気持ちを表す言葉の一覧

近い言葉に丸をつけてみましょう。いくつかの気持ちが同時にあっても構いません。見つけやすく分けた日常語で、心理検査や尺度ではありません。

A4 | 記入日: _____

落ち着き・安心

穏やか ・ ほっとした ・ 安心 ・ 気が軽い

喜び・前向きな気持ち

うれしい ・ わくわく ・ 誇らしい ・ 希望がある

不安・緊張

不安 ・ 心配 ・ 緊張 ・ こわい

悲しさ・さびしさ

悲しい ・ さびしい ・ 傷ついた ・ 恋しい

怒り・もどかしさ

怒っている ・ いらいら ・ 納得できない ・ もどかしい

迷い・重さ

混乱している ・ 途方に暮れた ・ 負担を感じる ・ がっかり

まだ分からない、という答えも残せます。自分の言葉: _____

1. 心に残っている出来事

名前を書かなくても構いません。何があったかを自分の言葉で書きます。

2. 伝えたいこと・頼みたいこと

言葉にしたいこと、お願いしたいことを書きます。空欄でも構いません。