

わたしたちの中には、いろいろな「感情」が現れます。

感情とは、できごとに接したときに感じる心の動きのことです。

感情は決して悪いものではありませんが、わたしたちは「感情」にのみこまれます。感情とうまく付きあっていくには、自分の感情やその強さを知ることが大切です。

では、そもそも感情って何でしょうか？

自分の中の感情を言葉に表してみましょう。

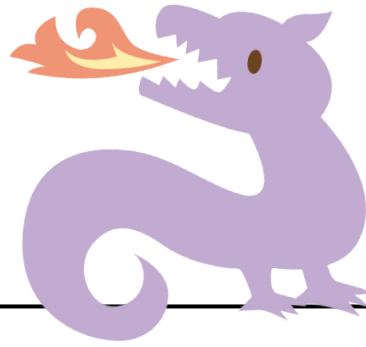


感情を言葉にするのが
どうして必要なの？

単に「つらい・最悪」でなく、
その相手が何かわかれば、
うまく対処できるんじゃない？



感情を言葉にすると、その感情を上手に扱えるようになり、感情にのみこまれたり、振り回されなくなります。また、感情と思考をわけて考えられるようになります。



感情モンスターがあらわれた！

よくぞ来た若者よ！ ワシが感情の中の感情、感情王である。
わしは待っておった。そなたのような若者があらわれることを。
もしワシの味方になれば世界の半分をおまえにやろう。
どうじゃ？ ワシの味方になるか？

おろか者め！ 思い知るがよいっ！

はい
▶いいえ



この圧迫感、
いきなり、
ボス戦！？

感情王はボスキャラら
しく、いろいろな感情
(ステータス)を持っ
ているみたい！

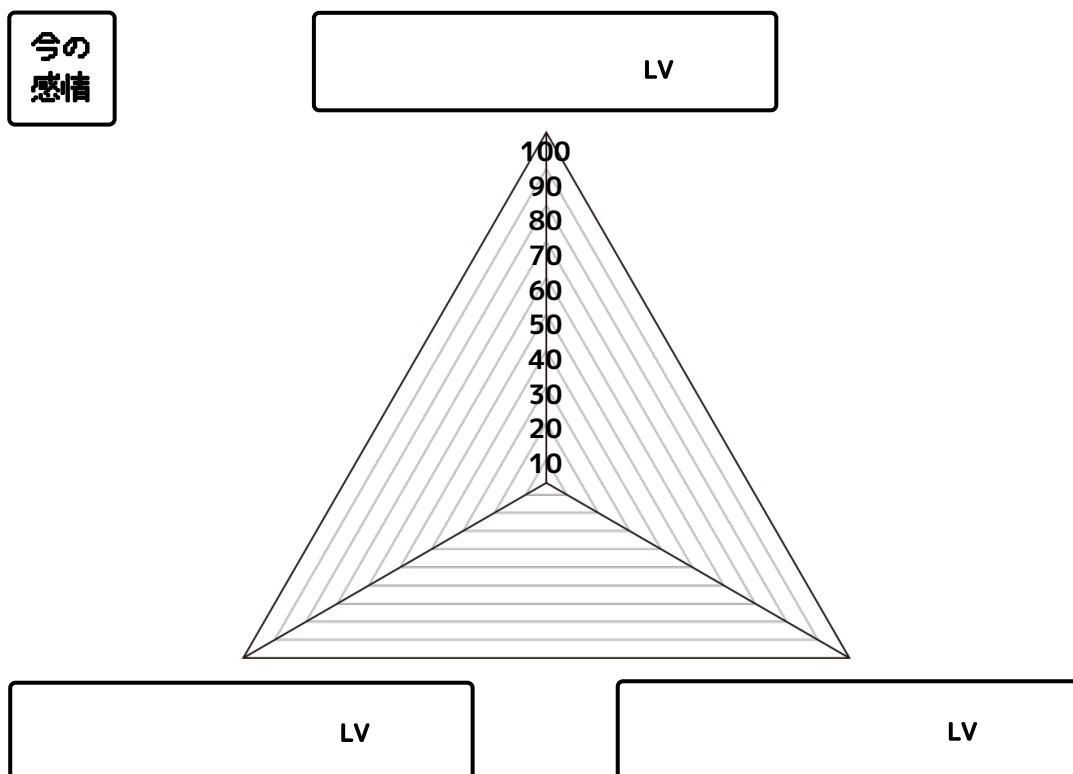


注：イヤな感情は倒すべき相手ではありません



1. キミが今感じている「感情」を、感情ステータス図に書き入れてみよう。
感情は「ひとことで表せる」のがポイント。
(思いつかなければ「感情の例一覧」から選んで OK！)
2. つらいときに感じる感情は、たいてい一つではないもの。
それぞれの感情の強さを、1～100（最強）のステータス値で表示しよう。
3. 最後にその値を線で結んだら、立ち向かうボスキャラのステータス図の完成だ。

感情ステータス図



感情の例一覧

▶ゆううつ 不安 緊張 怒り 不満 後悔 悲しさ あせり
 むなしさ 困惑 恐怖 絶望 屈辱 はずかしさ 無力感
 いらだち 誇り 夢中 無念 恨み 絶望 罪悪感 みじめ
 うんざり 傷心 軽蔑 失望 嫌悪 嫉妬 神経質 劣等感 優越感
 あこがれ 興奮 安心 愛情 満足 幸せ 楽しさ 親近感 リラックス

感情ステータス図：記入例

