

## 友だちリフレーミング10マスシート

1. 気になっている友達の性格を、思いのまま、①～⑩に書き入れてみよう。
2. 「すごいね!」という気持ちで性格を言い換えて、右どなりのマスに書き入れてみよう。

①	→	⑥	→
②	→	⑦	→
③	→	⑧	→
④	→	⑨	→
⑤	→	⑩	→