リフレーミング練習ワークシート

相談者役の言葉を1つ選び、1〜6の順に書き込みます。言い換えを伝えることより、本人が自分の言葉で別の見方に気づけるよう問いかけることを大切にします。

ワーク1

1. 相談者の言葉

2. そのときの気持ち

3. 別の見方（2〜3個）

4. 投げかける問い

5. 本人が選んだ言葉

6. 次の一歩

ワーク2

1. 相談者の言葉

2. そのときの気持ち

3. 別の見方（2〜3個）

4. 投げかける問い

5. 本人が選んだ言葉

6. 次の一歩

使うときの注意：①気持ちを受け止める前に言い換えない　②言い換えは提案として示し、本人に選んでもらう　③事実（期間・理由など）は変えない

キャリアタイミング・ラボ｜解説と言い換え一覧：https://career-timing.jp/session-skill/reframing/｜練習問題と解答例：https://career-timing.jp/session-skill/reframing-worksheet/
研修・勉強会で使う場合は出典として解説ページのURLを添えてください

リフレーミング一覧（要約）

性格の言葉

相談者の言葉	言い換えの例	面談での問いかけ例
心配性	慎重に準備できる。危険に早く気づける	心配になったとき、どんな準備をしてきましたか。
優柔不断	いろいろな面から考えられる。人の意見を大切にする	迷っている選択肢、それぞれの良いところは何ですか。
頑固	信念がある。考えに一貫性がある	ゆずれないと思うのは、どんなことですか。
飽きっぽい	好奇心が強い。新しいことに踏み出せる	始めるとき、何に心が動きましたか。
人見知り	人との関係を丁寧に築く。相手をよく観察している	慣れた相手とは、どんな関係を築いてきましたか。
マイペース	自分の基準を持っている。周りに流されず落ち着いている	自分のペースで進めて、うまくいったことはありますか。
せっかち	行動が早い。決めたことをすぐ形にできる	早く動けたことで助かった場面はありますか。
気が弱い	相手の気持ちを考えられる。争いを和らげられる	周りに気を配って、うまくいったことはありますか。
神経質	細かいところに気づける。仕事が丁寧	あなたが気づいて防げたことはありますか。
おせっかい	面倒見がよい。困っている人に気づける	人から感謝されたのは、どんなときですか。
理屈っぽい	筋道を立てて考えられる。説明がわかりやすい	考えを整理して役に立った場面はありますか。
こだわりが強い	質を大切にする。一つのことを深められる	どこまで仕上げると満足できますか。
流されやすい	柔軟に合わせられる。協調性がある	周りと合わせることで、うまくいったことは何ですか。
口下手	言葉を選んで話す。人の話をよく聴ける	話すより聴く側で、役に立ったことはありますか。
落ち着きがない	行動的で、好奇心が強い	動き回ることで見つけたものはありますか。
完璧主義	責任感が強い。質を高められる	どの部分なら、7割の出来で進められそうですか。
ネガティブ	慎重に考えられる。問題に早く気づける	最悪の場合を考えて、備えられたことはありますか。
自信がない	謙虚で、学ぶ姿勢がある	少しでもできるようになったことは何ですか。
目立たない	縁の下で周りを支えられる	あなたがいなかったら困った場面はありますか。
諦めが早い	見極めが早い。気持ちを切り替えられる	やめると決めて、よかったことはありますか。
控えめ	周りを立てられる。出すぎず、場を落ち着かせる	一歩引いていたことで、うまくいった場面はありますか。
緊張しやすい	物事に真剣に向き合っている。準備を大切にする	緊張した場面に向けて、どんな準備をしましたか。
暗い	落ち着いている。物事を深く考えられる	一人でじっくり考えて、見えてきたことはありますか。
うるさい	場を明るくできる。話しかけやすい	あなたが話して、場の空気が変わったことはありますか。
しつこい	粘り強い。最後までやり抜ける	あきらめずに続けて、形になったことは何ですか。
気が強い	自分の意見をはっきり言える。決断できる	言いにくいことを伝えて、役に立った場面はありますか。
怒りっぽい	感情に正直。おかしいことに気づける	腹が立ったとき、何を大切にしたかったのでしょうか。
考えすぎる	先を見通して考えられる。見落としが少ない	考えておいたおかげで助かったことはありますか。
優しすぎる	相手の立場に立てる。人を安心させられる	人から頼られるのは、どんなときですか。
断れない	人の期待に応えようとする。協力的	引き受けたことで、身についた力はありますか。
要領が悪い	一つずつ確かめて進める。手を抜かない	時間はかかっても、確実にできたことは何ですか。
不器用	一つのことに誠実に向き合う。身につけたことは忘れない	時間をかけて身につけたことは何ですか。
のんびり	焦らず落ち着いている。周りを安心させる	慌てずにいたことで、よかった場面はありますか。
大ざっぱ	全体を見て進められる。細部にとらわれず決められる	細かいことより全体を見て、うまくいったことはありますか。
負けず嫌い	向上心がある。目標に向けて努力できる	負けたくないと思って、頑張れたことは何ですか。
繊細	人の気持ちや変化によく気づける	あなたが最初に気づいたことで、助かった人はいますか。
騙されやすい	人を信じられる。素直に受け止められる	人を信じて、よい関係になれた経験はありますか。
人に合わせすぎる	周りの意見を受け止め、調整できる	意見をまとめる役に回って、うまくいったことはありますか。
慎重すぎる	失敗を防げる。確かめてから動ける	慎重に確かめたことで、防げたことは何ですか。
わがまま	自分の望みをはっきり持っている	どうしてもゆずれないのは、どんなことですか。

キャリアの悩みの言葉

相談者の言葉	言い換えの例	面談での問いかけ例
転職回数が多い	いろいろな職場を経験し、環境に合わせてきた	それぞれの職場で身についたことは何ですか。
ブランクがある	仕事以外の経験を積んだ期間。立ち止まって考える時間があった	その期間に取り組んだこと、大切にしたことは何ですか。
経験が浅い	吸収が早い時期。思い込みが少ない	最近、新しく覚えたことは何ですか。
取り柄がない	まだ言葉になっていない強みがある	人からよく頼まれることは何ですか。
年齢が高い	経験の引き出しが多い。人生の多くの場面を知っている	若い頃の自分に、今なら何を伝えますか。
長く続かない	合わないことに気づける。次を選ぶ材料を集めてきた	辞めたとき、何が合わないと感じましたか。
決められない	大切なことを、慎重に選ぼうとしている	決めるために、あと何が分かれば安心できますか。
動けない	今は準備や情報を集める段階にいる	動く前に、確かめておきたいことは何ですか。
同じ仕事しかしてこなかった	一つの分野を深めてきた	その仕事で、人に教えられることは何ですか。
やりたいことがない	選択肢を広く持てる。条件から選べる	これだけは避けたい、ということは何ですか。
人間関係で辞めた	働く環境で大切にしたいことが分かった	次の職場で、どんな関係を大切にしたいですか。
失敗した	試した経験がある。次の判断の材料を持っている	もう一度やるなら、何を変えますか。
資格がない	実務の経験で力を示せる	資格がなくてもできたことは何ですか。
周りより遅れている	自分のペースで考えている	あなたにとって、ちょうどよい速さはどのくらいですか。
給料が下がるのが怖い	生活を守る視点を持っている	生活のために、ゆずれない条件は何ですか。
未経験の分野に移りたい	新しい視点を持ち込める。学ぶ意欲がある	今の経験の中で、次の分野でも使えそうなことは何ですか。
職歴に一貫性がない	幅広い現場を知っている。共通する軸がまだ言葉になっていない	どの仕事にも共通していた、あなたの関わり方は何ですか。
管理職の経験がない	現場の実務に詳しい。周りを支える役割を担ってきた	肩書きがなくても、まとめ役になった場面はありますか。
非正規の期間が長い	いろいろな働き方を知っている。任された仕事に応えてきた	その期間に任されたこと、続けてこられた理由は何ですか。
異動が多い	新しい環境にすぐ慣れられる。部署をまたいだ視点がある	異動先で早く覚えるために、何をしてきましたか。

面談での使い方や、相談者の「時期」の見方を学ぶ講座について相談したい方へ：無料個別相談のご案内（https://career-timing.jp/session/）