

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、 <b>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？</b>	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 <b>混乱を伴う焦り、パニック、恐れ、怖さ</b> (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 <b>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？</b>	
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、 <b>本当はどうあるべきですか？どうであるといいですか？</b>	【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、 <b>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？</b>	【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
-------------	---	--	--