

氏名		取り組んだ日	年	月	日
----	--	--------	---	---	---

同じ内容であっても、表現によって印象がよくなったり悪くなったりすることがあります。つまり、ネガティブ（否定的、消極的）な言葉であっても、ポジティブ（肯定的、積極的）な言葉に言い換えることができるのです。ここではこの言い換えを「ポジティブ変換」とよぶことにします。具体的には、右のような変換がポジティブ変換といえるでしょう。

自己理解を進めていくと、自分自身のネガティブな面ばかりに目がいき、自己嫌悪に陥ってしまうことがあるかもしれません。そのようなときこそ「ポジティブ変換」です。一見するとネガティブのように思えることであっても、視点を変えてみるとポジティブな面がみえてくるはずですよ。

ここでは、ポジティブ変換を練習しながら、自分のことを表現する力を養っていきましょう。とりあげる言葉がある程度ポジティブなものであれば、それをさらにポジティブに変換してみましょう。



- 手順① 3~4人でグループをつくってください。このワークシート以外に、アドバイスシートを用意してください。
- 手順② 自分自身についてよくないと思っているところ、ネガティブに思うところ、変えたいと思っているところをA~Cの枠内に書き出してみましょう。表現が難しい場合は、アドバイスシートから言葉を選んでください。ネガティブな言葉が思いつかないようであれば、「優柔性が高い」などのようにアドバイスシートの結果を書き込んでみましょう。
- 手順③ 書き込んだ言葉について、ポジティブ変換をしてみましょう。そして、その変換がどれくらいポジティブに変換できたのかを変換成功得点として考え、0~100点で記入してみましょう。
- 手順④ グループ内でワークシートを交換し、下の「その他の変換候補」の欄に別の変換候補を記入してもらいましょう。
- 手順⑤ どのポジティブ変換がいちばん成功しているかについて、グループ内で意見交換をしましょう。

A	→ ポジティブ変換 →	変換成功得点  点
---	-------------	-----------------

その他の変換候補
----------

B	→ ポジティブ変換 →	変換成功得点  点
---	-------------	-----------------

その他の変換候補
----------

C	→ ポジティブ変換 →	変換成功得点  点
---	-------------	-----------------

その他の変換候補
----------