

NVC (Non-Violent Communication) 感情のリスト

ニーズが「満たされている」ときの感情のリスト ☺

| | | | |
|--------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 愛情に満ちた 慈愛に溢れた いとおいしい 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 | 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 とりこになる 刺激される 興奮している びっくりした わくわくする いきいきした 熱意がある 気持ちをかきたてられる 目を奪われる 熱心な エネルギーギッシュな 熱烈な 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 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 うれしい 楽しい 喜んでいる 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 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 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 |
|--------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

ニーズが「満たされていない」ときの感情のリスト ☹

| | | | | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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 | 悪意のある 恨みに思う 愕然とする 軽蔑した 嫌いな 大っ嫌いな ぞっとする 鳥肌が立つ 嫌悪感 うんざりした 混乱した あやふやな 途方に暮れる 困惑する ぼんやりした ボーっとする 当惑する ためらい まごついた こまった 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 引っ込み思案の | 動揺 たきつけられる 危機感 混乱した どぎまぎした 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 ぎょっとする ギクッとする ハッとする 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 自意識が強い 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 | うんざり 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(のよ様な) 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 しょげ返った 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 びくびくした ぴりぴりした 神経質な 圧倒された/参った 集中できない ストレスにやられた 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 |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

ニーズのリスト

人にとって普遍的な必要

つながり

受け入れられること
愛情
認めてもらうこと
所属・帰属意識
協力
コミュニケーション
気の置けなさ
コミュニティ
仲間
おもいやり
配慮 / 気遣い
一貫性
共感
共鳴・共振
仲間に入れてもらう
親密さ
愛
相互依存
共生
高めあうこと
尊敬
安心
安全
安定
支え / サポート
知ってもらう
見ってもらう
理解してもらう
理解すること

信頼

あたたかさ
うそじゃないこと
真実味
誠実さ
そこに居る・在ること
遊び
喜び
ユーモア
楽しみ
平和
美
交流
気楽さ
平等
調和
インスピレーション / 直感
秩序
整理整頓
身体的幸福
空気
食べ物
活動 / 運動
休息 / 睡眠
性的表現
安全 (生命の危機からの保護)
住まい
ふれあい
水

意味

自覚
命の祝福
挑戦
明晰さ
頭を整理すること
能力
意識
貢献・寄与すること
創造性
発見
探求
有効性
効率性
成長
希望
学び
参加
目的
自己表現
刺激
理解
流れ (フロー)
超越
自主・自立
選択
自由
独立
空間・余裕
自発性