

悲しみ

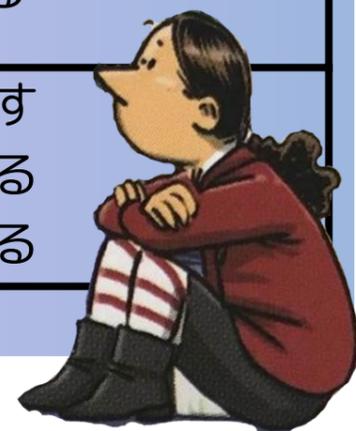
感情を知るシート

怖い

原因	失ったもの、別れ、挫折
感じる こと	涙、唇が震える、喉が締め付けられる、 暗い考え、死にたい
求めている こと	慰め、励まし、認めてもらうこと、話すこと 感情を言葉にすること、受け入れられること 抱きしめてもらう、マッサージ、泣くこと、 乗り越えるための戦略、愛されること



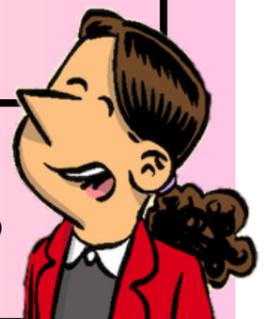
原因	危険を感じる、知らないものへの不安 安全ではないと感じる
感じる こと	血の流れ、アドレナリン 心拍数が上がる、震える
求めている こと	安心できること、助け、話す 抱きしめてもらう、守られる 不安で怖い気持ちを解消する



原因	フラストレーション、理不尽、 無力感、尊重されない
感じる こと	呼吸が速い、みけんにしわ 歯をくいしばる 緊張する、暑い
求めている こと	聞いてもらう、理解してもらう 変えていく、修復する、 エネルギーを発散する 叫ぶ、呼吸する、話す、走る 手紙を書く、一時休止する



原因	ほめられた、称賛、成功 出会い、感謝
感じる こと	情熱、ゆっくりした呼吸 ウェルビーイング
求めている こと	分かち合い、絆、祝福 踊る、笑う、歌う、抱きしめる 電話する



怒り

喜び