

PARENT & CHILD

親子で高める！ 感情表現の言葉選び

表現力・分析力が一気に上がる！

受験（中学・高校・大学）対応の語彙力ガイド



おうち受験

なぜ「感情の言葉」が大切？

表現力と分析力の向上

- ✓ 物語文の読解や自由作文で、感情を正確に言葉にできると、得点力が大きくアップします。
- ✓ 「すごい」「やばい」などの単純な言葉から卒業し、状況に合った適切な言葉を選べるようになります。
- ✓ このスライドでは、**シンプルで使いやすい語彙**から、受験で差がつく**高度な語彙**まで、カテゴリー別に整理しました。



① 喜び・安心・満足

| ニュアンス | 具体語（中学受験） | 高度語彙（高校・大学受験） |
|-------|------------------|---------------------|
| 喜び | うれしい／歓喜する／にっこりする | 有頂天になる／心が躍る／欣喜（きんき） |
| 安心 | ほっとする／胸をなで下ろす | 安堵（あんど）する／胸のつかえが取れる |
| 満足 | 満ち足りる／達成感がある | 充足感／自尊心が満たされる |
| 感謝 | ありがたい／助かった | 深謝する／恩義を感じる |

② 悲しみ・失望・不安

| ニュアンス | 具体語（中学受験） | 高度語彙（高校・大学受験） |
|-------|---------------|------------------|
| 悲しみ | 悲しい／涙が出る | 悲嘆にくれる／胸が締めつけられる |
| 苦しみ | つらい／しんどい | 葛藤する／自責の念にかられる |
| 失望 | がっかりする／落ち込む | 失意に沈む／落胆する |
| 不安 | こわい／心配／もやもやする | 不穏さを覚える／怯懦（きょうだ） |

③ 怒り・反発・不満

| ニュアンス | 具体語（中学受験） | 高度語彙（高校・大学受験） |
|-------|---------------|-----------------|
| 怒り | 怒る／腹が立つ／ムッとする | 激昂（げきこう）する／憤慨する |
| 不満 | イライラする／納得いかない | 不服を唱える／反発心が芽生える |
| 嫌悪 | いやだ／嫌気がさす | 嫌悪感／拒否反応 |
| 悔しさ | くやしい／歯がゆい | 無念／忸怩（じくじ）たる思い |

④ 驚き・戸惑い・混乱

| ニュアンス | 具体語（中学受験） | 高度語彙（高校・大学受験） |
|-------|---------------|-----------------|
| 驚き | びっくりする／あぜんとする | 愕然（がくぜん）／驚愕 |
| 戸惑い | どうしたらいいか分からない | 動揺する／狼狽（ろうばい）する |
| 混乱 | 混乱する／頭が真っ白になる | 判断が揺らぐ／平静を失う |

⑤ 好意・尊敬・憧れ

| ニュアンス | 具体語（中学受験） | 高度語彙（高校・大学受験） |
|-------|--------------|----------------|
| 好意 | 好き／親しみを感じる | 好意的に受け止める |
| 尊敬 | すごいと思う／見習いたい | 敬意を抱く／尊崇（そんすう） |
| 憧れ | あこがれる／理想を感じる | 心酔する／羨望（せんぼう） |
| 信頼 | 信じられる／頼れる | 信頼関係が醸成される |

⑥ 恐れ・緊張・プレッシャー

| ニュアンス | 具体語（中学受験） | 高度語彙（高校・大学受験） |
|--------|-------------|--------------------|
| 恐れ | こわい／おびえる | 恐怖心に支配される／戦慄 |
| 緊張 | 緊張する／ドキドキする | 張りつめた空気／緊迫感 |
| プレッシャー | 負けたくない／焦る | 重圧を感じる／重責に押しつぶされそう |

⑦ 意欲・決意・向上心

| ニュアンス | 具体語（中学受験） | 高度語彙（高校・大学受験） |
|-------|---------------|------------------|
| 意欲 | やる気が出る／がんばりたい | 奮起する／意気込む |
| 決意 | 決めた／やり抜く | 覚悟を固める／決意を新たにする |
| 向上心 | もっと上を目指す | 精進する／研鑽（けんさん）を積む |

⑧ 迷い・葛藤・自己否定

| ニュアンス | 具体語（中学受験） | 高度語彙（高校・大学受験） |
|-------|--------------|----------------------|
| 迷い | 迷う／揺れる | 心が定まらない／逡巡（しゅんじゅん）する |
| 葛藤 | どちらも選べない | 相反する思いに揺れる |
| 自己否定 | 自分を責める／自信がない | 自己嫌悪／劣等感にさいなまれる |

⑨ 安らぎ・幸福・平穩

| ニュアンス | 具体語（中学受験） | 高度語彙（高校・大学受験） |
|-------|------------|-----------------|
| 安らぎ | 落ち着く／ほっとする | 心が洗われる／安寧（あんねい） |
| 幸福 | 幸せ／満たされる | 至福／幸福感が広がる |
| 平穩 | 静かに過ごす | 穏やかな時間／心が鎮まる |

家庭での活用アイデア



日常会話で使う

「嬉しかった？」と聞く代わりに、「どんな気持ち？心が躍った？」と少し難しい言葉も交えて聞いてみましょう。



本や映画の感想で

登場人物の気持ちを推測するとき、「この時、主人公は『葛藤』していたんだね」と言語化を手伝ってあげましょう。



日記や作文で

「嬉しかった」禁止ゲーム！別の言葉で表現する練習をすると、語彙力が楽しみながら身につきます。