

無敵のコミュニケーション | 感情リスト

このリストは、Non-Violent Communicationの「感情リスト」およびロバート・プルチックの「感情の輪」を参考につくられています(随時更新中:最新版は「くふうとまほう」へ2021.09.12 Remi Fujii)

ポジティブ感情

恍惚(ecstasy)

夢中な
感覚がとぎすまされた
よるこんで
心ひかれる
魔法にかかったような
刺激される
感動・感激
情熱的な
目がくらむような
興奮する
力強い
元気いっぱいな
やる気にあふれた
満足・達成感

穏やかさ(serenity)

おだやかな・落ち着いた
明晰な
混乱なく安定した
リラックスした
静けさのある
くもりない
元気をとりもどした
休息のとれた
回復した
思いやりのある
やさしい
あたたかな
感謝している

しあわせ(joy)

よるこんでいる
ドキドキ
ワクワク
楽しい
はればれ
すっきり・さわやか
イキイキ・快活な
気持ちいい
親しみ
愛のある
心を開いた
しあわせな
樂觀的な

称賛(admiration)

誇らしい
感心する
勇気づけられる

信頼(trust)

信頼している
オープンな
安心・安全を感じる

容認(acceptance)

ありのままを受け入れる
解放された
ほっとする

ネガティブ感情

憎しみ・激怒(rage)

憤る
恨む
憎たらしい

怒り(anger)

怒っている
むかつく

苛立ち(annoyance)

イライラする

反感(loathing)

敵意を感じる
軽蔑
大っきらい

嫌悪(disgust)

不愉快
ぞっとする

うんざり(boredom)

燃えつきた
疲れた
へトへト
だるい
やる気が出ない
落ち込んでいる
冷たい
つまらない・退屈
無関心

恐怖(terror)

こわい
パニック
おびえた

恐れ(fear)

信頼できない
緊張している

不安(apprehension)

心配な
不確かな
用心ぶかい
疑いぶかい
遠慮がちな
守りに入る

警戒(terror)

信頼できない
不確かな
パニック
おびえた
用心ぶかい

期待(anticipation)

うらやましい
ねたましい
ほしくてたまらない
せつない

興味(interest)

気になる

驚き(amazement)

危機感
混乱
かき乱された
あわてた・とりみだした
ショックを受けた

動揺(surprise)

落ち着かない
ドキッと
おどろいた
心配な
居心地が悪い
恥ずかしい
もうしわけない
屈辱
無念

放心(distraction)

無力な
打ちのめされる
途方にくれる
不安定な
混乱している
ぼんやり
麻痺した
感じない

悲嘆(grief)

深く悲しむ
胸がつぶれるような
絶望
みじめな
後悔した

悲しみ(sadness)

心がかき乱された
落ち込み
傷ついた
やる気を失う
がっかり
さびしい

憂い(pensiveness)

もろい
落ち着かない
集中できない
ストレスでまいる
いきづまって
ひっこみじあんの
ひとりぼっち