



感情—メッセージマッチング

感情にはメッセージがあります。どのメッセージがどの感情からのメッセージでしょう？

なんだか気後れしてしまう感じが
あるのに、なぜだか気になってし
まう

あなたは順調そうです。物事がう
まくいっているか、あなたが何か
うまくいっているかですね

危険な目に遭うかもしれない。あ
るいは、何か手に負えないと思っ
てもいいかもしれません

何かが不公平に思えたり、納得が
いかなかったりする。あるいは、
何かがあなたの邪魔をしているよ
うに感じる

何か悪いことをしたかもしれない、
自分はダメな人間だと感じる、
他の人にバカにされている

楽しめるように、心の気軽さと
オープンさをプレゼントします

目をそむけたり、体がすくんだ
り、「うわっ」と言ったり、意地
悪をしたり、批判したり、突き放
したりしたいかも

戦ったり、口論したり、攻撃した
り、怒鳴ったり、殴ったり、投げつ
けたり、責めたりしたいかも

避けたり、消えたり、床を見つめ
たり、謝ったり、隠れたり、うつ
むいたり、守りに入ったり、見栄
を張ったりしたいかも

ものごとを正しくするためのエネ
ルギーとやる気プレゼントします

あきらめたり、寝たり、何もしない
とか、一人になるとか、慰めを求め
たり、泣いたりしたいかも

楽しんだり、笑ったり、おしゃべ
りになったり、シェアしたくなっ
たり、踊ったり、飛んだり、抱き
しめたりしたいかも

大切なものを失った、あるいは
いままさに失いそうなとき

気をつけなければいけないとき

固まったり、避けたり、早口で話
したり、必死に行動したり、速く
考えたり、急いだり、走ったり、
助けを呼んだりしたいかも

しっかり向き合って、心の反応か
ら目を背けないで、癒すための時
間とスペースをプレゼントします

今こそつながるとき





感情—メッセージマッチング

しあわせ

ムカムカ

こわい

怒り

恥ずかしい

悲しい

