

1 身近なプラスの気持ち

名称	同義語	状況創作ヒント
① うれしい		①、②は強弱の違いを意識すること！ ③は、なにか取り組んでいるとき
② 喜ぶ		
③ 楽しい		

2 身近なマイナスの気持ち

名称	同義語	状況創作ヒント
① 苛立つ		①、②は強弱の違いを意識すること！
② 怒る		
③ 不満な	くやしい	思うようにいかないこと
④ 不愉快		嫌いな人、できごとに接しているとき
⑤ さびしい	孤独感を抱く	周りに知り合いがおらず、だれかいてほしいとき
⑥ なさけない		自分、または相手をだめだと思うこと
⑦ 心細い		これから行うことが、自分一人では難しいと考え、誰かいてほしいとき
⑧ 落ち込む		イヤなことがある、またはあったとき

3 自己と他者の比較から導かれる気持ち

名称	同義語	状況創作ヒント
① ねたましい	しっとする・うらやましい	人くらべるもの(自分自身) …体 (身長・体重・スタイル・顔) 能力 (運動神経・かしこさ) … スポーツの勝敗・競技の結果・テスト結果 芸術関係 (音楽・絵画・歌) … 技術(演奏などの)上手い下手 人とくらべるもの(親など家族をふくめる) …職業・経済力・家柄 … お金持ちかどうか・地元の名士(有名な人)か、など
② 尊敬する	あこがれる・敬う	
③ 親しみを抱く	親近感を抱く・共感する	
④ あわれむ	同情する・かわいそう・気の毒に思う	
⑤ けいべつする	見下す・ばかにする	
⑥ 劣等感を抱く		
⑦ 優越感を抱く		

* あこがれるは、「恋心を抱く」と重なる

4 気持ちが反転することが前提となる気持ち

名称	同義語	状況創作ヒント
① 安心する		不安・心配を盛り込む
② さっぱりする	はればれする	いやな気持ち・不快感を盛り込む
③ がっかりする	残念に思う・失望する	期待することを盛り込む
④ 絶望する		望みがすべてなくなるようなこと、強いショックを書く。

5 現在・過去・未来のことと関係する気持ち

名称	同義語	状況創作ヒント
① 充実感を抱く	満足する・達成感を抱く	手間のかかることなど、やりきったとき

②	うしろめたい	やましい・罪悪感を抱く	悪いことをして、それが誰にも知られていなく、そして、自身がそれを悪いと思っていること
③	反省する		悪いことをして、もう二度としないぞ、と考える
④	後悔する		悪いことをして、強くしないほうがよかったと考える * 悪いこと…道徳的によくないこと、人を傷つけることが
⑤	期待する	楽しみにする・待ち遠しい	これから少し先のことで、自身の関わりが弱い
⑥	はりきる	意気込む・奮起する	これから少し先のことで、自身の関わりが強い
⑦	決心する	決意する	これから先のことで、自身の関わりが強く、かつ強く思う
⑧	願う	望む	これから先のことで、自身の関わりが弱く、かつ強く思う (比較的遠い未来によく使われる)
⑨	不安になる	心配する	なにかよくないことが起きると考える(あらゆる時間に使う)

6 行動に関わる気持ち

	名称	同義語	状況創作ヒント
①	あきらめる		あることを、しないことを選ぶ
②	一生懸命な	必死な	楽しいこと、やらなくてはいけないことをしているとき
③	ためらう	まよう・とまどう	あることを、するかしないか、考える
④	なやむ	こまる・困惑する	あることを、するかしないか、考え、そして強く悩む * あること…するしないどちらにも良い悪いことが起き
⑤	気が引ける	気おくれする	あることを、その場の空気からするのをためらう

7 理解に関する気持ち

	名称	同義語	状況創作ヒント
①	納得する		疑問がなくなる
②	不思議だ		よくわからないとき
③	疑う		説明がウソではないかと考える。その説明がウソと思えるようなことも盛り込むこと
④	ショックをうける	衝撃を受ける	知らなかった事実を知らされたとき
⑤	動揺する		知らなかった事実を知らされたとき(行動に表れる) * その事実は心に衝撃を与えるくらい、大きなことがよ
⑥	納得いかない		説明を受けても、受け入れられないとき
⑦	けげんに思う		不思議だ、と、疑うの中間の出来事に使う
⑧	驚く		予想外なこと、急な出来事に接したとき
⑨	呆然とする		ショックを受ける、と同様。行動は、なにもしない(できない)ものをもとなう

8 自信に関する気持ち

	名称	同義語	状況創作ヒント
①	意地を張る		間違いに気付くが、それを認めないとき
②	自信がある		あることができる、と考える
③	自信がない	不安	あることができないのでは、と考える * あること、は個人差があるから、多くの人にとってどうか考える
④	つよがる		本心とは、違った行動をとる
⑤	無力感		自分は何もできない、と考える
⑥	自慢する		すぐれている点を、人に言いふらす
⑦	得意になる		すぐれている点を、発揮できたとき
⑧	ほこらしい		すぐれている点を、心のよりどころとする。そのことが、本人にとって、とても力を与えていることがある

9 体感時間に関する気持ち

名称	同義語	状況創作ヒント
① 夢中になる		楽しいことをしているとき。以前から興味があった、あるいは、思いがけなく楽しかったものを。
② あせる	あわただしい	時間制限などあるとき
③ 期待する	楽しみにする・待ち遠しい	これから先にある、プラスのことを考えているとき
④ ゆうつ	つらい	これから先にある、マイナスのことを考えているとき

10 対象にプラスがあり、肯定的にとらえる

名称	同義語	状況創作ヒント
① 感心する		相手のすごいところを、認める
② ほめる		相手のすごいところを、行動に出して認める * 状況に差はなく、行動のみに違い
③ 感謝する		相手になにか助けてもらったとき
④ いわう		相手になにか良いことがあったとき

11 対象にマイナスがあり、否定的にとらえる

名称	同義語	状況創作ヒント
① 責める		相手がきっかけで、なにかミスがあり、その人のせいにする
② 敵意を抱く		相手のいやなところを、ゆるせずにいる
③ 反発する		相手のやることなすこと、ゆるせずにいる。親・先生など年上、あるいは、良い子すぎる同級生によく使う
④ 憎む		相手がよほどひどいことをしたとき

12 対象にマイナスがあり、プラスの働きかけをする

名称	同義語	状況創作ヒント
① いたわる	(なぐさめる)	相手が落ち込んでいて、それを少しでもなくそうするとき
② 応援する	励ます	相手が落ち込んでいて、それをなくそうときで、強い言葉、行動がともなう
③ かばう		相手の失敗を、自分のせいにしようとする
④ 許す		相手の失敗で、自分に不利益があり、そのことを責めずにいるとき

13 好感に関する気持ち

名称	同義語	状況創作ヒント
① 好意を持つ		人柄がよい、と感じたとき。同性・異性問わず使う
② 淡い恋心を抱く		異性をなんとなく気にしているとき。

14 子ども・動物など、弱者に対して抱く気持ち

名称	同義語	状況創作ヒント
① ほほえましい		動物・赤ちゃんが関わっているとき
② いとおしい		(自分の)子や孫に対して、強い愛情を感じているとき
③ いじらしい		小さい子がかんばっているのを見たとき

15 時間・距離が離れていることを思うときの気持ち

	名称	同義語	状況創作ヒント
①	なつかしい		しばらく見ていないモノ・会っていない人を、思い出したり、関わったりしたとき
②	しのぶ		死者のことを思ったとき

16 死に関する気持ち

	名称	同義語	状況創作ヒント
①	悼む		死者のことを思ったとき。死の直後が多いか
②	しのぶ		死者のことを思ったとき。死後しばらくしてから
③	無力感		ある人を助けることができず、死なせてしまったとき
④	実感できない		死があまりに突然、あるいは、悲しすぎて、そのことに理解が追いついていないとき

17 複雑な感情を内包する気持ち

	名称	同義語	状況創作ヒント
①	せつない		悲しさ・恋しさの複合
②	やるせない		怒りや悲しみを、向ける対象がなく、その気持ちを抱え続けているとき
③	もどかしい		自身の思うように進まず、気持ちがはれないとき。

18 きわめて強い気持ち

	名称	同義語	状況創作ヒント
①	感動する		雄大な自然、素晴らしい芸術作品、人の素晴らしさにふれて、心が動かされるとき
②	感激する		人の優しさに心が動かされたとき。激しい行動をとる
③	有頂天になる		うれしい・喜ぶの最上位の気持ちのたかぶり

19 状況が複数ある気持ち

	名称	同義語	状況創作ヒント
①	おもしろい		興味があるもの・学問、あるいは、おかしいものに接したとき
②	はずかしい		人前に立つ、失敗を見られる、周り比べて自分がダメだと思う、好きな人と関わる時
③	おそれる		こわい、あるいは、自身よりもレベルが非常に高い人と接するとき
④	緊張する		人前に立つ、これから何か大切なことをはじめる時