がります。  
音声のみ又はビデオ機能をお使いになるかは、講座ルームに入る時に選択できます。  
以後同様の流れで6回（1回90分）終了予定です。

終了後モニター10名へのメンタルリセットマップ実施後にインストラクター認定となり、以後メンタルリセットインストラクター養成講座を行えます、詳しくは講座開始初回にご説明いたします。



## 使用許諾許可書

本契約は、株式会社 J C T A 代表取締役 横田安司 とあなたとの間で交わされるものです。  
あなたはこのテキストを使用した、講座を受講した行為にて、本契約を同意したものとなります。

### 第 1 条：本契約の目的

株式会社 J C T A 代表取締役 横田安司 が著作権を有する「本テキスト」に含まれる知的情報を本契約に基づいた上で、あなたに非独占的な使用を許可するものです。

### 第 2 条：複製コピー・2次使用の禁止

本テキストに含まれる一切の情報は著作権に保護されており、また、秘匿性の高い情報であることから、あなたは著作権保有者である 株式会社 J C T A 代表取締役 横田安司 に対して書面による許可を得ずに、複製・コピー・インターネットでの公開を含むどのような手段であっても、2次使用をしてはならない。

本マニュアルの内容は、あなた個人が使用できるものとします。

### 第 3 条：契約の解除

あなたが本契約の 2 条に違反したことが発覚した場合、株式会社 J C T A 代表取締役 横田安司は、あなたに何の通達もなしに、この使用許諾契約を解除できるものとします。

H C S 講座

<http://www.mcsj.jcta.ne.jp>

Copyright(C) JCTA CO.,LTD. ALL Rights Reserved Ver2013

### 第 4 条：損害賠償

あなたが本契約の 2 条に違反したことが発覚した場合、あなたは本契約の解除に関わらず、株式会社 J C T A 代表取締役 横田安司 に対して損害賠償を支払うものとする。

### 第 5 条：その他

本テキストは、会話スキルを養成することを目的としたものですが、期待通りの成果が得られない場合に、または本テキストの内容を実践したことによって発生したいかなる損害に対しても株式会社 J C T A 代表取締役 横田安司 は一切その結果に責任を負うものではありません。

全てあなたの自己責任で行なうこととします。

株式会社 J C T A 代表取締役 横田安司

