

ニーズが満たされていないときの感情リスト

恐怖/おびえた	冷たい
混乱	不愉快
不安	うんざり
途方に暮れる	不機嫌
困惑する	麻痺した
不信感	罪悪感
パニック	退屈
茫然自失	ストレスにやられた
こまった	欲求不満
悩まされる	痛み
心配	無力感
イライラする	もどかしい
疎外感	居心地悪い
恥ずかしい	焦り
緊張	取り乱した
後悔	打ちひしがれる
残念/無念	怒り
歯がゆい思い	恨み

ニーズが満たされていないときの感情リスト

おろおろする	腹がたつ
虫の居所が悪い	動揺
屈辱	傷ついた
打ちのめされる	羨ましい
落ち着かない	寂しい
激怒	悲しみ
燃え尽き感	憎悪
情けない	落ち込む
へとへと	切ない
やる気がでない	惨め
圧倒された/参った	自責の念
敵意/反感	むかつく
ショックを受ける	絶望感
ふさぎ込む	心が重い
くじけた	哀れな
軽蔑	憂鬱な
孤独感	嫌悪感
がっかりした	不幸な