

## 感情と反応のリスト

### 質問 3: そう考えるとき、あなたはどのように反応しますか？何が起きますか？

怒る	落ち込む	混乱する	無力になる	無関心になる	恐れる	傷つく	悲しくなる	裁く			
イライラする	声高	失望する	自虐的な	疑わしい	できない	無神経な	おびえる	恐ろしい	押しつぶされた	涙がでる	冷たい
激怒する	反応的	落胆する	行き詰まる	不確かな	ひとり	鈍い	恐怖に襲われた	慎重な	苦しむ	悲しんでいる	深刻な
敵意をもつ	罵る	恥ずかしい	萎縮する	優柔不断な	まひした	控えめな	不審な	悩んでいる	困窮した	苦悩の	厳しい
侮辱する	無愛想な	力がない	苦しい	当惑した	疲れきっている	うんざりした	不安	考えに没頭	苦痛の	わびしい	しかめ面の
困る	口論になる	衰える	閉塞した	困った	役に立たない	退屈した	驚いて	かたくな	苦悩する	不幸せな	反動する
腹が立つ	毒をもつ	罪悪感がある	絶望した	ためらう	劣る	気をとられる	パニック	恐怖症	拒絶された	孤独な	怒りに燃え
憎む	怒りに駆られる	不満	希望がない	気が弱い	傷つきやすい	冷たい	神経質な	不寛容	傷を負った	悲嘆に暮れる	た
不快	短気	惨めな	不平をいう	幻滅する	空っぽの	活気のない	怖がる	動揺する	気分を害した	悲しげな	むかつく
けんか腰	頑固な	卑しい	調子が悪い	信用しない	動揺する	気にかけてない	心配する	乱される	悩まされる	幻滅する	不公平
攻撃的	反抗的な	自虐的	ムラ気がある	懸念	哀れな	興味がない	恐れをなす	びくつく	心が痛む	落胆した	攻撃される
苦々しい	業を煮やす	自己嫌悪の	気難しい	見失う	取り乱した	無反応な	気が小さい	避ける	犠牲となる	過敏な	攻撃する
欲求不満	じれったい	すねた	あら探し	確信のない	絶望的な	疲れた	不安定な	歓迎しない	失意の	好ましくない	無神経な
コントロール	相容れない	意気消沈した	抵抗する	不安な	圧倒される	ロボットのような	落ち着かない	呆然となる	苦悶する	悔恨の	傷つける
憤慨する	避難する	ひどい	ひどく疲れる	張りつめた	力がない	ゆっくりした	脅かされている	曲げない	愕然とする	不機嫌な	偉そう
せっかちな	煮えくり返る	嫌な	むっつりした	ストレスを感じる	無能な	のろのろした	臆病な	被害妄想	不当な扱いを受けた	不愉快な	堅苦しい
悪意をもつ	軽蔑する	必死	不機嫌な	能力を奪われた	能力を奪われた		安全でない	内気な	恥をかく	自己懲罰的	硬直した
激昂する	皮肉をいう	阻害された	無愛想な	閉じた	閉じた		用心深い	動けない	腹が立つ	価値がない	むごい
批判的	高圧的な	悪い	重荷を背負った	比較	切り離された		脅威を感じる	執着する	侮辱を受ける	もろい	闘争的な
心が狭い	鋭い	悲観的	否定的な	不正直な	身動きとれない		緊張した	偏見をもつ	引く	切り離された	押しの強い
暴力的な	毒のある	気がふさぐ	閉ざした	見下した	弱い		気にかかる	嫌な	ムツとする	打ちのめされた	不注意な
復しゅうする	失礼な	がっかりした	気分が悪い	軽蔑的な	調子が悪い		攻撃的な	広場恐怖症	憤然とする	不意打ちをくらう	妨害する
残忍な	無礼な	自己批判的な	エネルギーがない	操作的な	吐き気を催す		攻撃する	自意識が強い	苦しみ	不平のある	失礼な
意地悪な	嫉妬する	卑下する	ひどい状態	人を裁く	落ち着きのない		防衛的		冷ややかな	泣く	わめき散ら
悪意のある	頭にくる	憂鬱な	震える	偏見をもった	震え		敵意をもつ		侵害される	うめく	す
怒り狂った	叩く	陰気な	敏感な	論争的	渴望する				強行される	愚痴をいう	叱る
興奮する	叫ぶ	くじけた	げっそりした	権威ある	飢えた				いじめられた		けたたまし
敵対する	悲鳴を上げる	元気がない	やつれた	人を見下す	身をよじる				隠したがる		い
嫌悪感	執念深い	しょげた	不振	要求が多い	ビクビクした				息が詰まる		きつい
怒って	仕返しする	陰気な	前屈みになる	まごつく	ぼんやりした				けなされる		でたらめの
機嫌が悪い	叱りつける	ふて腐れた	うずく	気が散った	引きつる						まやかしの
いきり立つ				方向を見失う	やむにやまれぬ						浅薄な
				不調の							張りつめた
				逆上した							縄張り意識
				顔を赤らめる							文句をいう
				ぎこちない							とりつかれる
											無遠慮な

## 感情と反応のリスト

### 質問 4: その考えがなければ、あなたはどうなりますか?

オープン	愛情がある	幸せ	興味をもつ	生き生きしている	前向き	平和	強い	リラックス
理解がある	思いやりがある	幸福な	魅了された	はしゃぐ	熱心な	穏やかな	信頼できる	きらめく
自信がある	愛情のこもった	うれしい	興味をそそられる	勇気のある	熱望する	良い	確かな	輝く
気楽な	繊細な	喜んでいる	心を奪われた	エネルギッシュな	真剣な	くつろいで	確信して	光り輝く
つながっている	優しい	とてもうれしい	知りたがる	解放された	触発された	心地よい	ユニークな	反射する
自由	献身的な	陽気な	夢中になった	楽観的な	興奮した	気に入った	ダイナミックな	微笑む
共感する	引きつけられる	感謝している	好奇心がある	跳ね回る	熱中している	励まされる	粘り強い	地に足がついた
興味がある	情熱的な	浮かれる	驚嘆する	活気に満ちた	大胆な	驚く	丈夫な	急がない
満足している	感心する	われを忘れる	巻き込まれた	活発な	勇敢な	満足	安心できる	集中的な
受容的な	暖かい	満足した	注意している	興奮した	思い切った	静かな	安定した	オープンマインド
受け入れる	心打たれる	うれしく思う	よく見ている	素晴らしい	希望に満ちた	確信している	正直な	効率的な
親切	親密な	快活な	面白がっている	おかし	上向きの	リラックスした	落ち着いた	コントロールしない
調和的	最愛の	明るい	思いやりのある	最高	美しい	穏やかな	自分を肯定する	気取らない
共感的	いとしい	高揚する	丁重な	寛大な	創造的	輝く	誠実な	信頼する
寛容な	穏やかな	喜びに満ちた	没頭した	分かち合う	建設的	祝福された	支えとなる	支えられている
フレンドリー	情け深い	気持ちのよい	集中した	知的な	助けになる	確かな	優れた	流動的な
近づきやすい	気遣う	楽しいことが好き		浮き浮きした	機知に富む	クリアな	忍耐強い	軽い
社交的な	許す	屈託のない		対等の	やる気のある	バランスのとれた	責任がある	自然体の
よどみない	中立的	大らかな		血が騒ぐ	協力的な	結構な	エネルギー	気づいている
柔軟な	感謝している	くつろいだ		楽しむ	生産的な	大丈夫	分別ある	健康的
存在している	丁寧な	楽天的な		話好きな	熱狂的	感謝している	完全な	瞑想的
耳を傾ける	謙虚な	輝かしい		積極的な	完全に集中して	気苦労のない	熟した	静かな
歓迎する	丁重な	純真な		勇敢な	反応がいい	十分な	しっかりした	休んで
受けとめる	辛抱強い	子供っぽい		若々しい	良心的な	満たされている		待っている
	敬意を表す	満足する		はつらつとした	賛成する	純粹な		笑っている
	開放的な	陶醉する		面白がる	光栄に思う	本物の		優美な
	親切に	うっとりした		うれしく思う	恵まれた	美しい		自然な
	感謝している	機嫌がいい			順応性のある	寛大な		確固とした
		天にも昇るような				心からの		中心が定まっている
		有頂天になって				高揚した		落ち着いた
						肩の荷をおろして		
						受容的		
						創造的な		
						自信のある		
						自足できる		