強く否定的な気持ち、怒りの感情はNG

✕　嫌な気持ちになりました。

✕　バカらしい気持ちになりました。

✕　バカらしくなりました。

✕　腹が立ってきました。

✕　頭にきました。

✕　不快な

✕　イライラ

✕　カーッとした

✕　ムッとした

マイナスの感情はNG

✕　悩んでしまいました。

✕　不満な気持ちになりました。

情景はNG

✕　ザワザワした気持ちになりました。

感想はNG

（その感想の背後にある感情を書く）

✕　微笑ましい気持ちになりました。

（微笑ましい気持ちになったのはなぜか？）

✕　優しい気持ちになりました。

（優しい気持ちになったのはなぜか？）

✕　感心しました。

（何に感心してそれはどういう気持なのか？）

✕　晴れ晴れした気持ちになりました。

（なぜ晴れ晴れとしたのか？例えば

「気持ちが軽くなった」等）

行動はNG

（どうして行動しようと思ったのか？）

✕　頑張る気持ちになりました。

（頑張れる時の感情は？例えば、

　「やる気が湧いてきた」から等）

「最近の出来事」感情表現集

◯　焦ってしまいました。

◯　心配になりました。

◯　もやっとした気持ちになりました。

◯　恥ずかしくなりました。

◯　懐かしい気持ちになりました。

◯　びっくりしました。

◯　ちょっとがっかりしました。

◯　ちょっと悲しくなりました。（気持ちに）

◯　哀しくなりました。

◯　ちょっと残念な気持ちになりました。

◯　悔しくなりました。（気持ちに）

◯　ちょっぴり寂しくなりました。（気持ちに）

◯　申し訳ない気持ちになりました。

◯　複雑な気持ちになりました。

※但し、顔文字が(><)(-.-;)系になるのはＮＧ

　　　　(^\_^;)(^^;)(^０^;)系にする

◯　ドキドキしました。

◯　ハラハラしました。

◯　ソワソワしました。

◯　ちょっと困ってしました。（気持ちに）

◯　ちょっと不安になりました。（気持ちに）

◯　信じられない気持ちにしました。

◯　心地よくなりました。（気持ちに）

◯　ほがらかな気持ちになりました。

◯　すがすがしい気持ちになりました。

◯　うらやましくなりした。（気持ちに）

◯　ほっとしました。（気持ちに）

◯　温かい気持ちになりました。

◯　照れくさくなりました。

◯　嬉しくなりました。

◯　ウキウキしました。

◯　楽しくなりました。

◯　愛しくなりました。（気持ちに）

◯　ワクワクしました。

◯　やる気が湧いてきました。

◯　感動しました。