

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

		感情	ニーズ
1	乱暴に扱われた	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
	Abused	Angry, frustrated, frightened	Caring, nurturing, support, emotional safety, physical safety, consideration for living things to flourish, comfort
2	不当に扱われた	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
	Wronged	Angry, hurt, resentful, irritated	Respect, justice, trust, safety, fairness, equality, honesty
3	踏みにじられた	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
	Trampled/Walked on	Angry, frustrated, overwhelmed	Empowerment, connection, community, to be seen, consideration, equality, respect acknowledgement
4	利用された	悲しみ、怒り、憤慨	自主性、平等さ、配慮、相互関係、敬意
	Used	Sad, angry, resentful	Autonomy, equality, consideration, mutuality, respect
5	都合良く操作された	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
	Manipulated	Angry, scared, powerless, thwarted, frustrated, suspicious self-protective	Autonomy, empowerment, trust, equality, freedom, connection, authenticity, honesty respect, choice
6	当然とみなされた	悲しみ、怒り、傷ついた、がっかり	感謝、認められること、配慮
	Taken for granted	Sad, angry, hurt, disappointed	Appreciation, acknowledgement, recognition, consideration
7	仕事や悩みを押し付けられた	怒り、打ちのめされた	敬意、配慮
	Dumped on	Angry, overwhelmed	Respect, consideration
8	こき使われた	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
	Overworked	Angry, tired, frustrated, exhausted	Respect, consideration, rest, nurturing
9	話を割り込まれた	怒り、苛立ち、憤慨、傷ついた	敬意、聞いてもらうこと、配慮
	Interrupted	Angry, frustrated, resentful, hurt	Respect, to be heard, consideration

信頼関係が傷ついたと感じたとき

10	信頼を裏切られた	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
	Betrayed	Angry, hurt, disappointed, enraged, violent	Trust, dependability, honesty, honor, commitment, clarity
11	信頼してもらえない	悲しみ、苛立ち	信頼、正直さ
	Distruisted	Sad, frustrated	Trust, honesty
12	期待を裏切られた	悲しみ、落胆した、怖れ、おびえ、怒り	信頼、頼れること、一貫性
	Let down	Sad, disappointed, frightened, angry	Trust, dependability, consistency
13	疑われた	悲しみ、怒り、傷ついた	信頼、理解
	Mistrusted	Sad, angry, hurt	Trust, understanding

騙されたと感じたとき

14	騙され欺かれた	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
	Cheated	Resentful, hurt, angry, guarded, hesitant	Honesty, fairness, justice, trust, reliability
15	罠にはまった	恥をかかされた、怒り、憤慨	誠実さ、正直さ、信頼
	Tricked	Embarrassed, angry, resentful	Integrity, honesty, trust
16	騙し取られた	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
	Ripped off/Screwed	Anger, resentment, disappointed	Consideration, justice, acknowledgement, trust, honesty, fairness

対等ではないと感じたとき

17	ねじ伏せられた	怒り、抵抗できない、混乱	平等さ、公正さ、自主性、自由
	Overpowered	Angry, helpless, confused	Equality, justice, autonomy, freedom
18	被害を受けた	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
	Victimized	Frightened, helpless, scared, vulnerable	Empowerment, mutuality, safety, justice, equality
19	おびえて萎縮した	怖い、不安	安全、平等さ、力をつけること、敬意、配慮
	Intimidated	Scared, anxious	Safety, equality, empowerment, respect, consideration
20	恩着せがましい	怒り、苛立ち、憤慨	認めてもらうこと、平等さ、敬意、相互関係
	Patronized	Angry, frustrated, resentful	Recognition, equality, respect, mutuality

評価を下されたと感じたとき

21	馬鹿にされた	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
	Put down	Angry, sad, embarrassed	Respect, acknowledgement, understanding, care
22	侮辱された	怒り、恥をかかされた	敬意、配慮、認められること
	Insulted	Angry, embarrassed	Respect, consideration, acknowledgement, recognition
23	見くびられた	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
	Belittled	Angry, frustrated, tense, distressed	Respect, autonomy, seen for true self, acknowledgement, appreciation
24	過小評価された	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
	Discounted/Diminished	Hurt, angry, embarrassed, frustrated	Acknowledgement, inclusion, recognition, respect
25	取り合ってもらえない	怒り、傷ついた、憤慨	感謝、敬意、認められること、理解
	Invalidated	Angry, hurt, resentful	Appreciation, respect, acknowledgement, recognition, understanding
26	批判された	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
	Criticized	In pain, scared, anxious, frustrated, humiliated, angry, embarrassed	Understanding, acknowledgement, recognition, accountability, respectful communication appreciation, consideration, acceptance, emotional safety
27	価値判断を下された	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
	Judged	Resentful, scared, hurt, angry	To be seen, consideration, fairness, equality, justice
28	誤解された	動揺した、怒り、苛立ち	聞かれること、理解、明確さ
	Misunderstood	Upset, angry, frustrated	To be heard, understanding, clarity

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

29	侵害された Violated	悲しみ、不安、動揺、怒り Sad, anxious, agitated, angry	プライバシー、安全、信頼、スペース、敬意 Privacy, safety, trust, space, respect
30	圧力をかけられた Pressured	不安、憤慨、打ちのめされた Anxious, resentful, overwhelmed	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 Relaxation, clarity, space, consideration, choice, acceptance, ease
31	息苦しい Smothered/Suffocated	苛立ち、必死、恐怖、怖い、不安 Frustrated, desperate, fear, scared, anxious	スペース、自由、自主性、本物であること、自己表現、選択 Space, freedom, autonomy, authenticity, self-expression, choice
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 Angry, frustrated, pressured, frightened	敬意、スペース、配慮、平和 Respect, space, consideration, peace
33	煩わされた Hassled	イライラ、苦しい、怒り、苛立ち Irritated, distressed, angry, frustrated	静穏、自主性、ペースと方法の選択、穏やかさ、スペース、平和 Serenity, autonomy, choice of pace and method, calm, space, peace

行動の自由が侵害されたと感じたとき

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 Angry, thwarted, scared, anxious	自主性、選択、自由 Autonomy, choice, freedom
35	強制された Coerced	怒り、苛立ち、怖れ、妨害された、怖い Angry, frustrated, frightened, thwarted, scared	自主性、選択、自由 Autonomy, choice, freedom
36	追い詰められた Cornered	怒り、怖い、不安、妨害された Angry, scared, anxious, thwarted	自主性、自由 Autonomy, freedom
37	いじめられた Bullied	怒り、怖い、緊張 Angry, scared, pressured	自主性、選択、安全、配慮 Autonomy, choice, safety, consideration
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 Scared, frightened, alarmed, agitated, defiant, anxious, angry, guarded self-protective	安全、自主性、選択 Safety, autonomy, choice

寄り添ってもらえず悲しいとき

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 Sad, bewildered, frustrated, heart-broken, lonely, depressed, hurt	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 Love, appreciation, empathy, connection, community, compassion, to be seen, belonging
40	見てもらえない Unseen	悲しみ、不安、苛立ち Sad, anxious, frustrated	認められること、見てもらうこと、感謝、聞いてもらうこと Acknowledgement, to be seen, appreciation, to be heard
41	聞いてもらえない Unheard	悲しみ、敵意、苛立ち、怒り Sad, hostile, frustrated, angry	理解、配慮、共感 Understanding, consideration, empathy
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 Sad, angry, hostile, hurt, frustrated	感謝・感謝、敬意、認められること、配慮 Appreciation, respect, acknowledgement, consideration
43	サポートされない Unsupported	悲しみ、傷ついた、憤慨 Sad, hurt, resentful	サポート、理解 Support, understanding

孤独を感じているとき

44	疎外された Left out	悲しみ、孤独、不安 Sad, lonely, anxious	含まれること、帰属、コミュニティ、つながり Inclusion, belonging, community, connection
45	孤立した Isolated	孤独、恐れ、怖い Lonely, afraid, scared	コミュニティ、含まれること、帰属、貢献 Community, inclusion, belonging, contribution
46	嫌われた Disliked	悲しみ、孤独、傷ついた Sad, lonely, hurt	つながり、感謝、敬意、認められること、友情、含まれること Connection, appreciation, understanding, acknowledgement, friendship, inclusion
47	受け入れられなかった (Un) accepted	怖い、孤独、傷ついた、不安 Scared, lonely, hurt, anxious	含まれること、つながり、コミュニティ、帰属、貢献、敬意 Inclusion, connection, community, belonging, contribution, respect
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 Terrified, hurt, bewildered, sad, frightened, lonely, heartbroken	育てられること、つながり、帰属、サポート、ケア、家族、友情 Nurturing, connection, belonging, support, caring, family, friendship
49	放ったらかしにされた Neglected	孤独、怖い、悲しみ Lonely, scared, sad	つながり、含まれること、貢献、コミュニティ、ケア、配慮、参加 Connection, inclusion, contribution, community, care, consideration, participation
50	存在に気付いてもらえない Invisible	悲しみ、怒り、孤独、おびえ Sad, angry, lonely, scared	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 To be seen and heard, inclusion, belonging, companionship, community
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 Lonely, scared, hurt, sad, embarrassed	つながり、帰属、含まれること、コミュニティ、参加 Connection, belonging, inclusion, community, participation
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 Sad, anxious, frustrated, angry, lonely, depressed	帰属、含まれること、ケア、育てられること、参加 Belonging, inclusion, caring, nurturing, participation

攻撃されて反発したとき

53	攻撃された Attacked	怖い、怒り、反抗的、敵意、攻撃的 Scared, angry, defiant, hostile, violent	安全、配慮 Safety, consideration
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 Angry, scared, confused, antagonistic, hostile, bewildered, hurt, violent	因果関係、公平さ、公正さ Accountability, causality, fairness, justice
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 Angry, frustrated, hostile, antagonistic, resentful, irritated, enraged violent	敬意、配慮、スペース Respect, consideration, space
56	拒否された Rejected	傷ついた、怖い、怒り、反抗的 Hurt, scared, angry, defiant	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 Belonging, inclusion, closeness, to be seen, acknowledgement, connection