

校訓	盡己	令和7年度学校通信 「松中だより」 第18号	発行日	令和7年11月 7日
教育目標	未来を創造し、たくましく生きる生徒の育成 ～地域・家庭とのつながりによる レジリエントな学校を目指して～		発行者	伊丹市立松崎中学校 校長 今井 克己

## 【SEL ムードメーター】

1 学期から今まで感情についていろいろ学んできました。たくさんの感情があり、それを表す言葉（語い）があること、そして感情には強さ、弱さがあることなどです。自分の感情を把握するためのツールにイエール大学感情知性センターが開発した、「ムードメーター」があります。縦軸の「エネルギーレベル（感情の強い、弱い）」と横軸の「フィーリングレベル（感情の良し悪し）」をそれぞれ10段階で点数化し、その組み合わせから今の自分の感情を言語化・認識することができます。感情の言語化や自己理解、他者理解を深めるために、職場や教育現場などで活用されています。

High	10	Engaged 忙しい	Panicked うろたえる	Stressed ストレスが強い	Jittery 神経質	Shocked 衝撃的	Surprised 驚いている	Upbeat 陽気	Festive お祭り気分	Exhilarated ウキウキする	Ecstatic 有頂天
	9	Livid 激怒	Furious 青ざめる	Frustrated 落胆した	Tense 張り詰めた	Stunned あ然とする	Hyper 興奮状態	Cheerful 愉快	Motivated やる気がある	Inspired 触発された	Elated 大喜び
	8	Fuming 怒りで爆発する	Frightened おびえる	Angry 怒り	Nervous 神経が高ぶる	Restless 落ち着かない	Energized 精力的	Lively 生き生きとした	Excited 興奮した	Optimistic 楽観的	Enthusiastic 熱狂的
	7	Anxious 気が気でない・緊張	Apprehensive 危惧する	Worried 心配する	Imitated うつついた	Annoyed いらいらする	Pleased うれしい	Focused 集中	Happy 幸せ	Proud 誇りに思う	Thrilled (興奮で)そぞくする
	6	Repulsed 嫌悪感を抱く	Troubled 当惑する・困る	Concerned 憂慮する	Uneasy そわそわする	Peeved もどかしい	Pleasant 快適	Joyful 楽しい	Hopeful 希望に満ちた	Playful 遊び心のある	Blissful 至福
	5	Disgusted うんざりする	Glum ふさぎこむ	Disappointed 期待を裏切られた	Down 落ち込む	Apathetic 無感情	At Ease 気楽	Easygoing のんびり	Content 満足している	Loving 愛情のある	Fulfilled 充実している
	4	Pessimistic 悲観的	Morose 気難しい	Discouraged 気を落とす	Sad 悲しい	Bored つまらない	Calm 穏やか	Secure 安心している	Satisfied 満ち足りている	Grateful ありがたい	Touched 感動する
	3	Alienated 疎外される	Miserable 悲惨	Lonely 孤独	Disheartened がっかりする	Tired 疲れている	Relaxed リラックスしている	Chill ゆっくりする	Restful 心が休まる	Blessed 恵まれている	Balanced バランスがとれている
	2	Despondent しょげ返った	Depressed 意気消沈	Sullen 不機嫌	Exhausted 疲労困憊	Fatigued 疲労・倦怠感	Mellow 落ち着いた	Thoughtful 思いにふける	Peaceful 平然とした	Comfortable 心地良い	Carefree のんき
	LOW	1	Despairing 絶望	Hopeless 望みがない	Desolate みじめ	Spent 失望する	Drained 疲れ切っている	Sleepy 眠たい	Complacent 無関心	Tranquil 冷静	Cozy くつろいでいる
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		Unpleasant			フィーリング				Pleasant		

出所：http://ei.yale.edu/ Yale Center for Emotional Intelligence,  
Marc Brackett's Mood Meter 資料からアイズプラスが編集して日本語版を作成、次の URL からダウンロードできます。https://is-plus.jp/download lsplus©

例えば・フィーリングが「8」、エネルギーが「9」：「やる気がある」状態  
・フィーリングが「4」、エネルギーが「2」：「疲労困憊」している状態  
といった具合に、自分の感情を視覚的に、言葉で認識していきます。

### ＜感情の言語化＞

数値化した結果と照らし合わせ、100通りの言葉で、より詳細な感情を表現する手がかりとします。

### ＜自己・他者理解を深める＞

自分の感情を言語化することで自己認識を深めるだけでなく、他者との感情の共有を通じて相互理解を促進します。

自分の感情把握に活用してみてください。

