

心地よい (広がる感じ)

フィーリング・感覚・感情のリスト

心地悪い (縮こまる感じ)

穏やかさ

緩んでいる
平穏な
静謐な
平和な
静かな
楽な
快適な
家にいる感じ

揺るぎない
ぶれていない
信頼している
ホッとした
安堵している
願いが叶っている
満足している
のんびりした

いきいきさ

目覚めた
興奮した
熱意のある
やる気がある
情熱的な
エネルギー溢れる
生きている
驚いている

活発な
祝福された
恍惚とした
光り輝いている
スリルを感じる
驚きを感じる
びっくりしている
ウズウズしている

混乱

引き裂かれた
疑っている
混乱している
躊躇している
途方にくれた
まごついた
困惑した

身体的な感覚

お腹に塊があるような
喉が詰まった
中に鳥肌が立つ
緊張している
窒息する
息がつけない

縮こまる
病氣な
弱々しい
空っぽ
震えている
クラクラする

心配

不安
ギリギリにいる
静かではない
気がかりな
ストレスな
神経質な

幸せ

幸せな
楽しい
動きがある

喜んでいる
嬉しい
満足した

思いやり

柔らかい
温かい
開いている
愛を感じる

触れられた
動かされた
愛情を感じる
親しみを感じる

恐怖

遅れている
恐怖を感じる
疑っている
パニックを感じる
麻痺した
強い恐怖を感じる
懸念を感じる

悲しさ

心が重い
ノスタルジックな
メランコリックな
がっかりした
挫かれた
落ち込んでいる

希望がない
救いがない
陰気な
落ち込んだ
切望した
絶望した

苛立ち

イライラする
欲求不満な
憤慨する
短気な

怒り

ムッとする
怒り狂う
激怒している
恨みを感じる

好奇心

ワクワクしている
インスピレーションを感じる
興味を感じる
参加している
関わっている

期待している
不思議に感じる

感謝

感謝を感じる
ありがたい

ハートが開いている
勇気づけられた

自信

力を感じる
誇りを感じる
希望を感じる
楽観的な
力強く感じる

新鮮さ

休息した
躍動的な
回復した
復活した
頭がスッパリした
熱意溢れる



疲労

圧倒された
燃え尽きた
疲れ果てた
眠たい・疲れた

痛み

罪悪感を感じる
傷ついた
寂しい
悲嘆を感じる
苦悶を感じる
苦しんでいる

惨めな
心臓が切り裂かれる
打ちのめされた
後悔している
苦悩を感じる
ぐちゃぐちゃな

憎しみ

敵意を感じる
嫌悪を感じる
苦々しい
うんざりした
軽蔑している
嫌いな

動揺

不確かな
悩まされる
落ち着かない
気難しい
心静かでない

用心深い
落ち着かない
衝撃を受けた
不快な
穏やかでない

無防備さ

壊れやすい
自信がない
ためらいがちな
繊細な

退屈な

冷淡な
無感覚な
遠くに感じる
引き篋のような
関わりを感じない

やきもち

羨ましさ

恥

恥ずかしい
照れる

非暴力コミュニケーション

みんなが持つ基本的なニーズ

身体 の健康と幸福

空気
栄養 (食物、水) 光
ぬくもり
休息・睡眠
動き・運動
健康
触れること・触れられること
性的表現
住居・安全・安心
感情的な安心
痛みがないこと・
守られていること・
保たれること
快適さ

つながり

愛・自己愛
気遣い・自分へのケア
所属感 帰属感
親しさ・親密さ
共感・思いやり
真価の理解・感謝
受け入れる、受け入れられること
認識する、認識されること
大丈夫だと感じること
愛情 注目
オープンさ
信頼
コミュニケーション
分かち合うこと・交換すること
与えること・受け取ること
優しさ・柔らかさ
繊細さ・親切さ
尊敬
見ること、見てもらうこと
聴くこと、聴いてもらうこと
理解すること、理解されること
心遣い・含まれること
自分のニーズが大切にされている
と感ずること
参加すること
サポート・助け・養育
協力・協働
コミュニティ・仲間
友人・パートナーシップ
相互性・互惠
一貫性・連続性

意味

貢献・命を豊かにすること
存在すること・
軸につながっていること
自分とのつながり
希望・ビジョン・夢・信念
明瞭さ・専念・集中
知ること (現実にいること)
学ぶこと
気付く・意識的であること
インスピレーション・創造・
挑戦・刺激
成長・進化・進歩
広がり 探求・発展
力・内的な力 啓発・
自分に力を取り戻すこと
能力・力量
自己評価・自信・
自己尊重・尊厳・
有効性・効果的であること
大切な存在であること・関わること
世界の中で自分の居場所があること
精神性・目的
解放・変容
相互依存
シンプルさ
祝うこと・嘆くこと

自由

選択
自分の精神性に則り行動する
自立 独立
空間・時間

正直さ

本来の自分であること
(自己)表現
高潔
透明性
本物さ・真実

遊び

はつらつさ・生命力・
生き生きとしていること
流れ 情熱 即興性
楽しさ
ユーモア・笑い・軽さ
発見・冒険
変化に富むこと・多様性
一新すること
元気を回復すること

調和

平和
美
穏やかさ・落ち着き
リラクゼーション・静寂さ
楽であること
秩序
統一性・適合性
持続可能性
安定感・バランス
交流・全体性
達成感・消化・統合
予測可能なこと・
親しみがあること
平等・正義・公平性

Yoram Mosenzon

www.connecting2life.net

info@connecting2life.net

