

無敵のコミュニケーション・感情リスト

自分の心・気持ち・感情を知るための手がかりとして使ってみてください。

●心がみたまされているときの感情●

愛

親しみ
愛のある
心を開いた
思いやりのある
やさしい
あたたかさ

しあわせ

よろこんでいる
夢中（むちゅう）
ドキドキ
ワクワク
感謝している
しあわせな

自信

力がみなぎる
やる気にあふれた
勇気づけられる
誇（ほこ）らしい
安心

熱中

はまってる
意識がはっきりとした
感覚がとぎすまされた
好奇心（こうきしん）のある
よろこんで
心ひかれる
興味（きょうみ）を持っている
刺激（しげき）される

心が動く

感動・感激
感心する

興奮

びっくり
イキイキ
熱意（ねつい）がある
目を奪（うば）われる
おどろいた
元気いっぱいな

希望

うれしい
楽しい
ウキウキ
はればれ

平和

おだやかな
気持ちいい
安定した
満足している
ありのままを受け入れる
達成感（たっせいかん）
くつろいだ・リラックスした
のんびりした
静かな
解放（かいほう）された
ほっとする
落ち着いた
信頼している

すっきり

元気をとりもどした
休息のとれた
回復した
すっきり・さわやか

●心がみたまされていないときの感情●

恐怖

こわい
信頼（しんらい）できない
不確かな
パニック
おびえた
用心（ようじん）ぶかい

イライラ

むかつく
不愉快（ふゆかい）
イライラする

怒り

おこっている
うらんでいる

にくしみ

敵だと感じる
軽蔑（けいべつ）
大っきらい
ぞっとする
うんざり

分断（ぶんだん）

ひとりぼっち
冷たい
退屈
無関心
ひっこみじあんの
さびしい

動揺（どうよう）

危機感
混乱
かき乱された
不安
あわてた・とりみだした
ショックを受けた
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（くつじょく）
無念（むねん）
無力の
自意識（じいしき）
打ちのめされる
途方（とほう）にくれる
混乱している
ぼんやり
麻痺（まひ）した
感じない

疲労

燃えつき感
疲れた
へトへト
だるい
やる気が出ない
落ち込んでいる

痛み

苦悩（くのう）
深く悲しむ
胸がつぶれるような
傷ついた
みじめな
後悔した

悲しみ

落ち込み
絶望
やる気を失う
失望
がっかり
緊張している
いきづまって
心がかき乱された
ギリギリ
落ち着かない
集中できない
ストレスにやられた

弱さ

もろい
守りにはいる
無力な
疑（うたが）いぶかい
遠慮（えんりょ）がちな
不安定な

あこがれ

うらやましい
ねたましい
ほしくてたまらない
なつかしい
せつない