

■中2:

私はまあまあ相手の気持ちを考えて言って良いことかいけないことかを考えてコミュニケーションを取れていると思った。でも、問題も見つかりました。それは、相手はOKでも自分は本当にそのことを思っていなかったり、少し嘘をついて人の機嫌をとったりしようとしてしまうときがあるなど思った。それで自分が苦しんだりしていた時期もあるし、優しい言い方で自分の気持ちを上手く相手に伝えられるような社会人になっていきたいと思う。

普段は「やば」とか「すごっ」など、一言で済ませるのが多かったことに気付き、その「やば」「すごっ」などがどの感情に近いかを考える良い機会にもなりました。丸本先生がおっしゃっていた「どんな気持ちも感覚も大事に」という言葉にはすごく心惹かれました。

コミュニケーション力に長けた人たちがこの先の社会において必要とするのなら、もっと義務教育においてそのような場を設けるべきだと思った。それに大学入試でも今まではAO入試などコミュニケーション能力を問われる場が増えたが、もっと将来社会にいい人材を出すのなら今よりも増やすべきだ。

自分は相手も自分も傷つかないコミュニケーションをあまりしてこなくて、自分か相手のどちらかが傷ついてしまう言い方をしてしまいます。今回聞いて、使い分けができるようになりたいと思いました。去年友達と口論になったり、仲違いもしなかったけれど、今年はそのようなことが多かったので、相手も自分も傷つかないようにするために、口論とかではけんか腰でするのは控えて、LINEやDMではなく、直接話していきたいと思います。この講演会を聞いて、自分自身の足りない所を見つけることができました。

私は友人関係では友達と友達がけんかしていたら、間がよく分からない立場に立ってしまうことがあります。次からそういうことがあったら、自分がその子達に言えることがあったら提案したり、相談に乗ったりしたいと思います。また今回の講演会で知らない子としゃべれたので、もっと知らない子としゃべっていきたいと思います。

今日の講演会を聞いて、改めてコミュニケーションを広めようと思いました。僕はまだみんなのコミュニケーション力の1000分の1倍かなと思います。しかし今からならみんなに追い付ける。何なら追い越せるという希望が見えてきました。1人1人お互いを思いやることは1人1人が続けていけば、いつか世界平和につながるのではないかと思います。皆が望む世界平和はまだ遠いけれども、「千里の道も1歩から」。どんな長い道のりでも、スタートは小さいことから。それがいつか大きなものになる。「ちりも積もれば山となる」。僕たちは世界平和への大きなヒントを得れたのかなと思います。

相手に何か言われた、その時自分はその人と合わせようとしていました。嫌なものがあっても言ってしまったらがっかりするかもしれないから合わせておこうとずっと我慢していました。しかし今回の講演を聞いて、今まで我慢してきたことは自分に負担をのせていると分かりました。正直にいうことは決して悪くない、正直に言ったらちゃんとしても分かってくれるし、その後のやり取りでもそれを考慮して話してくれる。この講演を聞いて正直になろうと思いました。

学校に通っていたら誰しもが絶対に経験することと思うのが、陰キャと陽キャと区別しようとするやつがいることだ。皆は友達がたくさんいる方が良いと思っている人がいると思うけど、僕はそれは本当にいい道を進んでいないと思う。友達がたくさんいることは良いことだけど、そのコミュニケーションの中身がただ単に相手の話を聞いて、それに同感するような意味のないコミュニケーションをとっていても楽しくないし、疲れるだけだから。1人人と向き合い話していけるようなコミュニケーションをすることが大切だと思った。

今回の講演会でコミュニケーションの大切さを改めて感じることができました。私も日本、世界中で「みんな違ってみんないい」ということを実現できたらより多くの人が救われるのではないかなと思います。この講演会の初めての人と話す時間を作ってください、ありがとうございました。今、楽しいことなどの話をもっとしたかったぐらいです。クラスが違う人と話せて良かったし、あと10分くらい欲しかった。私にはまだ、一度けんかした人、意見が対立してもめた人とお互いに尊重し合うことはできたことないです。なのでこれから社会にでるときに成長できたらなと思います。

もらったプリントを見たら、とてつもない数の感情のっていたので、とてもすごかったです。また、それと同時に、感情って難しいなと思いました。カテゴリだけでも22個あるのに、それぞれに大量の数あるから、人間すごいなあと思いました。これから、できるだけ自分がどういう感情なのか考えながら生活して、自分で当てられるようになりたいです。

自分は最初コミュニケーションは”言葉”だけとて思っていたが言葉だけではなく口調や表情などもコミュニケーションに入っているということが分かりました。また、自分が今どんな感情なのかということを感じリストで知ることができて、丸本先生がみんなに”イライラする”という感情もとても大切なことだけれど、それをどう表現するかが重要だとおっしゃっていたことに感心しました。

今回の講演会は心に残った事がたくさんありました。1つ目は「人間は生物としては「1番弱い」けど、言葉をつかいコミュニケーションをとって「群れ」としてつながることで生き延びることができた」という言葉です。私はこれを聞いて、だから人間にしか言葉がないのだな、とすごく納得しました。改めて、コミュニケーションの必要性などを理解できました。相手に良く受け取れるように、表情をつくり、感情も少し込めて、話せば良いと思いました。そして、コミュニケーションをとってみる時間で表情をつくって話すと、相手も笑ってくれ、どちらも良い気持ちになりました。この講演を通して、自分の気持ちを大切に相手も傷つけないやさしいやり取りをして、幸せに生きようと感じました。

私は、自分では何も考えていないと思っていましたが、1人の時は、友達の色んなところを見て、感じてきていたことを、この心の講演会を通して自分を理解できたのではと思います。私自身、コミュニケーションをとるのはとても好きですし、楽しいものだと思っています。あまり悩みはないと思っていましたが、自分が不快になることを言われた時は、だまって我慢していたんだということに気付きました。普段見れない自分がこの心の講演会で感じることができました!!

■中3:

コミュニケーション能力は、将来、就職する際に、多くの会社から求められると知り、中・高の間にできるだけ高めていきたいと思った。4つのコミュニケーションの形の中で、私はよく④のイヤミな言い方になるな、ときいていて思った。多分、それは自分の意見を相手にハッキリと言えない私のおくびような感性と、それでも相手にはわかってほしいという思いがまじったからだと思った。相手にも私にも良いコミュニケーションができるように、相手をきずつけないことと自分の要求を伝えることを両立して話していきたいと思った。ワークショップでは、普段話さない人と話せて、楽しかった。

男女で話す時間があつたけれど、思っていたより、上手く話せたし、相手の意外な趣味や自分との共通点が見つかりたりできたのが楽しかったです。今まであまり話してこなかった人とも積極的にコミュニケーションをとってつながることが大切だと思いました。

私は自分の考えていることを言葉にするのが苦手で、振ってくれた話題に対する答えを言うのに時間がかかります。それを直そうとおもって早く答えるようにしているのですが、早くすればするほど考えがまとまらず、思ってもいないことを言ってしまうたり、自分が相手と違う意見でも「うん」と賛同してしまいます。今日、先生のお話を聞いて、自分の思うことを表現するのに費やす時間は無駄ではないと知ることができました。すぐに自分の表現のしかたを変えるのはできないかもしれないけど、少しずつ変えようと思いました。

普段話さない人と話すのはやはり緊張しましたが、とても新鮮で思っていたより楽しかったです。よく考えてみるとこのクラスでもう8ヶ月ほど生活しているのにまだ話せていない人が沢山いるなんて、本当に私は特定の人としか話さないんだなと思いました。こういう機会を大切にしていきたいです。一番心にひびいたのは違いは強みになるということです。また、今日のワークの中で感情に丸をつけるという課題があつたのですが、あれが案外できませんでした。自分に合致する心情がどれなのか分からなくて迷いました。また自分の感情を探している間にこういう感情もあるんだなと思いました。もっといろんな感情を知って、自分の感情を言葉で明確に示せるようになりたいです。

コミュニケーションには様々な種類があることを学びました。僕はずっと我慢の伝え方をしていました。特に女子と話すのが苦手で、どんなことを話したらいいのかがずっと分からないままでした。でも、今日の講演を聞いて「話す内容はどんなことでもいいんだ」と思いました。実際に今日、話してみてもよりそのことを実感しました。今までの自分は考えすぎていて、話せなかったけれど、これからは少しずつ話せるようになれば良いなと思います。だからこれからはどんどん勇気を持って話しかけてみようと思います。

普段、自分の意見は他人に言ってもどうにもならないと思って、言わなかったけれど、丸本先生の嫌われることは悪いことではないとおっしゃってくださったので、自分の意見を少しずつ言ってみようかなと思いました。今は学校というせまい場所の交友関係ですが、社会に出るとどんなすばらしい人と出会うのか、緊張するとともに楽しみでもあります！

2人ペアになって話す時、1人目はよくしゃべる人だったから会話に苦勞しなかったけど、もう1人のときは気まずくてしゃべり出すのに勇気がいった。今までそこまで関わったことはないけど、しゃべり出してから、共通の趣味を見つけたりして楽しかった。相手の知らなかった情報を知るのは意外に楽しかったし、もっと色々な人とコミュニケーションをとりたくなりました。これから、もっと練習したら誰とでも話せるようになるんだと思うとワクワクします。感情のリストを見て、満たされているときに感じる感覚が多かったけど、これからたくさん経験をして満たされていないときに感じる気持ちが増えていくと思うと悲しいけど、それもマイナスにとらえるだけじゃなく、そんな自分も受け入れられるようになりたいです。

普段自分の感じている感情や、気持ちや感覚は、自分の「大切にしていること」「願っていること」が入っているんだと今日知りました。自分のことも相手のことも大切にできる人間になりたいです。私は自分が元気がなかったり、疲れたりしているなということが、何となくで最近分かるようになったので、そんなときに自分の好きなことや、今やりたいことをやるようにしていきます。

僕は、普段自分がした会話についてよく考えることがあります。「ちょっと強く言いすぎたかな…」とか「変なこと言ったかな…」みたいなことをよく考えます。でも講演会を聴いて、そういう風に、コミュニケーションのとり方を考えることも大切なんだと知りました。後半の気持ちの問題はすごく自分に当てはまるところがありました。自分の心情をコントロールできないときや、整理がつかないときがありました。そのうえでも、コミュニケーションは活躍してくれるんだと知りました。とても良い経験になりました。ありがとうございました。

「みんな違ってみんないい」この言葉から始まったこのご講演ですが、僕はこの講演会で一番、心に残った言葉は、「違う人と出会うことは自分の成長にもつながる」という言葉です。たしかに仲の良い友達といっしょにいると気持ちが良いし、楽しいし、とても生きやすい環境ではあります。しかし、あえて喋ったことのない人や、交流がまったくなかった人と話すことで自分の世界が広がり、成長につながる、僕はそんな気がしました。最後に、主任が先生の前で「ざんねん」とか「見なおせ」とか言うのは僕たちからすると大変失礼な行為と思うのですが、それも、自分を見直すという観点から成長につながった気がします。

一番初めに昨年の振り返りをしてくれてわかりやすく、講演を聞くことができました。コミュニケーションについての説明のとき、「やりとり」ときいて、自分はちゃんと、相手のことを考えて、「やりとり」しているかと、考えました。たまに一方的に話していることがあると、反省しました。コミュニケーションは筋力だといって、自分はいつも、同じ人としか話してなくて、固まっていると思いました。アサーションをできるようにいろいろな人と話して(今日のワークショップのように)社会に出て、いろいろな人から必要とされる人になりたい。どんな気持ちでもだいにその下にはあなたが「大切にしていること」「願っていること」があるという言葉に感動しました。私はいつも、おちこんでしまうと自分の存在はいるのかということについて考えてしまうので、とてもうれしかったです。

保健だより 特別号



2023年
開明中学校
保健室

「こころの講演会」覚えていますか？

12月、丸本先生にお越しいただき、「コミュニケーションについて」教えていただきました。いつもとは違う、貴重なお話を聞くことができたと思います。それぞれがいろんなことを考えて、ステキな学びになったと思います。

皆さんが書いてくれた感想は、丸本先生にも読んでいただき、その中に書いてくれた質問について、丸本先生が答えてくれています。一部を紹介したいと思います。

Q. 私は異性と話すことが苦手です。何かしてもらったときに「ありがとう」としか言えないし、話すことができる男子もクラスで2人しかいないです。どうしたら異性とでも普通に話せるようになるのでしょうか。

異性が苦手…分かります！言い方の話になりますが、「ありがとう」に一言加える、「○○してくれありがとう」「ありがとう、たすかった！」などから始めてみるといういかもかもしれません。一方、クラスで話ができる男子も2人はいらぬことは、彼らにはなせ話ができているのかな？相手の要素や特徴、自分の気持ちなど他の男子と違うところを見つけて、同じような関係の人を少しずつ広げていけるといいですね。「男子全員が」苦手でなくなる必要はなくて、少数でも話したい人とお話できるようになれたらいいですね！

Q. 人間は生物として一番弱い生物で、「群れ」としてつながり、コミュニケーションなどといったものを使うことで、生き延びていますが、他の群れをつくらせている動物はどのような手段を使って生き延びているのか疑問に思いました。

他の生物は群れをつくらせて子育てや狩りを全体で行ったり、敵が近づくとを全体で察知して早く逃げたりしてきました。弱い動物は足が速い、固い殻がある、毒を持つなど身を守る特徴があります。人間はそういった「守るもの」も持たないため、言葉やコミュニケーション能力を発達させて(群れでの)役割分担やより効率的な「食料の確保」「身を守る」方法を考えできたのです。

Q. 感情が満たされているときには、その時の自分を楽しみたいですが、満たされていないときに自分に落ちつかせる方法として何がありますか。

とても大切な質問ですね。だいたいなことなんです。「自分はこんな(悲しい、辛い、嫌な)気持ちになってるんだなあ」とちゃんと受け止めてあげると、ということをしてあげてほしいです。その気持ちを感じてはダメ！と思う必要はないですよ。落ち着かせる方法は「大丈夫」「それでもがんばってる私、えらい！」など、もしそんな気持ちになっても良いので「それからあげたい言葉を自分にかけてあげてくださいね。落ち着いたら後でも良いので「そっか、こういうとき私は悲しくなるんだな」と知って「では本当はどうなったらいいのかな？」と考えてみてください。本当の自分の気持ちに気付くことから少しずつ変わってきます(´▽`)

Q. 自分はコミュニケーションを取るのには苦手な方です。極力自分が話したい人以外と話すのは避けるようにしたいのですが、そういう訳にもいかないのでも話しています。でも話すとかなり疲れます。話したくない人とも話さないといけないのでしょうか。また、疲れたり嫌な思いをすることがないようにすることは可能でしょうか。

よく分かります！私も中学校の時は限られた人以外は話すのが苦手だったし疲れていました。疲れたリイヤな思いをするようになったら、話したい人以外とは話さなくていい、というのちひとつの答えです。自分が話したい人、関わりたい人としつかりコミュニケーションができていながらそれで十分です。その上で、これから先、少しずつで良いので、いろいろな人とコミュニケーションができるようになること、たくさんの方の考えや価値観や情報を知ることができ、自分の世界が広がることも増えます。でも、自分の気持ちを大切に無理をしなくていいですよ。少しずつ広げていく、時間をかけても大丈夫なので、コミュニケーションにちょっと慣れて「少し楽しいかも」と感じられるようになったら疲れたりすることも減ってくると思います。

Q. 僕はいつも人と話す時に、相手を傷付けないようにしようと心がけています。そのため相手OK、自分NOTOKの我慢の伝え方をしているのだと今回の講演会で気が付きました。しかし、我慢の伝え方を今まで使い続けて来たので、今さら相手OK、自分OKの伝わる伝え方に変えることができるでしょうか。もし変えようとしたら、必ず会話の間に数秒の沈黙が来てしまつて、いままで仲が良かった友達がいなくなつたりしてしまいませんか。

わあ！「我慢の伝え方」をしているんだ！と気付いてただけなんです！本当に嬉しいです。正直に伝えてくださつて、ありがとうございます。相手を傷つけないようにしようと心がけているあなたは、本当に優しい、相手の気持ちに分かる人だと思います。今の伝え方のままで、自分が我慢しないといけないことが多いですね。少しずつでいいので言いやすい人、言いやすいことから「僕はこうしたいんだけど、どうかな？」とまずは「伝える」練習をしてみてください。例えば夕ご飯でお母さんから「今日なに食べたの？」ときかれたら、今まで「なんでもいよいよ」と言っていたところを「今日はハンバーガーが食べたかった」と、それぐらいのことでもいいんです。友達にも気心の知れた優しい友達からできる場面で、自分のことを伝えていってみてください。全部を一気に変えようとしなくて全然OKですよ！

Q. もし、喋る相手の好きなものがなかったら、どうしたらいいですか？また、自分の好きなものが相手がおもしろそうと感じてなかったら、どうしたらいいですか？

ほんとにそういうこと、多いですね(´▽`)●喋る相手の好きなものがなかったら→共通の話ができそうなこと(学校の行事や流行っていることなど)の話をしてみる、「家でいつもなにしているの？」「ゲームってする？」など質問してみるといいかもですね！●自分の好きなものが相手がおもしろそうと感じていなかったら→「○○ちゃんは何か好き？」「○○ちゃんが最近おもしろいと思ってることはな？」と相手の話に切替えてあげたり話してくれることが多いですよ。そのあとで自分の話をすると、興味をもって聞いてくれます。先に相手に興味をもつ、どうまくコミュニケーションがとれることが多いです(´▽`)



他にもたくさん質問に答えてくださっています。保健室前に掲示しているので、ぜひ見に来てください。追加の質問も募集中です。

保健だより 特別号



2023年
開明中学校
保健室

「ごころの講演会」覚えていますか？

12月、丸本先生にお越しいただき、「コミュニケーションについて」教えていただきました。いつもとは違う、貴重なお話を聞くことができたと思います。それぞれがいろんなことを考えて、又テキな学びになったと思います。

皆さんが書いてくれた感想は、丸本先生にも読んでいただき、その中に書いてくれた質問について、丸本先生が答えてくれています。一部を紹介したいと思います。

Q. 個人的に人とつき合うのが苦手な友達関係に少し困っています。知り合いや面識のある人、話す人はいるのですが、休み時間についていられないような友達がいないように感じます。人と話すときに胸が苦しくなってしまうのはどうすればよいでしょうか。

正直に今の気持ちや状況を話してもらえて嬉しく思います。私も中学生の時、そんな時期がありましたし、あなたと同じように感じる人も意外に多いと思います。私自身は「相手やまわりの人は自分のことをどう思っているのだろう」と気にしすぎて苦しくなっていたかも知れなくて、あまり気を遣わなくてもラクと一緒にいられる友達を1人見つけたときに少し自分らしくなったように思います。彼女は部活の友達だったのでクラスでは一緒にではなかったですが、クラスと一緒にいる人をつくるために苦しい気持ちになるようなら、1人で本を読んだり話せる人と少し交流したりするだけでもいいのでは、と思いますけどでしょうか。もしクラスでも親しい友達を作りたい、と思ったら「この人なら仲良くになれるかも」と思う人に少しだけ勇気を出して話しかけてみる、仲良くなれそうだったら「私、話すのが苦手です」と自分の苦手なことや先に伝えてみる、というのでもいいかもしれません。高校になってクラス替えもあるかと思いますが、新しいメンバーになったら今より少しだけ勇気を出してみるのはできそうですか。できてなくても大丈夫ですが、あなたのように感じている人も多いのできっと心許せる友達にどこかで出会えると思います。あなたがあなたらしく、苦しくならないように過ごせますようお願いしています。

Q. 自分は仲の良い友達以外には喋りかけられないのですが、どうすればいいでしょうか。

仲の良い友達には自分からしやべりかけられるんですね(´_`)

他の友達にも話しかけたいって思っているのかな？もしも「自分から話しかけたい」ではなくて「話しかけられるようにならない」と思っているんだしたら無理しなくても良くて、話しかけてもらったときに笑顔で感じよく対応できていたら自然に向こうから話しかけてもらえるようになると思います。逆に、他の友達にも自分から話しかけるようになりたいたいで思っているのなら、初めは挨拶からでもいいと思います。自分から「おはよう」の一言だけでもできればOKだし、話できそうなときは「おはよう！寒いね～」と一言付けただけでもだんだん慣れてくると思います。ポイント「無理せず、自分が話しかけたいときに」自分の気持ちや思いを伝えてください。

Q. コミュニケーションや意思疎通について書かれた評論文を模試や問題集で見かけることがよくあります。その中で、送り手が受け手のことを想像することは必要だが、受け手が送り手からのメッセージをどのようにうけとるかでコミュニケーションが成り立つかどうかきまるといふものがありました。今日の話の内容とは異なりますが、コミュニケーションの成立条件についてどう考えているのか気になります。

「コミュニケーションとはなんだろう？」ということを考えてくださったことがわかってとても嬉しいですね(´_`)

少し専門的な話になりますが、理解深げると思っていますので書きますね。おっしゃるとおり、実はコミュニケーションをコントロールしているのは「受け手」なんです。私たちはコミュニケーションを行うとき、無意識ですが必ず自分の経験や信念に基づいて相手の発信を受け止めています。例えば大人に「ちやんと片付けなさい」と言われたとして「お母さん、いつもうるさいよな」と反発するの、か、「この先生に怒られたのショック…」と自分のことを反省するの、言われたことは同じであって相手や状況によって受け手の感じ方とした大人)ではなく受け手によって成立するかどうかが決まる、のです。だからこそ、発信側は相手を受け止めやすい状況、関係性をつくった上で受け入れやすいコミュニケーションを投げかけることが必要ですし、受け取る側も自分の経験や信念というフィルターをおいて受け取らず相手の真意をそのまま受け取る、ということ、真のコミュニケーションが成立するようになりやすい。これは大人でもできている人は多くないですが、相手を尊重するという気持ちがあれば、少しずつできるようになってきます。相手を尊重する本場のコミュニケーションを行っている人は必ずいるので、その人がどんなところに気をつけてやり取りしているかきいてみたり、観察してみたりしてください。多くはないが、ゼロではない、ということは必ずできるように、ということでもあると思います。

Q. 相手への距離感がはじめの方はよく分からないのですが、どういう距離感で話すとお互いにあまり気をつかわずに円滑にコミュニケーションを取れるのか知りたいです。

とても実践的で、大人も迷うところを質問していただき嬉しかったです！

本当にそうですね、相手との距離感、最初はなかなか難しいです…(´_`)学校の友達たちから、共通の話題(部活、行事、テキストのことなど)で話しながら「私(僕)は～なんだけど、〇〇さんは？」とまず自分のことを話してから、相手に話してもらおう、というふうにする話しやすいです。会話では自分について話したこと(自己開示)といいますが、同じく相手も話してくれる、という法則があります。初めは浅くでいいので自分のことをまず話す→相手にも話してもらおう。共通点があれば、距離感が近づいてくるので、そうしたら少しずつ自己開示を広く深くしていく、ということがあります。

発展形になりますが、お互いに信頼し合える友達になるためには、相手の長所だと思ったりを伝える、ということが信頼感をつくることにつながります。(社会人の人たちにも伝えている内容です)「いつもほんとに勉強頑張ってるすごいなって思ってるんだけど、どうやってモチベーション保ってるの?」「集中力を持続するのに工夫してるのってある?」と《尊敬するところ+質問》で話す相手の人もきいてもらって嬉しいし、こちらも学べるところをおしえてもらえるのでますます尊敬できるようになります。



他にもたくさん質問に答えてくださっています。保健室前に掲示しているので、ぜひ見に来てください。追加の質問も募集中です。

《感情のリスト》

満たされているとき感じる気持ちや感覚

①愛情に満ちた

いとおいしい
親しみのある
心を開いた
思いやりのある
やさしい
あたたかい

②幸福感

大喜び
夢中になる
喜びに満ちた
キラキラした
ワクワクした
歓喜した
感謝している
ありがたい
恩を感じる
感動している
感激の

③自信

誇らしい
安心だ
大丈夫

④熱中

没頭している
はまっている
感覚が研ぎ澄まされた
好奇心ある
夢中
魅了される
心惹かれる
興味をもっている
とりこになる

⑤興奮している

びっくりした
いきいきした
熱意がある
熱心な
エネルギッシュな
有頂天の
元気な
活力のある
情熱的な
おどろいた
元気いっぱい

⑥望み

期待している
励まされる
やる気のある
楽観的な

⑦喜び

うれしい
楽しい
喜んでいる
幸せな
満足している
愉快だ
ウキウキした

⑧心動かされる

おどろく
感動のある
感嘆する
感心する

⑨平安

おだやかな
あかるい
気持ちいい
安定した
満足している
達成感
くつろいだ
のんびりした
静かな
リラックスした
ほっとする
満たされた
落ち着いた

⑩爽快感

さわやかな
活気づいた
元気を取り戻した
生まれ変わったような
休息のとれた
回復した
すっきりした
はれはれた

満たされていないとき感じる気持ちや感覚

⑪恐怖

不安な(感じ)
嫌な予感がある
恐れている
不信感のある
こわい
疑心暗鬼の
心配

⑫イライラ

むかつく
不愉快
しゃくにさわる
いら立つ
もどかしい
憤慨する
腹が立つ
不快感のある

⑬怒り

怒っている
激怒している
怒り狂う
恨み

⑭反感

敵意のある
軽蔑した
嫌いな
大っ嫌いな
うんざり
ためらい
悩まされる

⑮離別

疎外感
打ち解けない
退屈な
孤立した
離れた

⑯動揺

危機感
混乱した
かき乱された
慌てた
落ち着かない
ショックを受ける
ドキッと
居心地が悪い
心配な
恥ずかしい
肩身が狭い
打ちのめされる

⑰疲労

燃え尽き感
へとへと
だるい
やる気がでない
眠い
疲れた
うんざり
くたくた

⑱痛み

打ちのめされる
深く悲しむ
胸がつぶれる思い
傷ついた
寂しい
惨めな
後悔した

⑲悲しみ

落ち込んだ
絶望感
ふさぎこむ
やる気を失う
くじけた
がっかりした
心が重い
心配している
気難しい
行き詰まっている
ぎりぎり
落ち着かない
神経をすり減らした
イライラした
神経質な
集中できない

⑳弱さ

もろい
無力感
不安な
疑い深い
不安定な

㉑あこがれ

うらやましい
ねたましい
切望する
感傷的な
懐かしい
切ない

どんな気持ちや感覚も、だいにしてください。
その下には、あなたが
「大切にしていること」「願っていること」が
あるからです。

《参考文献》

「NVC 人と人とのつながりにいのちを吹き込む法」