

## 第104話

# ポジティブリフレーミングで 自己分析を深めましょう

※リフレーミングとは「物事の捉え方を変え別の枠組みで捉え直すこと」

長所や短所について、履歴書に記入したり、面接で聞かれることがあると思いますが、短所は評価が下がってしまうのではないかと、長所は自惚れていると思われるのではないかと悩んだ経験はありませんか。

短所でもあるが長所でもある…実は、短所も長所も表裏一体な関係といえます。例えば、「主体性がない」の短所であっても、「協調性がある」の長所と捉えることも出来ます。

「意地っ張り」の短所であっても、

「意志の強さや頑張る力」の長所と捉えることもできます。

短所を長所に表現（ポジティブリフレーミング）してみると、更に自己理解が深められ面接の際の説得力も増すことと思います。

是非チャレンジしてみてください。

ハローワーク春日部

就職支援ナビゲーターからの一言

