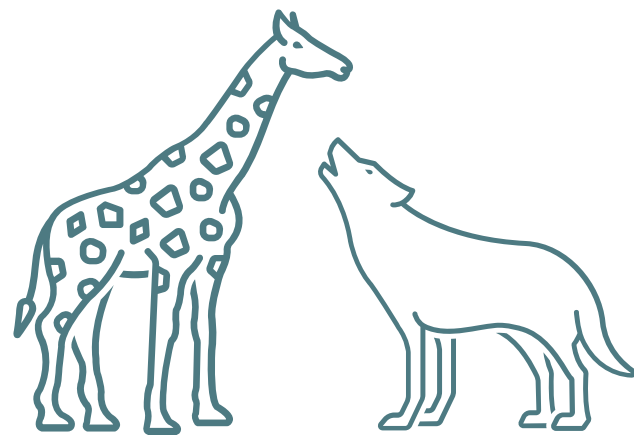


＼ 「今のわたし」 にフォーカスする！ ／

基礎 クラス

「自己共感ってなに？」



Needs ニーズリスト

安心 / あたたかさ		仲間 / つながり		成長 / 表現		自由 / 存在	
受容	空間	たのしみ	コミュニティ	学び	挑戦	自由	神聖さ
触れること	食べ物	よろこび	含まれること	効率性	統合	自主性	誠実さ
思いやり	水	ユーモア	サポート	発見	超越	選択	本物であること
あたたかさ	動き	リラックス	分かち合うこと	能力	直感	自立	一貫性
尊重	休息	公平さ	お互いさま	刺激	ニーズを満たす力	気楽さ	尊厳
配慮	空気	共にいること	きいてもらうこと	乗り越えること	希望	余裕	存在
みってもらうこと	共感	仲間	共鳴・共振	探究	お祝い	スペース	いきいきさ
平和	慈しみ	つながり	あそび	自己実現	流れ(フロー)	自発性	純粹さ
守ること	健康	交流	所属	美しさ	達成	独立	ゆるすこと
居場所	ケア	信頼	気のおけなさ	創造性	有効性	目的	多様性
心の平安	親密さ	尊敬	コミュニケーション	嘆くこと	頭を整理すること	気づき	正直さ
調和	癒し	平等	安定	命の祝福	表現	明確さ	真価の承認
安全	愛	協働すること	対等さ	統合	高めあうこと	意味	スピリチュアリティ
秩序	性的表現	参加	知ってもらうこと	貢献	理解	意図	自己受容

Feelings 感情リスト

うれしい/しあわせ

わくわく/いきいき

かなしい/いらいら

こわい/ふあん

いとおしい
たのしい
あかるい
ありがたい
おかげさま
オープンな
誇らしい
親しみのある
信頼している
大丈夫だ
開かれた
至福な
大喜びする
愛のある

あたたかい
ほっとする
リラックスした
おだやかな
静かな
気持ちいい
くつろいだ
ほのぼの
満たされた
恍惚とした
心に触れた
平穏な
晴れ晴れした
のんびりした

やる気のある
エネルギッシュな
感動した
興味をもっている
びっくりした
好奇心のある
刺激された
力がみなぎる
高揚した
生命力にあふれた
愉快的な
期待している
とりこになる
情熱的な

すっきりした
さわやかな
げんきな
回復した
明晰な
うきうきした
楽観的な
キラキラした
有頂天な
感嘆した
魅了される
いきいきとした
没頭している
わくわくした

落ちこんだ
がっかり
失望した
打ちひしがれた
冷たい
孤独な
傷ついた
後悔した
切ない
みじめな
ふさぎこむ
絶望感
落ち着かない
びくびくした

怒っている
いらいらしている
悲しい
むかつく
困っている
かき乱された
しゃくにさわる
軽蔑した
不愉快的な
もどかしい
嫌いな
腹がたつ
羨ましい
ショックを受けた

引き裂かれた
居心地がわるい
パニックな
恐れている
おびえた
無関心な
行き詰まった
途方にくれる
歯痒い
恥ずかしい
無力感
不安な
危機感
憂鬱な

飽き飽きした
緊張した
圧倒された
心配な
疲れた
焦っている
どきっとした
退屈な
不信感
やる気が出ない
もやもや
鳥肌が立つ
ピリピリした
寂しい

NVCって？

NVC (Nonviolent Communication)

非暴力コミュニケーション / 共感コミュニケーション

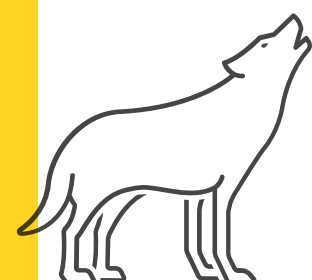
いのちのことば

NVCの目的

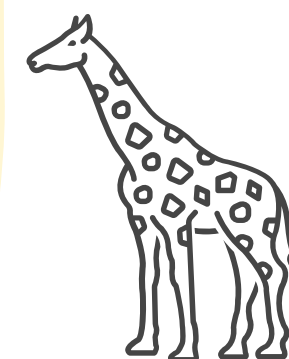
自然な分かち合いが可能になるつながりの質をつくる



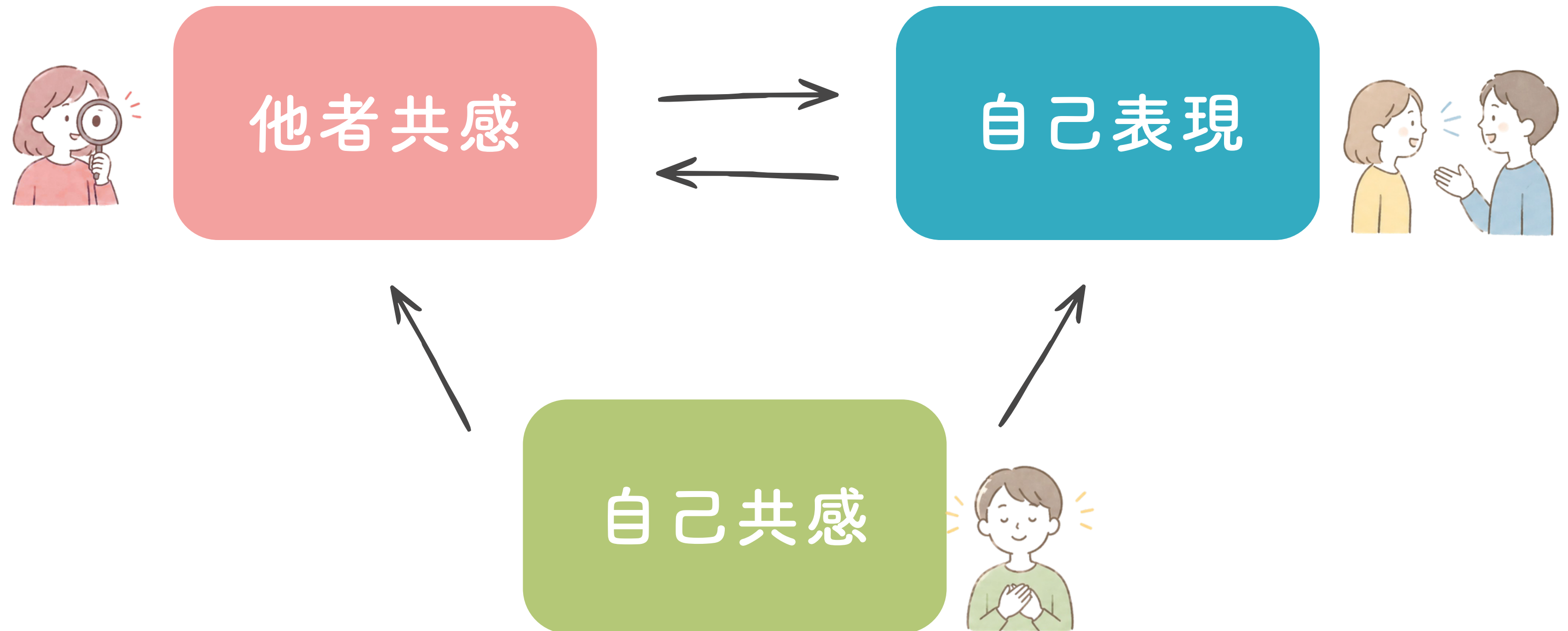
思いやりで繋がれる
プロセスを重視してるよ！



問題解決は
目的じゃないよ～



3つのベクトル



自己共感と4つのプロセス

① 観察



④ リクエスト



② 感情



③ ニーズ



4つのプロセス

① 観察



評価・解釈をせず
起きていることを
ありのままに見る

② 感情



出来事に対して
どう感じているかに
気づいて寄り添う

③ ニーズ



感情の奥にある本当に
大切にしていたかった
"願い"とつながる

④ リクエスト



ニーズを満たすための
アクションを
提案する

共感（エンパシー）とは

- ✓ 自分や相手の中で今起きていることに気づく
- ✓ 感情や感覚に寄り添い、
その奥にあるニーズにつながる

同調・同情（シンパシー）とは

- ✓ 相手の話から連想し、似ている自身の体験を語ること
- ✓ 相手の感情の波に、自分も飲み込まれること
- ✓ 意識の矢印が話し手ではなく“自分自身”に向いている状態

オープンセンテンス

5分 / 問

①話し手と聞き手に分かります。

①お互いに深呼吸を2~3回して、静かな時間をとります。

②話し手：1つずつオープンセンテンスの問い(次ページ参照)に続いて湧いてくる言葉を話します。
例「私がいきいきするのは～」「私が**悲しみを感じる瞬間**は～」など

③聞き手：その間は口を挟まず、ただ聴きます。(①～③＝3分間)

④聞き手：話し手の内側でいきいきしているニーズを推測して、ニーズリストから選びます。(1分間)
「〇〇さんの話から～～(ニーズ)が大切なのかな？と聞こえました」(1ずつ渡す・最大で5つまで)

⑤話し手はもらったニーズを味わいながら、ゆっくり深呼吸3回分の静かな時間を取ります。

⑥話し手と聞き手を交代します。

オープンセンテンスの問い

※その都度、話し手さんが自由に問いを選びます。

1. 私がいきいきする時は...

2. 私が幸せを感じる時は...

3. 私の心が動く瞬間は...

4. 私が感謝をしたい時は...

5. 私が怒りを感じる時は...

6. 私が不安を感じる時は...

7. 私が居心地悪い時は...

8. 私が恐れを感じる時は...

Point

- ✓ 話す時は頭で考えずに、**感覚的に湧いてくるがままに話しましょう。**
- ✓ 途中で言葉が途切れたら、もう一度「私が〇〇なときは～」という、**問いに戻り、そこから繋がる言葉を何度でも話していきましょう。**
- ✓ 問いは**次ページの問いの中で好きなものを話し手の方がその都度、**
選んで話していったらOK◎

NVCで扱えるコミュニケーションの種類



非言語



言語