

感情を知るシート

悲しみ

| | |
|-------------|---|
| 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 |



怖い

| | |
|-------------|---|
| 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