

評価的な言葉から共感の言葉を見つけるためのシート

大事に扱ってほしいと感じたとき

			キリンの感情	キリンのニーズ
1	乱暴に扱われた	Abused	怒り、苛立ち、怖れ、おびえ	ケア、育てられること、サポート、精神的な安全、身体的な安全、配慮、いのちの力を開花させる、安心感
2	不当に扱われた	Wronged	怒り、傷ついた、憤慨、イライラ	敬意、公正さ、信頼、安全、公平さ、平等さ、正直さ
3	踏みにじられた	Trampled Walked on	怒り、苛立ち、打ちのめされた	力をつけること、つながり、コミュニティ、見られること、配慮、平等さ、敬意、認められること
4	利用された	Used	悲しみ、怒り、憤慨	自主性、平等さ、配慮、相互関係、敬意
5	都合良く操作された	Manipulated	怒り、怖れ、無力感、妨害された、苛立ち、疑い深い、自己防衛的	自主性、力をつけること、信頼、平等さ、自由、つながり、本物であること、正直さ、敬意、選択
6	当然とみなされた	Taken for granted	悲しみ、怒り、傷ついた、がっかり	感謝、認められること、配慮
7	仕事や悩みを押し付けられた	Dumped on	怒り、打ちのめされた	敬意、配慮
8	こき使われた	Overworked	怒り、疲れ、苛立ち、疲れ切った	敬意、配慮、休息、育てられること
9	話を割り込まれた	Interrupted	怒り、苛立ち、憤慨、傷ついた	敬意、聞いてもらうこと、配慮

信頼関係が傷ついたと感じたとき

			キリンの感情	キリンのニーズ
10	信頼を裏切られた	Betrayed	怒り、傷ついた、がっかりした、激怒、攻撃的	信頼、頼れること、正直さ、自尊心や誇り、約束を守ること、明確さ
11	信頼してもらえない	Distrusted	悲しみ、苛立ち	信頼、正直さ
12	期待を裏切られた	Let down	悲しみ、落胆した、怖れ、おびえ、怒り	信頼、頼れること、一貫性
13	疑われた	Mistrusted	悲しみ、怒り、傷ついた	信頼、理解

騙されたと感じたとき

			キリンの感情	キリンのニーズ
14	騙され欺かれた	Cheated	憤慨、傷ついた、怒り、用心深い、ためらう	正直さ、公平さ、公正さ、信頼、信頼性
15	罠にはまった	Tricked	恥をかかされた、怒り、憤慨	誠実さ、正直さ、信頼
16	騙し取られた	Ripped off Screwed	怒り、恨み、落胆	配慮、公平さ、認められること、信頼、正直さ、公平さ

対等ではないと感じたとき

			キリンの感情	キリンのニーズ
17	ねじ伏せられた	Overpowered	怒り、抵抗できない、混乱	平等さ、公正さ、自主性、自由
18	被害を受けた	Victimized	おびえ、怖い、無力感、無防備	力をつけること、相互関係、安全、公正さ、平等さ
19	おびえて萎縮した	Intimidated	怖い、不安	安全、平等さ、力をつけること、敬意、配慮
20	恩着せがましい	Patronized	怒り、苛立ち、憤慨	認めてもらうこと、平等さ、敬意、相互関係

評価を下されたと感じたとき

			キリンの感情	キリンのニーズ
21	馬鹿にされた	Put down	怒り、悲しみ、恥をかかされた	敬意、認められること、理解、ケア
22	侮辱された	Insulted	怒り、恥をかかされた	敬意、配慮、認められること
23	見くびられた	Belittled	怒り、不愉快、緊迫した、苦しい	敬意、自主性、ありのままの自分を見てもらうこと、認められること、感謝
24	過小評価された	Discounted Diminished	傷ついた、怒り、恥をかかされた、苛立ち	認められること、含めること、認められること、敬意
25	取り合ってもらえない	Invalidated	怒り、傷ついた、憤慨	感謝、敬意、認められること、理解
26	批判された	Criticized	痛み、怖い、不安、苛立ち、屈辱を受けた、怒り、恥をかかされた	理解、認められること、説明されること、敬意あるコミュニケーション、感謝、配慮、受け入れられること、感情的な安全
27	価値判断を下された	Judged	憤慨、怖い、傷ついた、怒り	見られること、配慮、公平さ、平等さ、公正さ
28	誤解された	Misunderstood	動揺した、怒り、苛立ち	聞かれること、理解、明確さ

評価的な言葉から共感の言葉を見つけるためのシート

自分のスペースが欲しいと感じたとき

			キリンの感情	キリンのニーズ
29	侵害された	Violated	悲しみ、不安、動揺、怒り	プライバシー、安全、信頼、スペース、敬意
30	圧力をかけられた	Pressured	不安、憤慨、打ちのめされた	リラックスすること、明確さ、スペース、配慮、選択、受け入れられること、気楽さ
31	息苦しい	Smothered Suffocated	苛立ち、必死、恐怖、怖い、不安	スペース、自由、自主性、本物であること、自己表現、選択
32	厄介なことに苦しめられる	Harassed	怒り、苛立ち、圧力を感じる、怖れ、おびえ	敬意、スペース、配慮、平和
33	煩わされた	Hassled	イライラ、苦しい、怒り、苛立ち	静穏、自主性、ペースと方法の選択、穏やかさ、スペース、平和

行動の自由が侵害されたと感じたとき

			キリンの感情	キリンのニーズ
34	束縛された 閉じ込められた	Caged Boxed in	怒り、妨害された、怖い、不安	自主性、選択、自由
35	強制された	Coerced	怒り、苛立ち、怖れ、妨害された、怖い	自主性、選択、自由
36	追い詰められた	Cornered	怒り、怖い、不安、妨害された	自主性、自由
37	いじめられた	Bullied	怒り、怖い、緊張	自主性、選択、安全、配慮
38	脅された	Threatened	おびえ、怖れ、警戒する、動揺、反抗、不安、怒り、用心深い、自己防衛的	安全、自主性、選択

寄り添ってもらえず悲しいとき

			キリンの感情	キリンのニーズ
39	愛されない	Unloved	悲しみ、戸惑い、苛立ち、深く傷ついた、孤独、落ち込む、傷ついた	愛、感謝、共感、つながり、コミュニティ、思いやり、見てもらうこと、帰属
40	見てもらえない	Unseen	悲しみ、不安、苛立ち	認められること、見てもらうこと、感謝、聞いてもらうこと
41	聞いてもらえない	Unheard	悲しみ、敵意、苛立ち、怒り	理解、配慮、共感
42	感謝してもらえない	Unappreciated	悲しみ、怒り、敵意、傷ついた、苛立ち	感謝・感謝、敬意、認められること、配慮
43	サポートされない	Unsupported	悲しみ、傷ついた、憤慨	サポート、理解

孤独を感じているとき

			キリンの感情	キリンのニーズ
44	疎外された	Left out	悲しみ、孤独、不安	含まれること、帰属、コミュニティ、つながり
45	孤立した	Isolated	孤独、恐れ、怖い	コミュニティ、含まれること、帰属、貢献
46	嫌われた	Disliked	悲しみ、孤独、傷ついた	感謝、敬意、認められること、配慮
47	受け入れられなかった	(Un) accepted	怖い、孤独、傷ついた、不安	含まれること、つながり、コミュニティ、帰属 貢献、敬意
48	見捨てられた	Abandoned	恐怖、傷ついた、戸惑い、悲しみ、怖れ、おびえ、孤独、深く傷ついた	育てられること、つながり、帰属、サポート、ケア、家族、友情
49	放ったらかしにされた	Neglected	孤独、怖い、悲しみ	つながり、含まれること、貢献、コミュニティ、ケア、配慮、参加
50	存在に気付いてもらえない	Invisible	悲しみ、怒り、孤独、おびえ	見てもらうこと・聞いてもらうこと、含まれること、帰属、仲間付き合い、コミュニティ
51	わざと無視された	Ignored	孤独、怖い、傷ついた、悲しみ、恥をかかされた	つながり、帰属、含まれること、コミュニティ、参加
52	必要とされない	Unwanted	悲しみ、不安、苛立ち、怒り、孤独、落ち込む	帰属、含まれること、ケア、育てられること、参加

攻撃されて反発したいとき

			キリンの感情	キリンのニーズ
53	攻撃された	Attacked	怖い、怒り、反動的、敵意、攻撃的	安全、配慮
54	責められた	Blamed	怒り、怖い、混乱、敵対心、敵意、戸惑い、傷ついた、攻撃的	因果関係、公平さ、公正さ
55	挑発された	Provoked	怒り、不安、敵意、敵対感、憤慨、イライラ、激怒、攻撃的	敬意、配慮、スペース
56	拒否された	Rejected	傷ついた、怖い、怒り、反動的	帰属、含まれること、親密さ、見られること、認められること、つながり