

人間力・指導力をアップして
加速度的に望みを叶える



心に花咲く®

心に花咲く® コーチング講座

感情の仕組みと役割



感情の仕組み



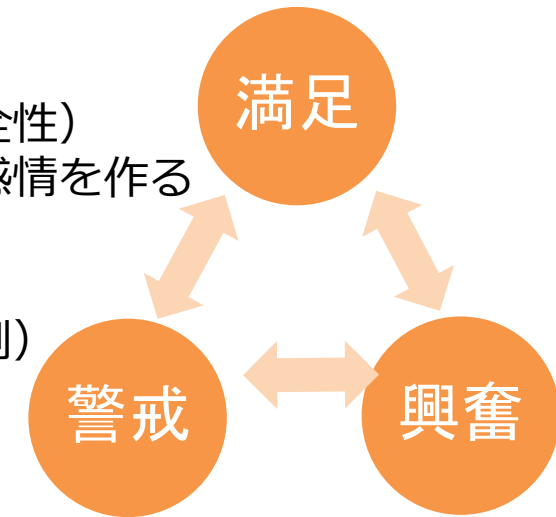
心に花咲く®

◆ 3つの感情の仕組み

・満足（充足・安心・つながり・優しさ・穏やかさ・安全性）
これらは、「安らぎ」「親切心」といったポジティブな感情を作る
⇒ 同じ種族とのコミュニケーションに役立つ

・警戒（防衛・不安・怒り・嫌悪・脅威による活性・抑制）
これらは、「不安」「脅威」ネガティブな感情を作る
⇒ 外敵や危険から身を守る

・興奮（活力・動機・刺激・欲求・達成・購買・消費・活動的）
これらは、「喜び」「快楽」といったポジティブな感情を作る
⇒ 獲物や食事を探すためのモチベーションとなる



**この3つの感情がバランスよく機能していると
パフォーマンスが向上し、充実感や幸せを得やすくなる**

感情の仕組み



心に花咲く®

たいていの場合、都市生活をしていると「興奮」と「警戒」が強くなりやすい

- ・「興奮」ばかりだと不健全になり、心の安心や幸せを感じられなくなる
- ・身近（家族・上司・パートナー）にプレッシャーを感じる人がいると「警戒」を感じやすくなる
- ・「満足」だけだと、刺激がなく前に進むことができなくなる

このことから、3つの感情を適度にバランスよく刺激することが人生の満足度を上げるために大切

感情から自分に気づく



心に花咲く®

◆ 感情の役割

- ・ 行動を促進させるエネルギー増幅の役割
- ・ 感情自体がご褒美（味わいたい）
- ・ 自分自身に何が起きているのかを教えてくれる
- ・ 記憶を長期化させてくれる学習効果

◇ 感情の特徴

- ・ 感情は味わいきれば消える
- ・ 未完了の感情は、心の重荷になる

感情から自分に気づく



心に花咲く®

◇ やめること

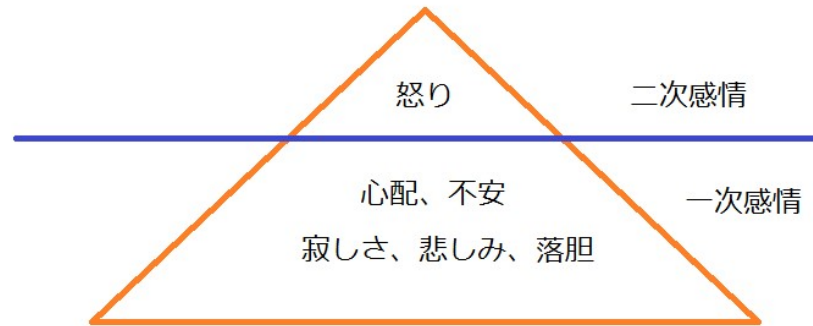
- ・感情を抑え込む、感情から目を逸らす、感じないようにする
- ・感情をジャッジする
- ・感情を否定する
- ・自分の正しさを振りかざす
- ・怒りの感情を持ち続ける

感情から自分に気づく



心に花咲く®

◆ 二次感情とは



一次感情 → 最初に湧き上がる感情
心配、不安、さみしさ、悲しみ、落胆

二次感情 → 気持ちの気持ち
怒り

◇ 私たちを怒らせるものの正体

- ・ 自分の願望・希望・欲求
- ・ 理想と現実とのギャップ（〇〇はこうあるべきだ）
- ・ 価値観の違い

感情から自分に気づく



心に花咲く®

◇ 感情は目的を達成するための手段である

その目的を達成するために、「怒り」という形で相手にぶつけている

⇒ 怒りの目的（一次感情）を達成するためにも、
怒りという形ではなく、一次感情で伝えるように心がける。

⇒ 一次感情で伝えることができると、
相手に自分の本当の気持ちを伝えることができる

◇ 感情は引き出しのようにコントロールができる

感情から自分に気づく



心に花咲く®

◆ 怒りをコントロールする（アンガーマネジメント）

◇ アンガーマネジメントとは

怒らないようにするのではなく、怒りで後悔しないための、心理教育(心理トレーニング)

◇ アンガーマネジメントの3つの信号

・ 衝動のコントロール（6秒）

怒りを感じた時、反射で怒らない（6秒間待つ）

（怒りの温度を穏やかな状態～人生最大の怒りまでの10段階で表す）

・ 思考のコントロール（三重丸）

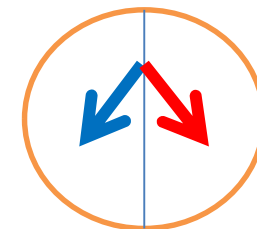
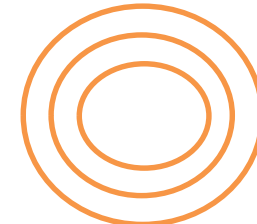
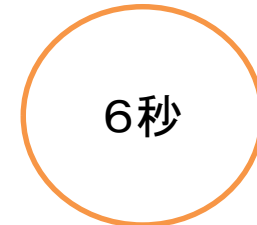
怒りの程度と境界線を安定させる

（①自分と同じ②少し違うが許容範囲③許容できない）

・ 行動のコントロール（分かれ道）

怒りを感じるものを2つの箱に仕分ける

（①変えられる（コントロール可）②変えられない（コントロール不可）



感情から自分に気づく



心に花咲く®

◇ 二次感情に対する初動での対策

- ・ 一旦離れる
 - ・ 体を動かす
 - ・ 呼吸を整える
 - ・ 姿勢を変える
 - ・ 感じたことを書き出す
 - ・ 相手と自分の立場を入れ替えてみる（逆の立場だったら？）
 - ・ 自分が感じている正しさ（こうあるべき）に気づき、本当か疑う
-
- ・ 怒りの感情を表に出して表現してみる

感情から自分に気づく



心に花咲く®

◆ 怒りを受け入れる

怒りを感じる（受け入れる）ことは、とても重要

怒り＝尊厳を守る。大切にしたいことに気づくヒント

1. 怒りを感じる、受け入れる
2. その奥にある、感情を味わう
3. 自分の本当の想いを知る、受け入れる

怒りを感じた後、「なぜ、そう感じているのか？」を自分に問いかける

◇ 怒りから気づけること

怒りは自分の正しさからくるものなので、
そこから自分の倫理観に気づくことができる

感情から自分に気づく



心に花咲く®

◇ 怒りの源泉となる一次感情（例）

・ 悲しみから生まれる怒り

喪失感 大切なものを失ったと感じているときの怒り

侮蔑感 自己承認や自己重要感が満たされないことに対する怒り

・ 優しさから生まれる怒り

相手に対する厳しさ 相手の可能性を信じているからこそ湧いてくる怒り

守るための怒り 自分の大切な存在を守るために湧いてくる怒り

・ 楽しさから生まれる怒り

楽しさを味わいたい 楽しさを制限されることへの怒り

楽しさを分かち合いたい 自分が感じている「楽しさ」を理解してもらいたい

・ 自立を求める怒り

自立し自分で制御したい 教えてもらおう人への反発や指示への怒り

感情から自分に気づく



心に花咲く®

◇ 怒りの源泉に気づいたら

- ・ 本来の想いや目的を満たすための選択や行動を起こすこと
- ・ 同じことを繰り返さないために自分の大元に気づき、解消していく
- ・ 対象の相手に対して、怒りを持ち続けない。憎まない。手放す
- ・ 本来の想いを実現できるような、選択と採用をする

(例) 教えてもらう人への反発や指示への怒り ← 自立し自分で制御したい

自立できる環境を作る(自分を活かす、親・先生から卒業する)

自立できる範囲を作る(自分の担当を決める)

<参考> 感情の22段階



心に花咲く®

- 1 喜び／智／溢れる活力／自由／愛／感動／感謝
- 2 情熱
- 3 熱意／やる気／切望／興奮／没頭／幸福感
- 4 ポジティブな期待／信念／信頼
- 5 楽観
- 6 希望
- 7 満足／納得（現状肯定・ニュートラル）
- 8 退屈
- 9 悲観
- 10 フラストレーション／イライラ／我慢／欠乏／不足／焦り
- 11 圧迫感／戸惑い
- 12 落胆
- 13 疑念／不安
- 14 心配
- 15 自責／非難
- 16 挫折感／失望
- 17 怒り
- 18 復讐心
- 19 憎しみ／激怒／敵意
- 20 嫉妬
- 21 自信喪失／罪悪感／無価値観／自己卑下／恥／不安（身の危険）
- 22 恐怖／悲嘆／憂鬱／絶望／無能感／苦悩／無気力

【大人こころ塾】心に花咲く®プロジェクト

今日の気づき



心に花咲く®

- 今日、特に印象深く記憶に残ったこと

- これから身につけたいと思ったこと

- 定期的に振り返りをしたいと思ったこと
(ページ数と項目を書いておくとよい)