

Feelings



Needsが満たされた時

愛情に満ちた

いとおしい
親しみのある
心を開いた
思いやりのある
やさしい
あたたかさのある
慈愛に満ちた

イキイキした

活力のある
元気な
力がみなぎる
情熱的な
やる気のある
誇らしい
自信のある
あかるい
生命力に溢れた
キラキラした

おそ うやま

畏れ敬う

おごそかな
厳粛な

おだやかな
気持ちいい
満たされた
安心な
くつろいだ
のんびりした
リラックスした
あずましい
安定した
解放的な
ほっとする
平穏な
落ち着いた
静かな

感謝している

ありがたい
恩を感じる
おかげさま

感動している

感激している
心に触れた
心動かされる

感嘆する
感心する

興奮している

熱烈な
刺激される
活気づいた
夢中になる
ドキドキした
ワクワクする
有頂天の
びっくりした
おどろいた

幸福な

至福の
恍惚とした
喜びに満ちた

爽快感

さわやかな
生まれ変わったような
休息のとれた
元気を取り戻した
回復した
スッキリした
晴れ晴れした
感覚が研ぎ澄まされた
明晰な

熱中している

没頭している
はまっている
とりこになる
気持ちをかきたてられる
熱意がある
熱心な
魅了される
心惹かれる
嬉々として
目を奪われる
興味をそられる
興味がある
好奇心のある

望みのある

期待している
勇気づけられる
楽観的な

喜び

うれしい
楽しい
歓喜した
幸せな
満足している
満たされた
愉快だ
ウキウキした

Feelings



Needsが満たされない時

敵意

反感
恨む
憎悪
軽蔑
嫌い
ぞっとする
嫌悪する

疎外感

切り離された
孤立した
打ち解けない
離れた
気まずい

取り乱した

混乱した
危機感
ドギマギした
かき乱された
不安
慌てた
落ち着かない

あずましくない
動揺した
頭がまっ白
パニック
あやふやな
途方に暮れる
戸惑う
居心地が悪い
不安定な
不穏な
オロオロする

無感覚な

無関心な
退屈な
無感動な
冷淡な
冷たい
ぼんやりした
ボーッとする

ショックを受ける

愕然とする
ギョッとする

ギクッとする
ハッとする
ドキッとする
打ちのめされる
深く悲しむ
胸がつぶれるような
失恋のような
打ちひしがれる
痛い

疲れた

うんざり
飽き飽きした
眠い
やる気が出ない
だるい
ヘトヘト
燃え尽きた
クタクタ

悲しい

落ち込んだ
後悔した
傷ついた

意気消沈した
しょげ返った
ふさぎこむ
やる気を失う
失望した
くじけた
ガッカリした
心が暗い
心が重い
絶望した
泣きたいような

哀れな

寂しい
憂鬱な
不幸な
恥ずかしい
みじめな
肩身が狭い
屈辱的な
無念な
なさけない

イライラした

ピリピリした
緊張している
神経質な
神経をすり減らした
ギリギリ

行き詰まる
神経にさわる
欲求不満
もどかしい

参った

集中できない
ストレスにやられた
もろい
無力感
不安な
疑い深い
不安定な
心配な
ためらいがある
まごついた
困った
悩まされる
複雑な
歯がゆい
引き裂かれる

切ない

感傷的な
身を焦がす
うらやましい
ねたましい
切望する
やるせない

腹が立つ

憤慨する
怒っている
激怒する
怒り狂う
いきり立つ
不愉快
機嫌が悪い
イラつく
ムカつく
しゃくにさわる
むしゃくしゃする
不快な
虫の居所が悪い
あきれた

恐ろしい

こわい
ビクビクした
とても心配
嫌な予感がする
信用できない
用心深い

つながり

共感
思いやり
愛情
愛
親密さ
尊重
感謝
コミュニケーション
配慮
育む
お互いさま
存在
受け入れられる
含まれる
所属する

コミュニティ

協力
一貫性
安心
信頼
安定
サポート
暖かさ
知る／知られる
見る／見られる
理解する／理解される
共鳴・共振
身体的な健やかさ
空気

水

食べ物
身体を動かす
休息
睡眠
触れること
安全
避難する場所
性的表現

流れ

遊び

楽しみ
喜び
ユーモア
学び
インスピレーション
創造性

平和

気楽さ
平等
調和
秩序
美しさ

意味

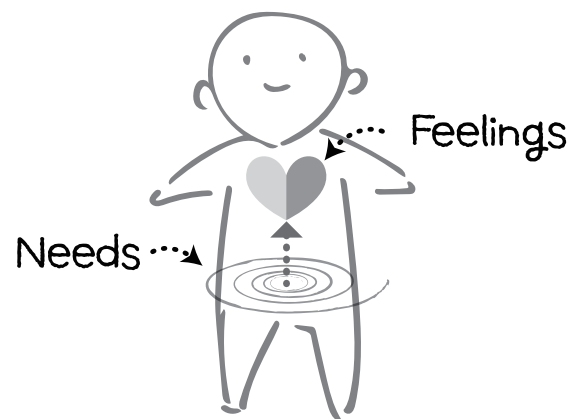
目的
人生のお祝い
嘆き
明確さ
気づき

成長

能力
自覚
自己表現
貢献
価値の承認
効果
希望
挑戦
発見

自律

正直さ
誠実さ
自発性
本物であること
無防備さ
自由
独立
選択
間・余裕



【イメージ図】

by tolio design

このリストは「自分と自分」「自分と相手」との関係（つながり）を豊かにする共感的なコミュニケーションの実践や練習に役立ててもらうためにデザインしました。もともとなる言葉のリストを産み育ててくださった故マーシャル・B・ローゼンバーグさんをはじめとするNVC(Nonviolent Communication=非暴力コミュニケーション)のコミュニティに感謝します。

tolio design



STEP①

Feelings を探す

心と身体に意識を向けてみよう

STEP②

Needs を探す

Feelingsをたどって大切な何かを見つけよう