

SATカウンセリングの便利シート（2003年版）

© 宗像恒次 1996年 小森まり子 2000年 矢島京子 2003年一部追補

感情に関するガイドライン表

基本感情	(表A) 派生感情	(表B) 心の声の凡例	(表C) 感情の意味(期待・要求)の明確化法 「～したい」「～すべき」「～して欲しい」	(表D) 心の本質的欲求の明確化
喜び系 期待が叶えられたり、叶えられそうな時の感情	喜び、うれしい、楽しい、快感、共感 興味、幸せ、安心、自信、好意、感謝 感動、意欲、成長、期待、勇気、充実感 決意、愛しい、満足、使命感、解放感 希望、やすらぎ、願望、畏敬、あこがれ	ほっとする・ウキウキ・良かった・踊りたくなる・うれしい・すっきり・楽しい・大満足・ワア・しびれる・幸せだなー・やるぞ・できる・そうしたい・そうなって欲しい・いとおいしい・かわいい・そうあればいいな・納得・おもしろい・心がジーンとする・ありがたい・感謝します・あこがれです	何か期待や要求があり、それが叶えられたり、叶えられそうな時の感情ですが、 どのような期待や要求が叶えられたり、叶えられそうなのですか？	その期待が叶うと、次の三つのどの心の本質的欲求が満たされますか？ 【慈愛願望欲求】 人から認められたい 愛されたい 受け入れられたい 誉められたい 大事にされたい 期待されたい 素敵に思っていて欲しい わかって欲しい 自分の思い通りであって欲しい 自分の価値観をわかって欲しい
不安系 期待通りにいく見通しのつかない時の感情 ブルー文字 根源感情	心配、気がかり、ちょっとした焦り 混乱を伴う焦り、パニック、恐れ、怖さ (それは次のどの不安になりますか) ・生命危機 ・見捨てられる ・自己否定(自分はダメだ)	どうなっちゃうんだろう・やっぱりできない・何か言われるかな・どうしよう・困ったな・びくびく・はらはら・許して・置いていかないで・怖いよ・一人にしないで・嫌われるかな・生きている意味が無い・どうしようもない・バカだな・自分なんて・頭の中が真っ白・頭の中が真っ黒・やめて・たすけて	何か期待や要求があり、それがうまくいく見通しのつかない時の感情ですが どんな期待をして見通しがつかないのですか？ 本当はどうあるといいのですか？	
怒り系 当然得られるべき(自分や他人への)期待が得られなかったり得られそうにない時の感情	怒り、悔しい、不満、敵意、嫌悪感 不信、攻撃心、拒否感、憤り、憎しみ 軽蔑、うらみ、むかつく 恥ずかしい、自己嫌悪、同情心、後悔 自責、罪意識、罪悪感、(強い)情けなさ	(相手に対して)ふざけるな・ばかにするな ちゃんとしてよ・バカやろう・じぶんばかり・いいかげんにして・なんであの人が・わかってよ (自分に対して)情けない・なにやってるんだ・怠けるな・ごめんね	何か(自分あるいは相手に)当然どうあるべきと期待があって、それが得られなかったり、得られそうもない時の感情ですが、 本当はどうあるべきですか？どうであるといいですか？	【自己信頼欲求】 人の評価はどうあれ 自分を認めたい 愛したい 信じたい 好きになりたい 成長させたい 大事にしたい
悲しさ系 期待したものを失ったり失いそうな時の諦めの感情	悲しい、悲哀、寂しい、孤独感、無力感、喪失感、虚しい、切ない、不条理、失望、絶望、(弱い)情けなさ、みじめ、あきらめ	助けて・一人ぼっちだ・誰か傍にいて・わたしさえ犠牲になれば・私はどうせダメ・あーあ・そんなもんか・意味無いな・自信がない・しょうがない・がっかり・どうせ私なんか	何か(自分あるいは相手に)期待していたものを諦めるときの感情ですが、 何を諦めたり、諦めかけていますか？ 本当はどうであるといいですか？	【慈愛欲求】 人の評価はどうあれ 人を認めたい 愛したい 信じたい 尊重したい 受け入れたい 誉めたい 見守りたい たすけたい やさしくしたい
苦しさ系 期待通りにいかないことが続く時の感情	苦しい、つらい、苦痛、しんどい、苦悩	不安・怒り・悲しさのうち、どの感情が続いて苦しいのですか？ と問い、その後不安、怒り、悲しさのところで感情の明確化をする		

(表E) 鍵状況の凡例	めんどくさいことに対して立ち向かわなければならない時 自分のために何かをする時 問題が次々に起こってくる時 一生懸命やったのに喜んでくれる人がいないとき	孤独でがんばっている時 応援者がいないとき 自分を我慢させる時 苦手と思うことに対して立ち向かう時	わかってもらえない中で我慢しなければならない時 自分だけが犠牲になっている時 自分らしくない生活を送っている時 見通しの無いことに立ち向かわなければならない時
-------------	---	--	--