

## 対話の定型句

私は、

\_\_\_ (原則、価値観または規則) **なので**

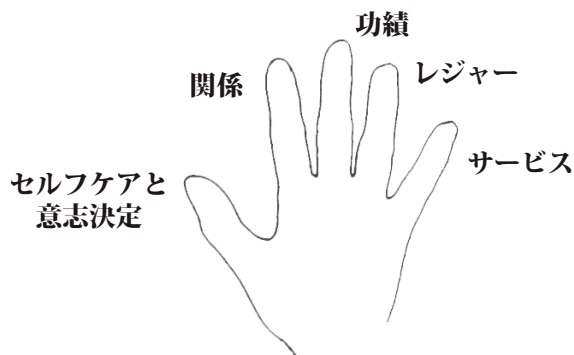
\_\_\_ (出来事または行為) **について**

\_\_\_ (感情リストからの言葉) **を感じる。**

## 感情リスト(裏面)



## ハンディガイド



## 私たちのツール

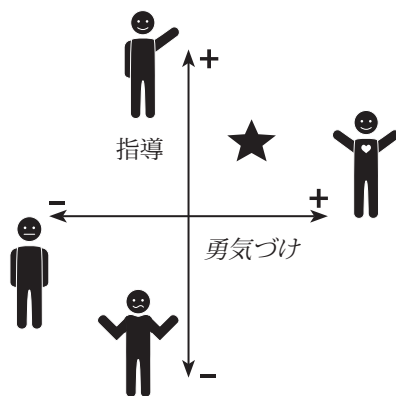
子育て支援フォーラム (Parents Forum) の使命は、  
個々の家庭から始まり社会全体に至るまでの、  
思いやりのある、正直な、他人を敬いながらの  
コミュニケーションを育成することにあります。

5/2020

## 代数の授業

### 第1部: 親の行動

または  
子育て方針



## ペアレンツ・フォーラム…アジェンダ

### 基本的な家族の背景を理解する

1. あなたの家族のどのようなところが好きですか。
2. あなたの家族のどのような点に対して懸念または心配していますか。
3. 家族に心配事を打ち明けるとき、どのようにしてその懸念を表わしますか。  
あなたの家族や周りの人達にどのようにして助言や助けを求めたり、または助言や助けを与えたりしますか。

### 組織化を図る

4. あなたの家族の価値観はどのようになっていますか。
5. あなたの家庭の規則としてはどのようなものが挙げられますか。

### 更に理解を深める

6. あなたの家族に新たな一員が加わるとどうなりますか。
7. あなたの家族の一員が家族のもとを離れるとどうなりますか。

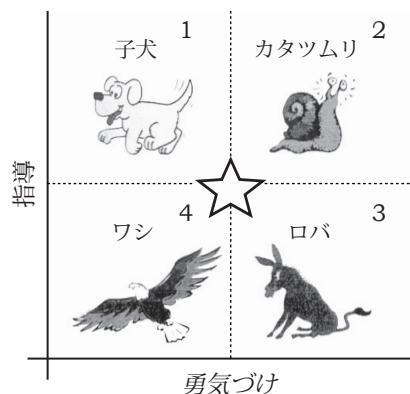
### 変化について話し合う

8. 最近経験した変化としてはどのようなことが挙げられますか。  
将来どのような変化が起こると予測しますか。

## 第2部:

### 子の行動

または  
学習段階・  
ライフステージ



私は、\_\_\_ なので \_\_\_ について \_\_\_ を感じる。

<b>A</b>		discontented	不満	immobilized	身動きがとれない感じ	pressured	プレッシャー
abandoned	見捨てられた気分	disgusted	うんざりした気持ち	impatient	忍耐力の欠如	<b>Q</b>	
accepted	受け入れてもらえた気持ち	disrespected	軽蔑	imposed upon	何かを無理やり押し付けられた気分	quarrelsome	喧嘩早い気分
adamant	頑固	distracted	注意散漫			quiet	落ち着き
affectionate	愛しさ	distraught	困惑	impressed	感心	<b>R</b>	
<b>afraid</b>	<b>恐怖心</b>	disturbed	集中できない気分	inadequate	不十分	refreshed	爽快感
agonized	苦悩	divided	心が分かれる思い	incompetent	無能	regretful	後悔
alarmed	警戒心	dominated	威圧感	inconsistent	一貫性に欠く気持ち	rejected	拒絶感
alienated	疎外感	doubtful	不信心	in control	ものごとを着実に管理できているという意識	relaxed	リラックスした気分
ambivalent	曖昧さ	<b>E</b>		indecisive	優柔不断さ	relieved	ホッとした気分
<b>angry</b>	<b>怒り</b>	eager	やる気	independent	自立感	remorseful	自責の念
annoyed	むかつき	ecstatic	無我夢中	infatuated	強い関心		
anxious	不安	elated	有頂天				
				inferior	劣等感	<b>S</b>	
apathetic	無感情	electrified	興奮	infuriated	激怒	<b>sad</b>	<b>悲しみ</b>
appreciated	ありがたく思われているという気持ち	embarrassed	恥ずかしさ	inhibited	抑制	satisfied	満足感
		empty	空虚感	insecure	自信喪失感	scared	恐慌感
astounded	がくぜんとした気持ち	enchanted	魅惑された気分	insincere	不誠実	separate	隔離感
attractive	魅力的	energetic	活気	inspired	励まされた気持ち	settled	安定感
awed	畏服	envious	ねたみ	intimidated	威圧感	sexy	セクシーな気分
awkward	気まずさ	evasive	回避的	involved	没頭感	shocked	驚き
<b>B</b>		evil	邪悪	isolated	孤独感	shy	内気さ
bad	不愉快	exasperated	憤慨された気分	<b>J</b>		silly	間が抜けた感じ
beaten	打ちのめされた気分	excited	ワクワク感	jealous	嫉妬	sluggish	緩慢な気分
beautiful	美しい人間であるという意識	exhausted	疲労困憊	joyous	喜び	sorry for myself	自己憐憫な気分
betrayed	裏切られた気持ち	exhilarated	幸せで浮き浮きした気持ち	<b>L</b>		special	特別な存在であるという意識
bewildered	当惑	<b>F</b>		lazy	怠惰	strained	張り詰めた気持ち
bitter	悲痛	fearful	恐怖感	left out	のけ者にされた気持ち	stunned	当惑
blissful	至極至幸	flustered	狼狽	lonely	孤独感	stupid	愚か者のような気分
bold	力強さ	foolish	愚かさ			sure	確信
				lovable	好感の持てる存在であるという意識	<b>T</b>	
bored	退屈感	frantic	焦燥感	loving	愛情に満ちた心	tempted	誘惑
brave	勇気	free	自由	loyal	忠実	tense	緊迫感
burdened	負担	friendless	孤独感	<b>M</b>		threatened	脅迫された気分
<b>C</b>		frightened	恐怖や不安で萎縮する気持ち	manipulated	あやつられた気分	thwarted	裏をかかれた気分
cared for	大切にされているという意識	frustrated	苛立ち	miserable	惨めな気分	tired	疲労
comfortable	快適	<b>G</b>		mis-understood	誤解された気持ち	torn	身を引き裂かれる思い
concerned	懸念	glad	うれしさ	<b>N</b>		touchy	怒りっぽい気分
confident	自信	good	いい気分	needy	要求がましさ	trapped	閉じ込まれた気持ち
<b>confused</b>	<b>混乱</b>	grateful	感謝の念	nervous	緊張感	troubled	困惑した複雑な気持ち
connected	近いつながり	gratified	喜び満ちた心	<b>O</b>		unappreciated	ありがたく思われていない気持ち
cowardly	臆病	greedy	欲深さ	odd	奇妙さ	uncertain	疑念
creative	創造性	guilty	罪悪感	opposed	対立感	uneasy	落ち着かない気分
curious	好奇心	gullible	騙され易いという意識	optimistic	楽観的	unsettled	確信が持てない状態
<b>D</b>		<b>H</b>		outraged	憤慨感		
deceitful	不誠実さ	<b>happy</b>	<b>幸福感</b>	overlooked	見落とされた気持ち		
defeated	敗北	hateful	嫌悪感			uptight	気が張っている状態
				over-whelmed	圧倒感	used	人に利用されている気分
dejected	落胆	helpful	役立つ存在であるという意識	<b>P</b>		<b>V</b>	
delighted	楽しみ	helpless	無力さ	panicked	パニック状態	violent	暴力的な気分
dependent	依存感	homesick	ホームシック	paranoid	被害妄想	vivacious	快活感
depressed	鬱	honored	名誉	peaceful	平穏	vulnerable	傷つきやすい
deprived	何かを奪われた気持ち	hopeful	希望に満ちた気分	persecuted	迫害感	<b>W</b>	
desperate	絶望感	hopeless	絶望	petrified	ぼうぜん自失状態	wishywashy	曖昧な気分
destructive	破壊的	horrible	最悪の気分	pleasant	快適	wonderful	素晴らしい気分
determined	強い決断	hostile	敵意	pleased	心嬉しい気持ち	worried	憂慮
devoted	献身的	hurt	気持ちを傷つけられた気分	possessive	独占欲		
different	他人と異なるという意識	hysterical	狂乱	preoccupied	頭がいっぱいで気をとら れた状態		
diminished	ないがしろにされた気分	<b>I</b>					
disappointed	失望感	ignored	無視されている気分				