

NVC ON-LINE

月イチ読書会

Vol.11

2026.10.26

第7章：共感を持って受けとる

165p～197p



共感を持って受け取る

共感を持って受け取るとは、相手が何を観察し、感じ、必要とし、要求しているのかを聞くこと。

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、
ひとつ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

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）

自分の感情のいちばん根底に何があるのか「ニーズ」を見極める

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」

共感とは、心を空にして全身で聴くこと

II

自分以外の人を経験を敬意と共に理解すること

共感の必須要素

II

先入観や決め付けを排除する / ただ、そこにいる

共感するかわりにやっていること

アドバイスする

「～すべきだと思う」「どうして～しなかったの？」

話を切る(感じさせない)

「元気出して！そんなにしょげないの」

うわてに出る

「そんなの大したことではない。だって私は～」

同情する

「まあ、なんてかわいそうなのかしら」

教え諭す

「もし～さえしたら、これは有益な経験になる」

尋問する(質問せめにする)

「それはいつから始まったんだ？」

慰める

「あなたは悪くない、できる限りのことをした」

説明する(釈明する)

「電話しようと思っていたのだけど～」

自分語り

「それを聞いて思い出すのは、私は～」

まちがいを正す

「その経緯はちがう」

知的な理解は共感を阻む！

(アドバイスや励ましをする前に、相手がそれを求めているか確認する)

感情と必要としていることを聞き取る

NVCでは、人が自らを表現するためにどんな言葉を使おうと、その言葉のなかから観察、感情、ニーズ、リクエストを聞き取る。相手の感情と必要としていること焦点を絞って聴く。

「①観察 ②感情 ③ニーズ ④リクエスト」を聞き取る

「相手にどう思われているか？」ではなく、相手が何を必要としているのかを聴く

問いかけの形で言い換える（伝え返す）

正確に伝わっていないとわかれば、話し手は間違いを正す機会に恵まれる
相手から情報を得るための質問する時は、こちらの感情とニーズを先に伝える

より深い共感と理解に結びつく時のみ、自分の言葉に置き換える

主張ではないということが声の調子で伝わる。激しい感情を伴うメッセージは伝え返す。

共感を持続させる

話し手が十分な共感を受け取った時「緊張がほぐれる」「言葉の流れがやむ」

つらくて共感できない時

ただ、そこにいる。自分の内面で起きていることに耳を傾ける

非暴力的に悲鳴をあげる（非難ではなく感情とニーズを表現する）

物理的に自分を隔離する、一旦休息をとる

共感を与えるには、まず自分が共感してもらうことが必要