

Feeling

気持ち/感情 - 未完成リスト

(考えや解釈を加えない、内面の気持ちや感じ)

この表は、心の状態と身体的感覚を表現したいときに使う言葉のリストです。これは全てを網羅するものでも、これに限定しようとするものでもありません。自己発見のプロセスにじっくり取り組もうとする人をサポートするためのものであり、人間同士のより深い理解と強い結びつきを促すためのものです。

A. 必要が満たされているときに体験する、気持ち/感じ

愛情に満ちた

慈愛に溢れた
いとおしい
親しみのある
愛のある
心を開いた
思いやりのある
やさしい
あたたかさのある

オープンな
開かれた
誇らしい
安心だ
大丈夫だ

熱中

没頭している
はまっている
意識が明晰な
感覚が研ぎ澄まされた
好奇心のある
夢中だ
魅了される
嬉々として
心惹かれる
興味をもっている
興味をそそられる
専心している
とりになる
刺激される

幸福感

至福の
恍惚とした
大喜びする
夢中になる
喜びに満ちた
生命力に溢れた
キラキラした
どきどきした
ウキウキした
歓喜した
外向的な
感謝している
ありがたい
おかげさまの
恩を感じる
感動している
心に触れた
感激の
自信
力がみなぎる

平安

おだやかな
明晰な
あかるい
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
くつろいだ
のんびりした
静かな
リラックスした
解放された
ほっとする
満たされた
平穏な
落ち着いた
ゆるぎない
信頼している

望み

期待している
励まされる
やる気のある
楽観的な
楽天的な

喜び

つれしい
楽しい
喜んでい
幸せな
歓喜している
満足している
愉快だ
ウキウキした
晴れ晴れした

心動かされる

おどろく
感動のある
畏敬の念のある
感嘆する
感心する

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
はればれした

恐怖

危惧する
不安な(感じ)
嫌な予感がある
恐れている
不信感のある
パニック
茫然自失の
こわい
疑心暗鬼の
おびえた
用心深い
心配で

イライラ

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

怒り

怒っている
激怒している
怒り狂う
いきり立つ
憤然とした
怒りに駆られる
恨み

反感

敵意のある
憎悪のある
思意のある
恨みに思っ
愕然とする
軽蔑した
嫌いな
大っ嫌いな

ぞつとする

鳥肌が立つ
嫌悪感
つんざりした
混乱した
あやふやな
途方に暮れる
困惑する
ほんやりした
ポーつとする
当惑する
ためらい
まごついた
こまごま
悩まされる
複雑な

離別

疎外感
打ち解けない
冷淡な
無感動な
退屈な
冷たい
孤立した
離れた
取り乱した
無関心な
無感覚の
引つ込み思案の

動揺

たぎつけられる
危機感
混乱した
どきまぎした
かき乱された
不安
慌てた
落ち着かない
ショックを受ける
ぎょつとする
ギョクツとする
ハツとする

B. 必要が満たされていないときに体験する、気持ち/感じ

ドキッとする
動揺した
不穏な
居心地が悪い
心配な
神経さわる
不安定な
恥ずかしい
肩身が狭い
歯がゆい思い
おろおろする
屈辱的な
無念な
目意識が強い
打ちのめされる

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
つんざり
飽き飽きした
くたくた

痛み

苦悩のある
打ちひしがれる
打ちのめされる
深く悲しむ
胸がつぶれる思い
失恋(のような)
傷ついた
寂しい
惨めな
後悔した

悲しみ

落ち込んだ
意気消沈した
絶望感
しよげ返った

ふさぎこむ
やる気を失う
失望した
くじけた
がっかりした
心が暗い
心が重い
哀れな
憂鬱な
不幸な
惨めな
緊張している
心配している
気難しい
虫の居所が悪い
行き詰まって
心がかき乱された
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
びびりした
びりびりした
神経質な
圧倒された/参
集中できない
ストレスにやら

弱さ

もろい
防衛的な
無力感
不安な
疑い深い
遠慮がち
不安定な

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
身を焦がす
切ない