

## 月イチ読書会

自己教育による  
自己成長

-VOL.6-  
2023.9.27  
第2部：97p~  
NVCの応用

SPEAK PEACE  
IN A WORLD OF CONFLICT  
WHAT YOU SAY NEXT  
WILL CHANGE YOUR WORLD

目の前のつながりから、  
共に未来をつくる  
コミュニケーション・NVC

マーシャル・B・ローゼンバーグ 著  
Marshall B. Rosenberg

今井麻希子 鈴木重子 安納献 訳

対話への勇気がわいてくる。

「どちらが正しいか」の先へ――

世界各地の個人・組織・社会に広がる新しいアプローチ「NVC」  
その実践のエッセンスを、豊富な事例とともに描き出す。

「わかりあえない」を越える

海士の風

## NVCで変化を起こす—3つの場面—

自分自身の内面

自分の価値観と相容れない行動をしている相手

自分が生きている社会構造

## POWER WITH



相手に進んで行動を起こしてもらう。  
自分自身のニーズと同じくらい、相手のニーズにも関心を持つ。

## POWER OVER



懲罰や報酬を用いて、相手を服従させて何かをさせること。  
代償を伴うため、意欲の低下、暴力、システムに対する見えない反発が起きる。

## 行動の動機

リクエスト 「お願い」



思いやり、互いの幸福への貢献、よろこび

強要 「すべき」

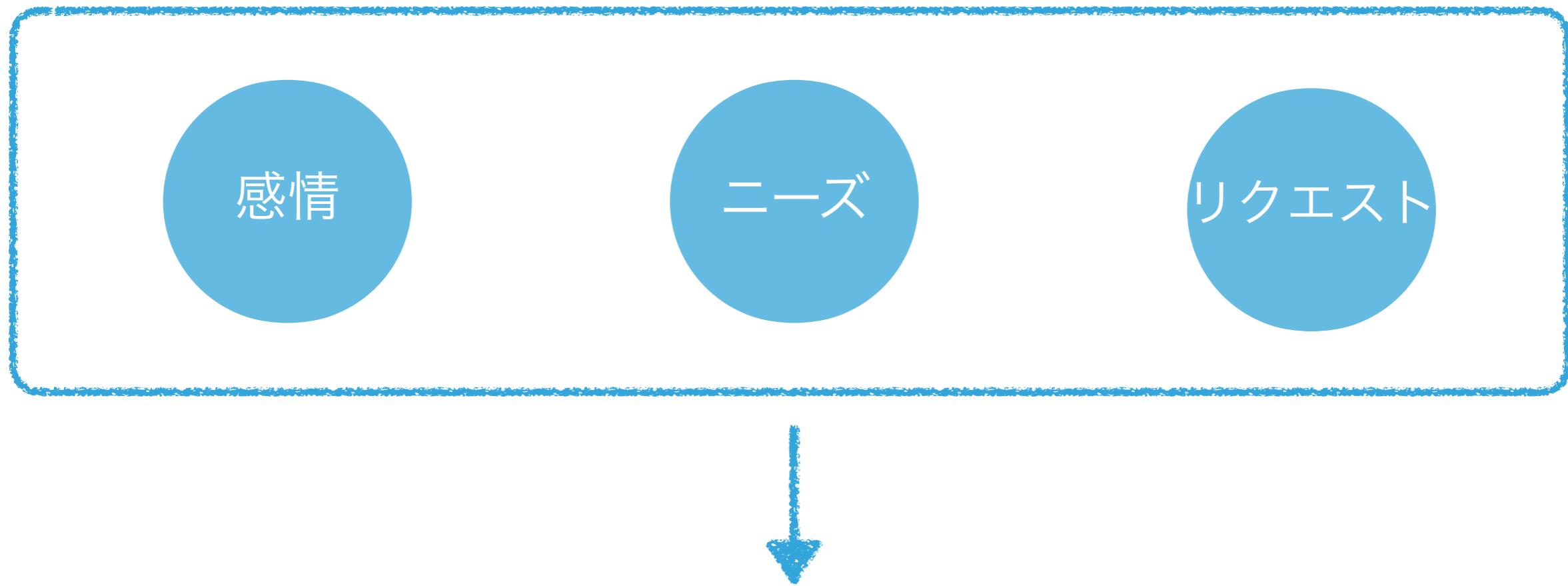


義務、罪悪感、罰への恐れ、報酬への期待、羞恥心

「自然な分かち合いが可能になる  
つながりの質を創ること。」

**NVCの目的** By マーシャルローゼンバーグ

## 基本的なリテラシー



## 自分自身への教育

- ▶ 道徳的な判断・決めつけ

他者から批判されたことや罰せられたことを自分の考え方として取り込んでしまっている。

- ▶ 3つの感情：気分の落ち込み、罪悪感、恥の意識

暴力的なやり方で自分を教育しているとき、このような感情がサインとして教えてくれる。

# WORK

- ① 「やらなければよかった」と後悔していることはなんですか？
- ② その行動を後悔した瞬間に自分自身に何を伝えていますか？
- ③ それを自分に伝えたとき、どんな感覚になりますか？

# 自尊心を失わずに自分の至らなさを学ぶプロセス

## ① ニーズが満たされていない自分に共感する

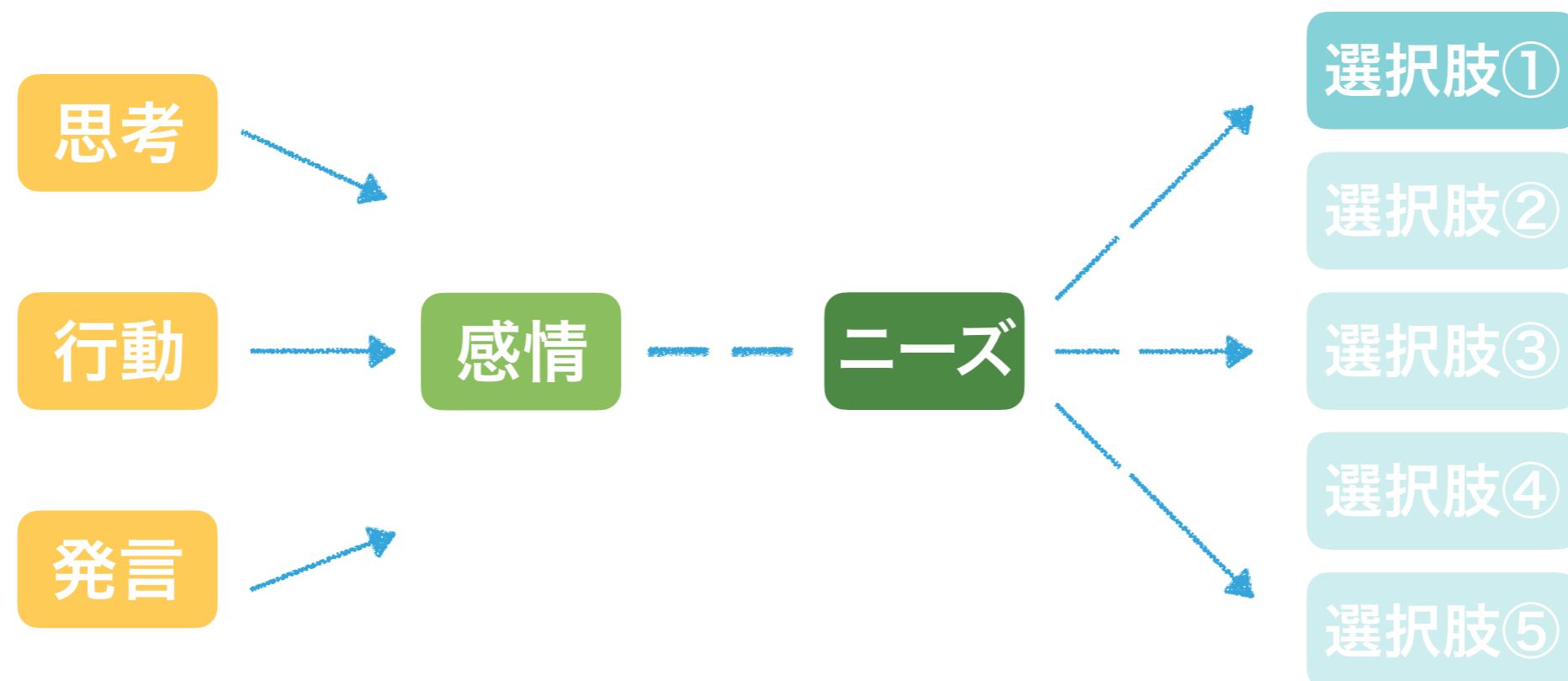
- ・望ましくないと思う行動をしてしまったとき、まず大切なのは「嘆くこと」
- ・自分の中に取り込まれた「決めつけ」に耳を傾ける

## ② その行動によって満たそうとしていたニーズに意識的になる

- ・自分と相手の内面で何が息づいているか
- ・私たちの行動はどんなことでも自分のニーズを満たすための試みである

# あらゆる瞬間に選択肢が存在する

何かを考えるとき、行動するとき、発言するとき、その背後には常にニーズがあります。自身のニーズを満たすために、私たちは自ら選択してすべての行動を起こしています。あらゆる選択は常になにかのニーズを満たしています。



## 月イチ読書会

「自分の過ちへの自己共感」

-VOL.7-

2023.11.20

第2部：106p~

SPEAK PEACE  
IN A WORLD OF CONFLICT  
WHAT YOU SAY NEXT  
WILL CHANGE YOUR WORLD

目の前のつながりから、  
共に未来をつくる  
コミュニケーション・NVC

マーシャル・B・ローゼンバーグ 著  
Marshall B. Rosenberg

今井麻希子 鈴木重子 安納献 訳

対話への勇気がわいてくる。

「どちらが正しいか」の先へ――

世界各地の個人・組織・社会に広がる新しいアプローチ「NVC」  
その実践のエッセンスを、豊富な事例とともに描き出す。

「わかりあえない」を越える

海士の風

## 自分の過ちへの自己共感

①どんな言葉を自分自身にかけているか？

②「～すべき」の思考法に気づく

③暴力的な言葉を翻訳する

翻訳=「満たされないニーズ(べきの言葉)」と「満たそうとしたニーズ(失敗した行動)」を明確にすること

# 自尊心を失わずに自分の至らなさを学ぶプロセス

## ① ニーズが満たされていない自分に共感する

- ・望ましくないと思う行動をしてしまったとき、まず大切なのは「嘆くこと」
- ・自分の中に取り込まれた「決めつけ」に耳を傾ける

## ② その行動によって満たそうとしていたニーズに意識的になる

- ・自分と相手の内面で何が息づいているか
- ・私たちの行動はどんなことでも自分のニーズを満たすための試みである

## NVCとは...

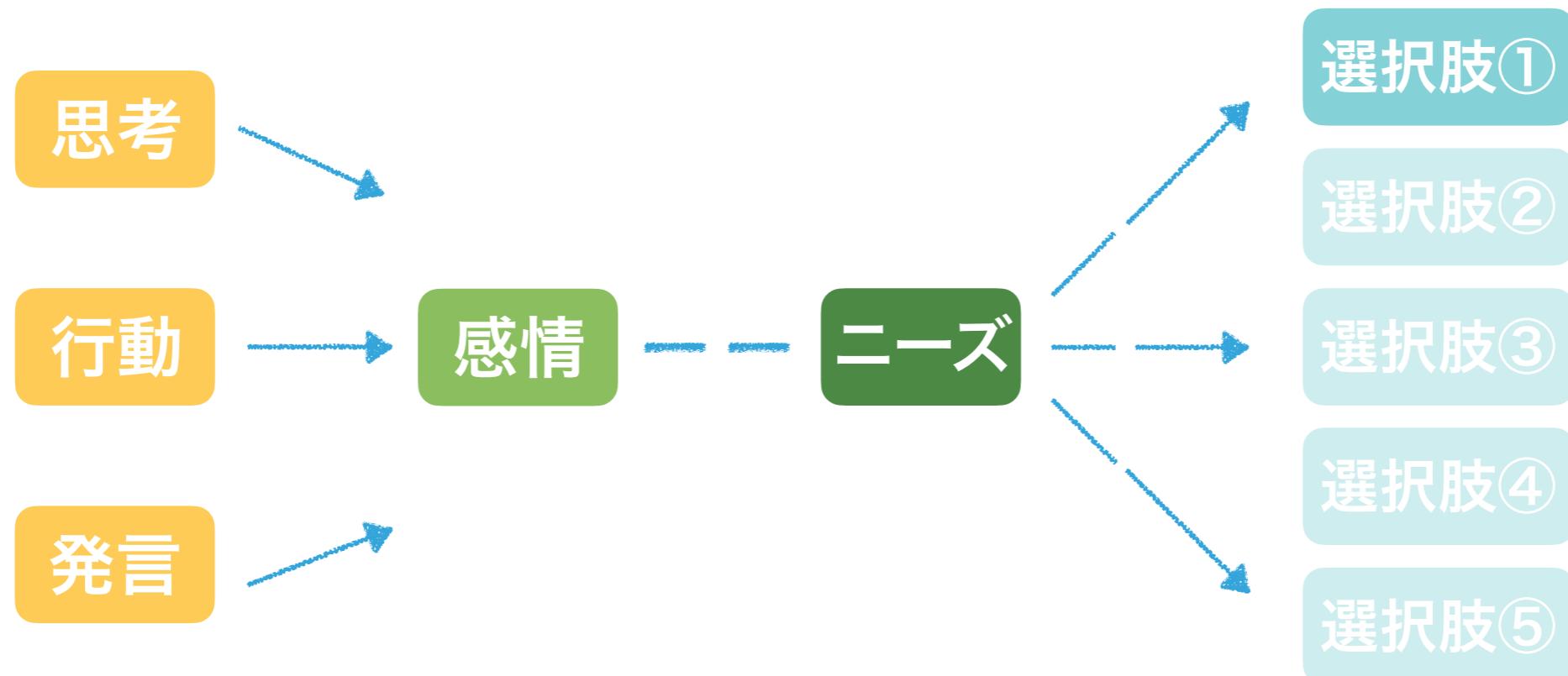
自身の心の内側に平和をつくる

他者、社会へのより大きな変化に貢献する

これらに同時に取り組めるもの

# 私たちは常に何かのニーズを満たしている

何かを考えるとき、行動するとき、発言するとき、その背後には常にニーズがあります。自身のニーズを満たすために、**その時点でとれる最善の行動**を自ら選択して起こしています。あらゆる選択は常になにかのニーズを満たしています。



## 共感の順番



### ▶ NVCの効果

実際の行動と望ましい行動が対立するときに、心の平和を作れる  
自己批判、他者非難の言葉を「満たされないニーズ」を翻訳できる

良い・正しい  
VS  
悪い・誤っている

## 「べき」を翻訳できるのが”NVC”

この思考法に気づくことから始める。

その思考法は「満たされないニーズの悲劇的な表現」である。

- ▶ 懲罰的表現・・・「しなきや」 不安、恐れ、焦り
- ▶ 他責的表現・・・「すべき」 常識、正しさ

# WORK

① 「やらなければよかった」と後悔していることはなんですか？

自分が完璧ではないときに、自分自身のどんな言葉をかけていますか？

② それを自分に伝えたとき、どんな感覚になりますか？

③ ニーズの言葉で翻訳してみましょう

## 月イチ読書会

「嘆きと謝罪の違い」

-VOL.8-

2023.11.29

第2部：114p~

SPEAK PEACE  
IN A WORLD OF CONFLICT  
WHAT YOU SAY NEXT  
WILL CHANGE YOUR WORLD

目の前のつながりから、  
共に未来をつくる  
コミュニケーション・NVC

マーシャル・B・ローゼンバーグ 著  
Marshall B. Rosenberg

今井麻希子 鈴木重子 安納献 訳

対話への勇気がわいてくる。

「どちらが正しいか」の先へ――

世界各地の個人・組織・社会に広がる新しいアプローチ「NVC」  
その実践のエッセンスを、豊富な事例とともに描き出す。

「わかりあえない」を越える

海士の風

# 癒しのプロセス

過去の出来事ではなく、今息づいているものを語る

"診断"を感情とニーズに翻訳する

謝罪ではなく、嘆きにつながる

嘆き＝満たされない感情やニーズを表現すること

嘆きは自分への罪悪感や自分自身に対する憎しみではなく、学びと癒しをもたらす

# 嘆きと癒しプロセス

## ① 過去に起きた出来事については、ほとんど触れない

- ・今この瞬間に何が起きているか？
- ・過去に浸ることはしない

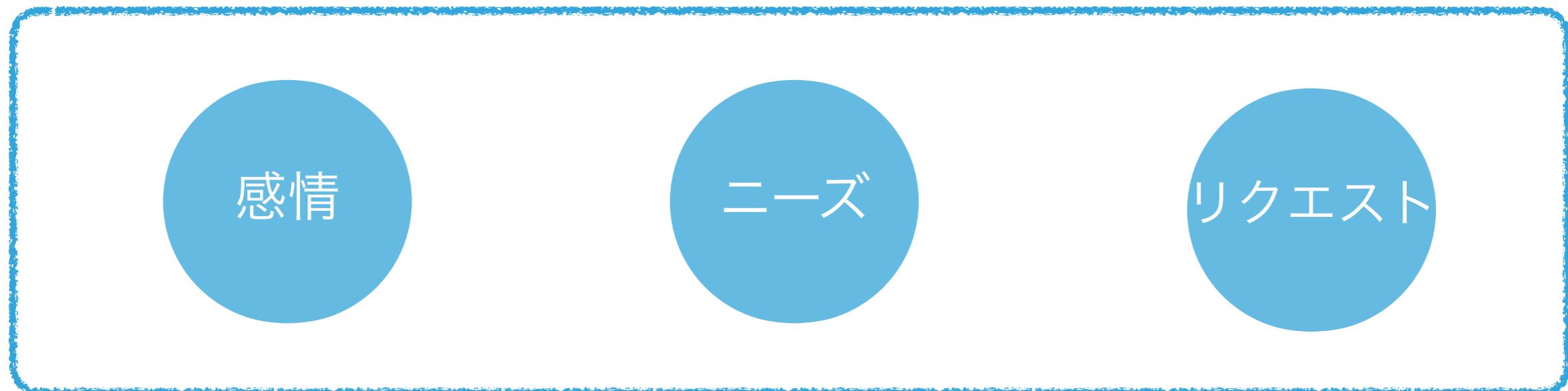
## ② 内面で息づいていることを語ってもらう

- ・苦しみの要因である人物を「NVCを知っている」という前提で演じる
- ・相手が下す”診断”は、現在の感情やニーズの悲劇的な表現である
- ・痛みを伴って息づいているものが十分に理解されたと感じるまで、共感的に聴き続ける

## ③ 内面で息づいていることを語ってもらう

- ・相手が必要な理解を私が示し、相手が受け入れてくれたら当事者役として嘆きに移る
- ・謝罪ではなく、嘆きを表現する
- ・出来事ではなく、当時当事者の内面で息づいていたもの(自分のとった行動によって満たされなかった感情やニーズ)について語る

## 基本的なリテラシー



互いの人生を豊かにする「贈り物」として差し出す

診断→感情とニーズに翻訳

謝罪→嘆き

# 謝罪と嘆きのちがい

## ▶ 謝罪

- ・自分がひどい人間だと同意するゲーム
- ・後悔、自分に対しての憎しみ。暴力的なやり方で自分を教育しているときは気分の落ち込み、罪悪感、恥の意識という感情がサインとして教えてくれる。

## ▶ 嘆き

- ・過去の出来事ではなく、今息づいているものを表現する
- ・満たされない感情やニーズを表現する
- ・嘆きは自分への罪悪感や憎しみではなく、学びと癒しをもたらす

「自然な分かち合いが可能になる  
つながりの質を創ること。」

**NVCの目的** By マーシャルローゼンバーグ