

# 月イチ読書会

Vol.2

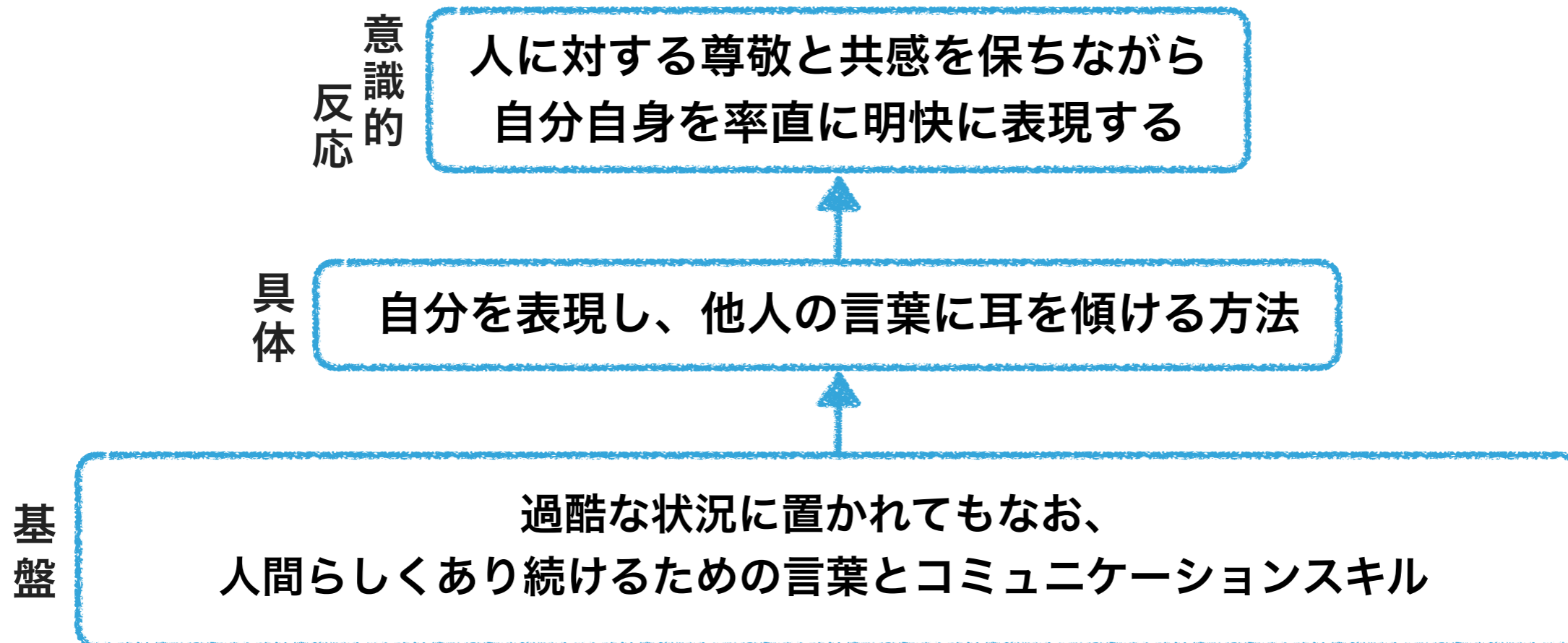
2026.1.28

注意を向ける方法～NVCのプロセス

020p～027p



# NVCとは...?



型通りに反射的に反応する

評価や判断



抵抗、防衛、暴力

相手との関係についての新しい視点

観察、感情、必要としていること



互いに心の底から与えたいという思い

## NVCの開発：意識の光をあてる方法

### II

プロセスや言葉に留まらない。より深いレベルで自分が求めるものを見出す

## 心の底から与え合いながら交流する

### II

人の人生を豊かにした時、自然とよるこびが湧き上がってくる

## NVCの実践

「相手がNVCに通じている必要はない。また、心を通い合わせたいという気持ちが相手になくても構わない。こちらがNVCの原則に忠実であるかぎり（中略）相手もそのやり取りに参加して、やがては心を通い合わせるだろう。」

## NVCの原則

相手を思いやって与え、受け取るうとする

それ以外に目指すものは何ひとつない  
相手に精一杯伝える

## 与える側

誰かの幸福に積極的に関与したのだと理解することで、  
自己評価が高まる

## 受け取る側

恐れや罪悪感、恥の意識、見返りを求める気持ちが  
込められてないからこそ、無心によるこべる

**与えることは受け取ること、受け取ることは与えること**

# NVCを構成する4つのプロセス

4つの情報を、言葉あるいは言葉以外の手段で非常に明確に表現する。

## 観察

私たちの人生の豊かさにどう影響している？ 評価や判断を交えない具体的な行動の「観察」

## 感情

行動を観察したとき、自分がどう感じるか？ 観察したことについて抱いている「感情」

## 必要としていること（ニーズ）

何を必要としているから感情が生み出されているのか？ 「必要としていること」を明確にする

## 要求（リクエスト）

人生を豊かにするための具体的な行動の「要求」

# NVCのプロセス

さまざまな状況や個人的あるいは文化的なスタイルで適応させながら進めていけばよく、ひとことも言葉を発しないで4つの要素すべてを経験することも可能だ。  
決まりきった型があるわけではなく、NVCの本質は4つの要素を自覚するところにある。

## NVCを実践するときの2つのパート

4つの要素を率直に表現する

4つの要素を共感をもって受けとめる