

NVC ON-LINE

月イチ読書会

Vol.10

2026.9.23

第六章：人生を豊かにする要求

127p～





観察



リクエスト



うれしい

イライラ

悲しい

不安

あたたかい

落ち着く

楽しい

感情

受容

余裕

理解

安心

安全

居場所

ユーモア

ニーズ

「私たちは人に「向かって」あるいは人に「対して」話しかけてはいるが、**相手とともに**話すにはどうしたらいいかわかっていない。

話し手が**感情とニーズ**を伝えずにリクエストすると、聞き手は強要されたように受けとめてしまうかもしれない。

相手から受け取りたいものがはっきりすればするほど、それを相手から受け取れる可能性は高くなる。」

マーシャルローゼンバーグ

リクエストのポイント

肯定的な行動を促す言葉を使う

何を要求していないかではなく、何を要求しているかを表明する。

明確で具体的な言い方

明確に具体的な行動を促す言葉で表現することで、私たちが本当に望んでいることがはっきりする。

意識的に要求する

自分の感情をシンプルに表現すれば、聞き手はこちらの望みをはっきりと理解できる。

伝え返しを要求する

伝えたメッセージと受け取られたメッセージが同じかどうか確認する。
伝え返しすることに応じてくれたら、訂正する前にまず感謝を伝える。
伝え返しをしようとしなない相手には、まず共感する。

率直な反応を要求する

「今、わたしが言ったことを聞いてどう感じたか？なぜそう感じるのか教えてもらえますか？」

集団に対してリクエストする

集団に対してメッセージを発信し、相手がどのように理解したいのかを知りたい、率直な反応を知りたいという場合、どんな反応を期待しているのを明確にすることが極めて重要だ。

リクエストと強要

純粋なリクエストだと伝えるいちばんの方法は、応じない相手に共感を示すこと。相手が「イエス」と言わない理由に共感するまでは、説得しようとしなない。

自分の目的を明らかにする

NVCの目的は人と人の間に、誠実さと共感を基盤とした絆を結び、全員が満たされた状態を作り出すこと。人に変わってもらいたい、自分の思い通りにしたいということだけを指すなら、NVCは適切なツールではない。

リクエスト

人生をより素晴らしいものにするために何ができるか？



- ① 明確なもの
- ② 今、現在できること
- ③ 肯定的な表現
- ④ 実行可能、現実的なもの
- ⑤ NOを受け入れる、心の準備ができているもの