

Name: _____

New Positive Me Workshop



1. Write down what we talked about you on zoom chat!

| | | |
|-----------|-----------|---------------------|
| Positive: | Negative: | From group members: |
|-----------|-----------|---------------------|

2. Change positive! 【 Pair`s name: _____ 】

Pair`s Negative word:



New Positive word:



| 長所 | Strength |
|---------------|--------------------------|
| 明るい/ポジティブ | Cheerful/Positive minded |
| 素直 | Honest |
| 頑張り屋 | Hard Worker |
| 真面目 | Genuine |
| 責任感がある | Responsible |
| 集中力がある | Can concentrate |
| 自己主張ができる | Assertive |
| 積極性がある | Enthusiastic |
| 想像力がある | Creative |
| 計画性がある | Can plan ahead |
| 心を開く | Open minded |
| 探究心がある | Inquires |
| 知識がある | Knowledgeable |
| 思いやりのある人/優しい | Caring/Kind |
| 挑戦できる | Risk-taker |
| コミュニケーションがうまい | Good at communicating |
| バランスが取れている | Balanced |
| 信念を持っている | Principled |
| 振り返ることができる | Reflective |

| 短所 | Weakness |
|------------|-------------------------|
| マイペース | Have own pace |
| 心配性 | Anxious |
| せっかち | Impatient |
| 頑固 | Stubborn |
| 流されやすい | Easily influenced |
| 計画性がない | Poor planning skill |
| 冷たい | Cold person |
| 人見知り | Shy |
| おおざっぱ | Unsubtle |
| 飽き性 | Boredom |
| 気が弱い | Faint of heart |
| 自己中心的 | Self-centered/Egotistic |
| 批判的 | Critical |
| 自信がない | Insecure |
| 面倒くさがり | Lazy |
| 繊細すぎる | Too Sensitive |
| 消極的 | Negative thinking |
| 受動的 (受け身な) | Passive |

概要

自分がネガティブと捉えている部分を、他の参加者にポジティブに変えてもらう。

自分が持っている自分に対する偏見のポジティブ面とネガティブ面をあげていただく。他の参加者には、第一印象や今までの関わりの中から持ったその人に対する偏見をあげていただく。

流れ

自分が持っている自分に対する偏見のポジティブ面とネガティブ面を最低1つずつ考え、ワークシートに書き出す。

少人数のグループに分かれ、1人に対してグループメンバーが持っているその人に対する偏見をできるかぎりあげてみる。

それを踏まえた上で、先ほど考えた自分のポジティブ面とネガティブ面を共有する。

グループでペアを割り振り、共有されたネガティブ面をポジティブ面に言い換え、それに伴う手紙を書く。

ペアに手紙を共有する。

狙い

- ・自分のことをより客観的に理解する
- ・色々な角度から物事を考える
- ・物事を肯定的に捉えられるようになる
- ・他人のことを知るきっかけにする/他人に目を向けるきっかけにする