

# 資料1

## 悲しみのことば

悲しい気持ち

切ない

物憂い

物悲しい

心悲しい

いじらしい

痛ましい

アンハッピー

悲しみの歌

エレジー

悲歌

哀歌

哀傷歌

挽歌

悲しみ

悲痛

沈痛

ペーソス

無惨

哀感

悲惨

不憫

悲壮

心が悲しむ

痛む

ハートブレイク

傷心

心痛

感傷

胸が悲しむ

胸が張り裂ける

胸が潰れる

胸が締め付けられる

胸が塞がる

胸が掻き毟られる

胸がつかえる

故事・ことわざ・四字熟語

形影相毛う

孤独で訪れる人もいないようす

兎死すれば

狐これを悲しむ

同類の不幸をその縁者が明日は我が身と悲しむこと

九腸寸断

とてもつらく悲しい

愛別離苦

親子兄弟夫婦などの愛する者との別れの苦しみ

オノマトペ

がつくり

しよぼしよぼ

しゅん

とぼとぼ

とほほ

へなへな

よぼよぼ

よれよれ

うるうる

さめざめ

しおしお

しくしく

べそべそ

ほろり

ぼろぼろ

わんわん

# 資料1

## 怒りのことば

怒る

腹を立てる

立腹する

頭にくる

熱る

息巻く

不当なことに  
腹を立てる

憤る

憤慨

義憤

怒りうらむ

憤怒

憤恨

修羅を燃やす

からだで表現

頬を膨らます

口を尖らす

目を吊り上げる

血相を交える

眦を決する

青筋を立てる

頭から湯気を立てる

嫌な気分になる

癢に障る

むかつく

不機嫌

機嫌を損ねる

### 故事ことわざ・四字熟語

鶏冠にくる

「頭にくる」より強い表現

怒髪天を衝く

誰にも止められないほど激怒する

逆鱗に触れる

目上の人の機嫌を損ねて激しく怒られる

切齒扼腕

はなはだしく怒り、非常に悔しく思う

悲歌慷慨

悲しい歌を歌って、憤り嘆く

オノマトペ

かちん

かーっ

かっか

かんかん

ぷりぷり

ぶんぶん

むかむか

かりかり

がみがみ

激怒する

激昂

憤怒

逆上

憤懣

暴怒

怒り狂う

熱り立つ

烈火の如く

# 資料1

## 恐怖のことば

驚き恐れる

恐怖

恐ろしい

魂を冷やす

身震いする

鬼気迫る

怖気立つ

おどろおどろし

恟然

怖くて慌てる

恐慌

血迷う

おびえる

怯臆

怖じ恐れる

びくびくもの

非常に驚く

驚愕

愕然

仰天

驚駭

驚倒

驚き入る

駭然

押つ魂消る

舌を翻す

胸を潰す

### 驚きの動作

息を呑む

肝を潰す

腰を抜かす

飛び上がる

上を下へ

### 故事(ことわざ)・四字熟語

地獄の二丁目

きわめて恐ろしい所や破滅のはじまりのたとえ

蛇に見込まれた蛙

恐怖で身がすくんでしまつことのとえ

風声鶴唳

おじけついた人が些細なことでも恐怖する

影駭響震

ひびく驚き恐れ(こゝろ)

相手を驚かす

驚かす

脅かす

不意を打つ

### オノマトペ

ぞつ

ぞわぞわ

がたがた

びくつ

ぎよつ

どきん

ぎくり

あたふた

おどおど

ぎよぎよ

げー

ぎゃあ

# 資料1

## まびし

のことば

まびしく  
ひっそりしている

静寂(せいじやく)

寂寞(せきやく)

空寂(くうじやく)

火の消えたよう(ひのきえたよう)

ひとりでまびしい

孤独(こどく)

ひとりぼっち

何事もなく  
まびしい

徒然(たらん)

何となくまびしい

心細い(こころこわ)

物淋しい(ものらしい)

薄ら寂しい(うすさびしい)

心淋しい(こころらしい)

うそ寂しい(うそさびしい)

寂寥(せきりょう)

凄凄(せきせき)

まびしく物静か  
しめやか

しんみり

ひとりで

まびしそうな姿

孤影(こかげ)

隻影(せきえい)

まびしそうで  
元気がない

しょぼり

しょぼんと

心細くまびしい

侘しい(わびしい)

まびしく心に迫る

切々(せせ)

旅先でまびしい

客愁(きやくしゅう)

旅愁(りょしゅう)

まびしい夜

空夜(くうや)

悲しくまびしい

悲涼(ひりょう)

非常にまびしい

凄然(せいぜん)

哀れでまびしい

淅瀝(せせり)

ぞつとするほど

物まびしい

凄涼(せいりょう)

まびしく静かな思い

寂然(じやくねん)

人の訪れがなくて

閑古鳥が鳴く(かんことりがなく)

ひとりまびしく寝る

傍寂(かたぢやく)  
侘(わび)

### 四字熟語

天涯孤独(てんやこどく)

身寄りがなくひとりぼっち

陰陰寂寞(いんいんせきやく)

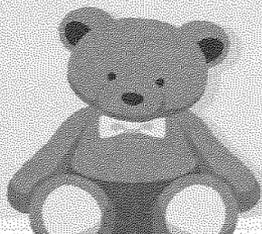
ひっそりとして物寂しい

孤影悄然(こかげせうぜん)

ひとりで寂しそうに見える姿

形单影隻(けいたんえいせき)

ひとりぼっちで孤独なこと



# 資料1

憎しみ

敵意 (てきい)

恨み・怨み (うらみ)

憎悪 (そうお)

憎んで嫌う

忌み嫌う (いみきらう)

嫌忌 (けんき)

怨み憎む

怨恨 (えんげう)

怨恨 (えんこん)

恨めしい・怨めしい (うらめしい)

## 憎しみば 憎しどば

憎まれ口

悪口 (わるぐち)

陰口 (かげぐち)

悪たれ口 (あくたれぐち)

悪態 (あくたい)

陰言 (かげご)

毒舌 (どくぜつ)

憎げ言 (にくげご)

憎体口 (にくていぐち)

怨言 (えんげん)

憎む

嫌う (きら)

恨む・怨む (うらむ)

厭う (いと)

疎む (うとむ)

忌む (いむ)

嫌悪する (けんおする)

毛嫌いする (けきらいする)

憎しみを込めて見る

白眼視 (はくがんし)

敵視 (てきし)

憎まれ口を言う

陰口を叩く (かげぐちをたたく)

憎まれ口をさく (にくまれぐちをさく)

悪態を吐く (あくたいを吐く)

憎まれ役

悪役 (あくやく)

敵役 (てきやく)

悪形 (あくがた)

敵を討つ

復讐 (ふくしゅう)

仇討ち (あたらち)

敵 (かたき)

仇 (かたき・あだ)

怨敵 (おんてき)

仇敵 (きうてき)

敵手 (てきしゅ)

敵方 (てきかた)

四字熟語・故事

怨敵退散 (おんてきたいさん)

怨みのある敵を退散させる祈願で唱える

会稽之恥 (かいけいのはじ)

忘れられない屈辱

睚眦之怨 (がいさいのうらみ)

少しの怨み

怨み骨髓に徹す (うらみこつせいにてす)

心の底から深く人を怨む

報怨以德 (ほうえんいでく)

怨みのある相手に恵みを与える

昔からの敵

宿敵 (しゆくてき)

旧敵 (きうてき)

どりしても許せないほど  
憎しみ怨む敵

不倶戴天の敵 (ふくたいてんのてき)

全体像を理解しようと努める

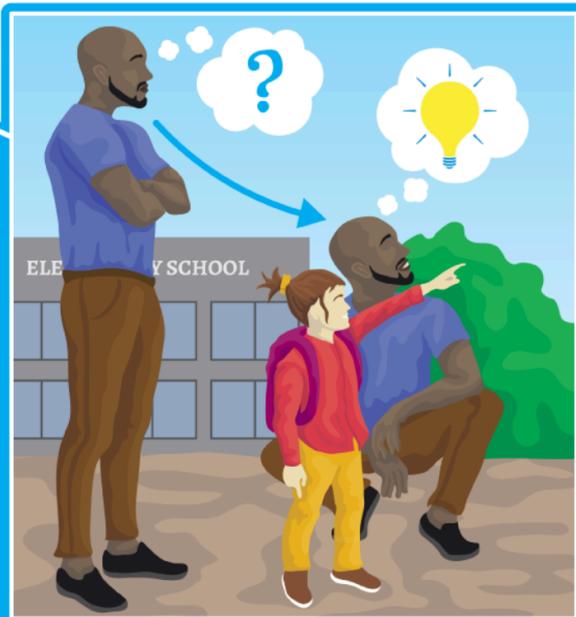


1本の木だけでなく、森全体にも目を向けます。

自分が変えられることに集中していますか？

変えられない心配ごとに気を取られていませんか？

理解を深めるために視点を変える



©2021 Waters Center For Systems Thinking [WatersCenterST.org](https://www.waterscenterst.org)

見方を変えることで、仕組みのことをもっとよく理解します。

ちがう考え方は、仕組みの理解にどう影響しますか？

新しい考え方を学んだとき、自分の意見を変えることができますか？

複雑な因果の関係による  
循環的な性質を特定する



仕組みの中のつながりや、原因と結果がぐるぐると回る関係を見つけます。

それぞれの変更や工夫は、おたがいにどう影響しあいますか？

時間がたつと、どれかがほかより大きな影響をもつことがありますか？  
もしそうなら、なぜですか？

システム構造の理解を活用して、  
考えうるレパレッジ行動を特定する



仕組みを理解して、小さな行動で良い結果が出る方法を考えます。

どこに小さな変化を加えれば、長い間よい影響が続きますか？

まだ考えていない小さな変更や工夫で、もっといい結果が出るものはないですか？

LEGOスペース

問1性格①

問1性格②

問1性格③

--	--	--

問3 やだなあ感情

問2 やだなあ状況

問5,6 解消のための方法

受験番号		座席番号		名前	
------	--	------	--	----	--