

ニーズが満たされないときの感情①

1 オンサ心理療法で解決したい問題はなんですか？

2 オンサ心理療法で解決したい問題に対して感じている感情全てに○をつけてください

3 ○をつけた中からベスト4を選び何番目に該当するのか番号を書いて下さい

恐れて	イライラした
怒った	嫉妬深い
イライラと悩まされて	怠けた
心配な	寂しい
恥じている	途方にくれた
戸惑	みじめな
退屈な	ふさぎこんだ
じゃまされる	緊張した
懸念する	感覚を失った
混乱する	圧倒された
落ち込む	悲観的な
絶望的な	後悔した
がっかりした	気が進まない
勇気をくじかれた	憤慨した
むかついた	悲しい
困惑した	怖い
うろたえて	ピリピリした
気が動転して	ショックを受けた
疲れ切って	内気な
ばっの悪い	気分の悪い
ねたんで	ストレスになる
憤慨して	驚いた
へとへとで	疑っている
おびえている	緊張した
うんざり	おびえた
不満な	疲れた
激怒した	引き裂かれた
不機嫌な	不確かな
後ろめたい	不快な
ためらった	不幸な
希望のない	不安な
恐怖に怯えた	不満足な
敵意のある	迷っている
傷ついた	動揺して
短気な	傷つきやすい
不安定な	