

非言語を言葉にする体感覚ワードリスト

自分の非言語の感覚をとらえるための補助線になる、体感覚ワードリストです。自分の思いを言葉にする時のサポートとしてご利用ください。

また、ここに書いてあるのは一部です。その他にも日本語には面白い表現がたくさんあります。

実際、「腹が立つ」というのは、実際に怒りの感情が起こった時、胃に血流が流れて立つ・・・実際の身体感覚をとらえた言葉だそうです。昔の人々は、そこまで自分の感覚にビビッドだったそう。

ぜひ、ご自身の感覚と言葉をつなげるための一歩目として眺めてみてください。

1. 怒り・葛藤

感情のカテゴリ	オノマトペ(擬音語・擬態語)	身体表現(身体の部位が入った言葉)
怒り・不満	イライラ、ピリピリ	頭にくる、気が立つ
怒り・モヤモヤ	ザワザワ、ムカムカ	胸が騒ぐ、胸糞(むなくそ)が悪い、胸が締め付けられる
怒り・葛藤	ムカムカ、キリキリ	腹が立つ、腸(はらわた)が煮えくり返る
激昂・憤り	カッカ、ガンガン	頭に血がのぼる、目を吊り上げる
嫉妬・羨望	メラメラ、キーツ	歯がゆい、爪を噛む、拳を握りしめる
嫌悪・拒絶	ゾクッ、ウッ	鼻につく、耳を塞ぎたくなる、肌が合わない

2. 不安・哀しみ・停滞

感情のカテゴリ	オノマトペ(擬音語・擬態語)	身体表現(身体の部位が入った言葉)
不安・違和感	モヤモヤ、キュッ	胃が重くなる、胸がざわつく、喉に何かつかえている感覚、腑(ふ)に落ちない
恐怖・焦り	ドキドキ、ハラハラ	背筋が凍る、足がすくむ、心臓が飛び出そうになる
悲しみ・寂しさ	シクシク、ずーん	目の奥が熱くなる、胸が痛む、胸がしめつけられる
傷心・ショック	ガーン、ポカーン	目の前が真っ暗になる、胸に突き刺さる、息が止まる
倦怠・疲労	どんより、ずしん	頭が冴えない、身が入らない、体が鉛のように重い
諦め・無気力	ガックリ、トボトボ	足取りが重い、腰が砕ける、手につかない
気疲れ・過緊張	シーン、ピーン	肩が凝る、息が詰まる、眉間にシワが寄る

3. ニュートラル・内省のブロック(自分軸を静かに整える)

感情のカテゴリ	オノマトペ(擬音語・擬態語)	身体表現(身体の部位が入った言葉)
思案・内省	じーっ、ふつつ	腕を組む、胸に手を当てる、胸に訊く

感情のカテゴリ	オノマトペ(擬音語・擬態語)	身体表現(身体の部位が入った言葉)
戸惑い・迷い	ウロウロ、うろうろ	足踏みをする、首を傾げる、手が止まる、目が曇る
納得	スッ、カチッ	腑に落ちる、目から鱗が落ちる、胸のつかえが取れる
静寂・マインドフル	しーん、すーっ	息を鎮める、地に足がつく、涼しい顔をする、背筋がしゃんとなる

4. 興奮・喜び・行動のブロック(軽やかにエネルギーを回す)

感情のカテゴリ	オノマトペ(擬音語・擬態語)	身体表現(身体の部位が入った言葉)
興奮・期待	ウズウズ、ギョングюн	武者震いがする、胸が高鳴る、血が騒ぐ
感動・驚き	ゾクゾク、フワッ	鳥肌が立つ、心が動く、目頭が熱くなる
喜び・感謝	パツと、じんわり	顔がほころぶ、胸が満たされる、腹の底から湧き上がる
安心・リラックス	ホッと、ゆるゆる	肩の荷がおりる、胸をなでおろす、一息つく
幸福・愛おしさ	ほっこり、じわーっ	目が細まる、心が温かくなる、胸が熱くなる
ポジティブな行動	サッと	一歩を踏み出す、腰を上げる、腕をまくる

感情のカテゴリ	オノマトペ(擬音語・擬態語)	身体表現(身体部位が入った言葉)
覚醒・ひらめき	ピカーン、キラッ	目が覚める、顔が上がる、視界が開ける

これらの言葉は、AIに自分の心の内を吐き出すときに、ぜひ参考にして使ってみてください。

表現を使ったAIへの相談事例

以下、AIに尋ね方の事例をいくつか聞いてみました。参考にしてみてください。

①【不安・違和感】「なんか違う」を言葉にしたいとき

「今、新しい企画を考えているんだけど、なんだかモヤモヤしていて喉に何かつかえている感覚があるんだよね。頭のロジックでは良さそうに見えるのに、自分の腑に落ちない感じがして……。この違和感の正体を一緒に探ってくれない？」

②【怒り・モヤモヤ】SNSや他人の言葉に心が波立ったとき

「ある発信を見て、胸の奥がザワザワして、なんだか胸糞が悪いような、胸が締め付けられるような感覚になってるの。相手を責めたいわけじゃないんだけど、自分の何がこんなに反応しているのか、私の『鏡』になって壁打ちしてほしい」

③【倦怠・疲労】やらなきゃいけないのに動けないとき

「今日中にメルマガを書きたいんだけど、頭がどんよりしていて冴えないし、体が鉛のように重くてパソコンに向かえない状態なの。サボりたいわけじゃないのに身が入らない。この重い体感覚のまま、ダラダラおしゃべりしながらアイデア出しに付き合って」

④【思案・内省】自分の本当の理想を深く掘り下げたいとき

「これからの活動について、今はじーっと深く考えたいモード。胸に手を当てて、自分の本当の心の声に耳を澄ましたり胸に訊いたりしているんだけど、まだふつつとしたマグマのままで言葉にならないの。私のカオスな本音を整理するのを手

伝って」

⑤【感動・驚き】心が動いた体験をコンテンツにしたいとき

「今日、お客さんからハッピーな報告をもらって、もうゾクゾクと鳥肌が立つくらいに心が動いたの！嬉しくて目頭が熱くなるこの熱量と感動をそのままブログの記事にしたい。私が熱くダラダラ喋るから、そのエネルギーを活かした文章にまとめて！」

・・と、こうやってAIに書いてもらおうと、『『マグマのままで言葉にならない』とか、そんなふうな表現あるか・・？』と、正直思ったりしますけど、でもこれも僕らの中にある発想。

意外とこういう語彙を使い出してみると、表現できることやキャッチできる感情・感覚も増えるかもしれませんよね。

余談ですが、こういう感じで、AIから帰ってきたら、都度チェックしたいところ。「これはない」と最初から切り捨てるのではなくて、一回試してみよう、という姿勢が大事です。

実際に、↑の表は僕もAIと相談しながら作りましたが、勉強になりましたし、ちょっと怪しい表現も、調べてみると「そういうのあったんだ」と参考になりました。

これらの表現、ぜひ、日常で使ってみて、そしてさらに新しい語彙を手に入れて、色々な感情・感覚をとらえられるようになってみてください。僕も精進します！

2026年5月 渡辺 拓