

ネガティブ感情リスト（気づきやすくするための分類）

1. 不安・恐れ系

- 不安
- 心配
- 怖い
- 緊張
- びくびくする
- 落ち着かない
- 将来が見えない
- 失敗が怖い
- 評価されるのが怖い

2. 怒り・イライラ系

- 怒り
- イライラ
- ムカムカする
- 理不尽さを感じる
- 腹が立つ
- 八つ当たりしたくなる
- 爆発しそう

3. 悲しみ・喪失感系

- 悲しい
- 虚しい
- さみしい
- 孤独
- 涙が出そう
- 切ない
- 胸が痛い
- 裏切られた感じ

4. 恥・劣等感系

- ・恥ずかしい
- ・自信がない
- ・ダメな自分が嫌
- ・自分を責めてしまう
- ・比べて落ち込む
- ・自分には価値がないと感じる

5. 無気力・疲労系

- ・やる気が出ない
- ・無気力
- ・面倒くさい
- ・疲れた
- ・何もしたくない
- ・感情が湧かない
- ・心が重い

6. 焦り・プレッシャー系

- ・焦っている
- ・追い詰められている感じ
- ・置いていかれる不安
- ・間に合わない
- ・頑張らなきゃというプレッシャー