

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

感情の整理と浄化



感情から自分に気づく



心に花咲く®

◆ 感情の浄化、開放

感情をため込むとエネルギーと活力がなくなる

◇ 味わい切る 感情は味わい切ると浄化してなくなる
人は、本当は感情を味わいたいという気持ちを持っている
味わい切れなかった感情は未完了の感情として残り続ける（心のメモリを取り続けている）

◇ 過去の感情の浄化 過去に抑え込んでいた感情が解放される

- ・ 似たような体験の映画や喜劇、ストーリーに涙する
- ・ 自分と同じような体験を持っている人の話を聞く
- ・ ふとした瞬間に湧き上がってきて、感情が溢れてくる（浄化のタイミング）

感情から自分に気づく



心に花咲く®

◇ 感情の奥の気持ちに気づく

→ 本当は〇〇したかった。本当は〇〇してほしかった。

気づいたことに対して、否定・批判しない

ただ自分はそういう想いを持っていたという事実を受け入れる

(NG例) 本当は、話を聞いてもらいたかった → 話を聞いてくれなかった〇〇が悪い

・ただ、シンプルに「本当は話を聞いてもらいたかったんだなあ」という想いを受け取る

◇ 自分の感情発生パターンを知る

- ・どのようなときに
 - ・どのような人を相手に
 - ・どのようなシーンで
- } どんな感情がわき起こるのか？

⇒ そのパターンの奥に隠された「本当の想い」と

「原点（最初にそう感じた時）」を知ることで、自己受容が進むことがある

感情から自分に気づく



心に花咲く®

◆ 感情への抵抗

感情を出すことは「よくないこと」「恥ずかしいこと」「人に迷惑をかける」というのは思い込み

- ・ 相手も同じように感情があるため、お互いの理解が進む（気持ちが伝わる）
- ・ 自分本来の力が発揮できるようになり、人への貢献が進む
- ・ エネルギーが高くなり、行動的、活動的な自分へと変化していく
- ・ その場で味わい切る習慣がつくと後に残らないで済む

※穏やかに見える人も感情に鈍感なだけというケースも多い

自分が怒りっぽいとしても、人と比べて自分を卑下する必要はない

（ただし、怒る（叱る）必要のあるものと怒る必要のないものを区別することは大切）

感情から自分に気づく



心に花咲く®

◇ 気を付けること

1. 感情をそのまま相手にぶつけない
2. 理解や共感を求めない
3. 相手に仕返ししたり、復讐したりしようとするしない
4. 期待しない
5. 解釈や勝手な意味づけをしない
6. 具体的な事象（人・出来事）にこだわらない
7. ただ、そうであることを知る

感情 = ただのエネルギー

⇒ （本当は）味わいたいと望んでいる感情を味わうために、そのきっかけを（ネガティブな側面から）与えてくれている存在

終わらせたい感情を終わらせるための役割を演じてくれている「出来事」や「人」である

感情から自分に気づく



心に花咲く®

◇ 湧いてくる感情に「誰」は関係なく、自分の中に種がある。

- ・「尊敬している人」であろうが
- ・「大好きな人」であろうが
- ・「恋愛、パートナーシップのこと」であろうが
- ・「健康のこと」であろうが
- ・「家族のこと」であろうが
- ・「学びのこと」であろうが
- ・「仕事のこと」であろうが

⇒ 誰が（出来事が）良い・悪い というのではなく、ただ、感情的な反応が生まれる大元(種)が自分の中にある

「誰が」と「出来事」は、一歩先に進むために、味わいたいと思っている感情を表に出し、とらわれた思考の枠に気づくことで、それを見せる役割をしてくれている

感情の整理と浄化



心に花咲く®

◆ 感情の整理

感情を味わうために、同時に入り混じる感情を整理すること

(例)

出来事	イメージ上の感情	実際の感情
OKもらった！	嬉しい	楽しくなりそう 警戒 安心した ドキドキした 嬉しい！！ よかった けど不安 心配 好奇心 大丈夫？ 怖い
フラれた！！	悲しい	未練 逆に安心した 肩の荷が下りた もういいや 悲しい お腹空いた 新しい出会い♪ 後悔 これからどうしよう 腹立つ！ 面倒くさかったー

感情の整理と浄化



心に花咲く®

◇ 感情の整理がつかない原因

感情は、一つの出来事に対して同時に入り混じる感情があったり、対立する感情が起こるから

特に女性は一度に多くの感情を感じやすいので、感情の整理に時間がかかる場合がある

自分の中で、未完了になっている感情を浄化・消化していくには、ある程度時間をかけるつもりで腹をくくる

★感情の整理がついてなくて、重たく感じている出来事はありますか？

(特定の相手でも可)

<ワーク> 感情の整理と浄化



心に花咲く®

- 感情を感じた出来事（や相手）を書き出します
（胸の奥で引っ掛かりを感じていること、未完了の感情があること）

- 出来事・相手に対して感じる感情に一つ一つ名前をつけてください（感情は矛盾していてもよい）

- 感情を味わってみたり、浸ってみたりして、改めて感じることや、そのあと自分の気持ちを書き出します
（本当はしたかったこと。本当はしてほしかったこと。本当はしてほしくなかったこと。本当は言いたかったこと）

＜参考＞感情の整理と浄化



心に花咲く®

(例)

＜喜び＞嬉しい 楽しい 幸せ 気持ちいい すっきり 笑い 満足 爽快 感動 感心する
和む 癒される 落ち着く ワクワクする 興奮する 高ぶる 懐かしい

＜感動＞感銘を受ける 心打たれる 胸に響く 印象に残る

＜好き＞愛する 恋する 憧れる 欲する 好み 尊敬する 気遣う 同情 尊敬

＜安心＞安心する すっきりする 落ち着く 心が軽くなる 自信がある

＜退屈＞我慢 諦め 辛抱 耐える 飽きる だれる 萎える ぼんやり

＜悲しみ＞かわいそう さみしい 悲しい 孤独 困る あわれ 嘆き 気分が晴れない 戸惑う つらい 萎える心が痛む 憂鬱 失望 ため息 むなしい 情けない 喪失感 惨め
凹む がっかり 屈辱 切ない 泣ける 落胆

＜興奮・緊張＞気がせく こわばる 泣けてくる 頑張る 感動 感心する 興奮 欲しい
ドキドキ 萎縮する 乱心 苛立ち 焦る じれったい 理性を失う 赤面

＜嫌い＞嫌い 馬鹿にする 見下す 憎む 嫉妬 困る 戸惑う 恨む 苦笑する

＜怒り＞不愉快 不機嫌 我慢できない 叱る 文句を言う 怒鳴る イライラ 不愉快 呆れる

＜悔やむ＞後悔 悔しい 負い目を感じる 罪悪感 後ろめたい 恨む 憎しむ 悔やむ モヤモヤ

＜傷つく＞つらい 苦しい 切ない 恥ずかしい 悲しい 心苦しい

＜恐怖・不安・驚き＞慌てる あきれる ぼんやり 予想外 不気味 躊躇 苦笑 心配 震える 絶望

息苦しい 悩む 心細い 鳥肌が立つ 落ち込む 萎縮する 焦る 悩ましい 青ざめる

<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)