

感情と向き合う意味



気づくことで、自分を理解できる

感情とは？

基本感情	複合感情
喜び 怒り 悲しみ 楽しさ 驚き 恐れ	不安 安心 罪悪感 恥ずかしさ 嫉妬 焦り 寂しさ 誇り 嫌悪 失望 後悔 感謝 憧れ 充実感

感情に名前をつけると、整理しやすくなる

一次感情と二次感情

出来事



一次感情



思考



二次感情

具体例

注意されて



一次：怖い



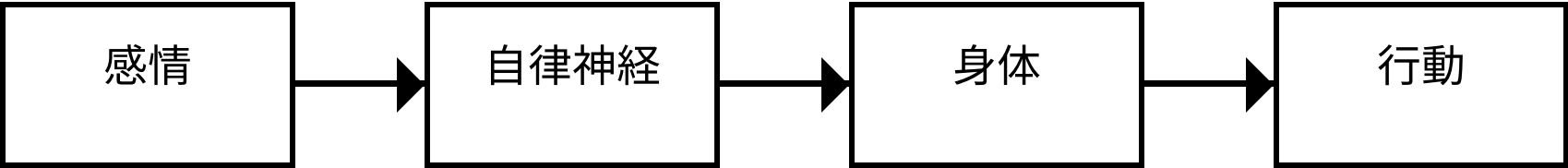
思考プロセス



二次：怒り・恥

感情は体とつながっている

感情	体の反応
怒り	肩に力が入る、顔が熱くなる、心拍数上昇、呼吸が速くなる
不 安	胃が重い、手が冷たくなる、息苦しさ、喉の緊張感
悲しみ	胸が締め付けられる感じ、涙が出る、エネルギーの低下
喜び	体が軽く感じる、笑顔になる、エネルギーが湧く



今の気持ちに近い言葉を選ぼう

感情の言葉一覧

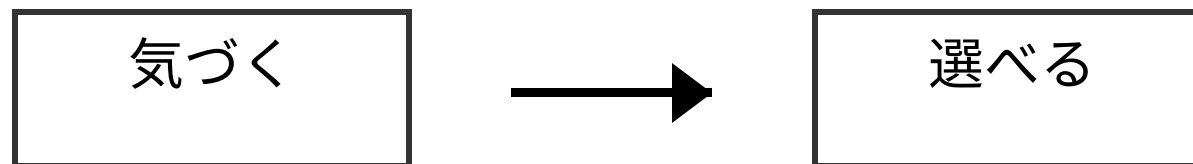
- 喜び
- 怒り
- 悲しみ
- 楽しさ
- 驚き
- 恐れ
- 不安
- 安心
- 罪悪感
- 恥ずかしさ
- 嫉妬
- 焦り
- 寂しさ
- 誇り
- 嫌悪
- 失望
- 後悔
- 感謝
- 憧れ
- 充実感
- 緊張
- 期待
- 退屈
- 満足感

今の自分の気持ちに近い言葉（**3～5**個選ぶ）：

選んだ言葉が出やすい場面：

„気づく”と選べるようになる

- 感情は自動的に起こるもの
- 反応に“気づく”だけで対処が変わる
- 「気づく→選べる」のステップ



体の反応を記録しよう & まとめ

不安や緊張時の身体反応を**3**つ書き出してみましょう：

1

2

3

まとめ

1

感情に名前をつけよう

2

身体のサインに気づこう

3

気づく力が選択肢を広げる