

ニーズとリクエスト

NVC (NON VIOLENT COMMUNICATION)

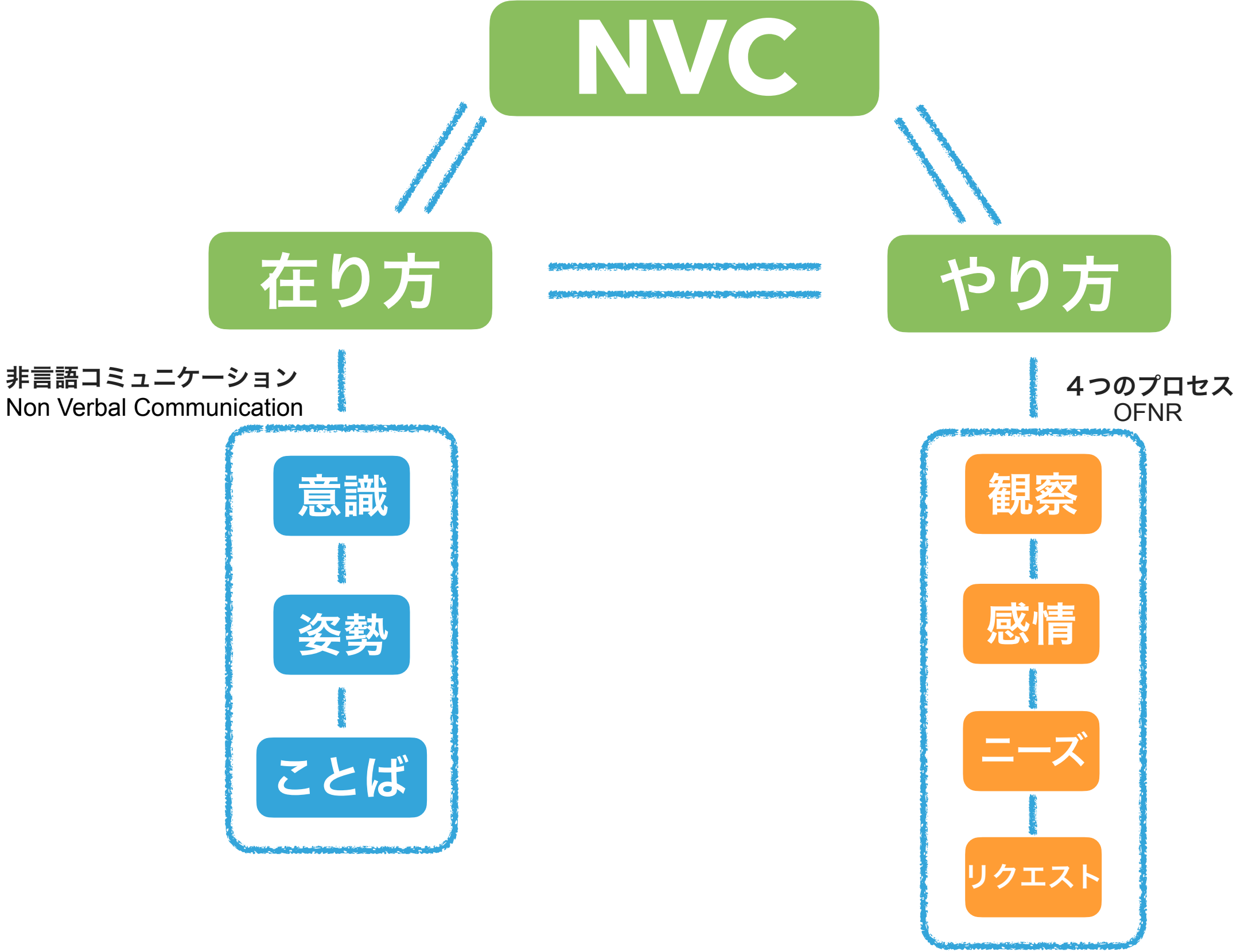


非暴力コミュニケーション・共感コミュニケーション

つながりの質を深めるコミュニケーション

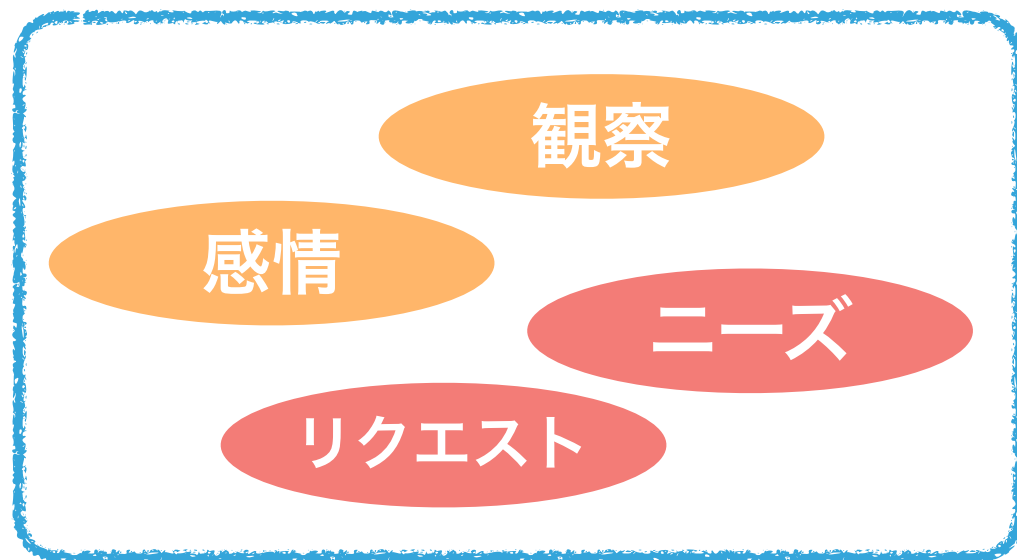
思いやりを育むことば

「お互いの違いを大切にしながら**関係性を築く**」対話法



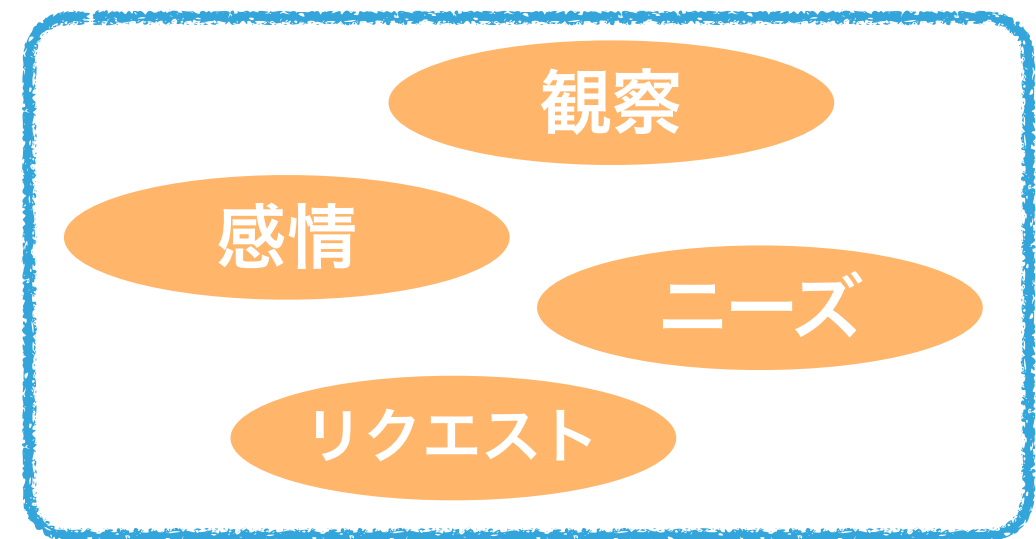
共感の世界

自己共感



伝える・自分と繋がる

他者共感



聴く・相手に寄り添う

WORK

A=聞き手、タイムキーパー

B=話し手

- ① A：NVCを知ってる人から「あなたにとってニーズとは？」と聞かれたらなんて答えますか？
- ② B：リフレクションします 《①+②=2分間》
- ③ NVCを知らない人から「ニーズって何？」って聞かれたらなんて答えますか？
- ④ B：リフレクションします 《③+④=2分間》

ニーズとは

人が人らしく生きていくために必要な要素のこと。文化、時代、性別、宗教、所属に関係なく、人類にとっての普遍的な要素をニーズとNVCでは定義しています。

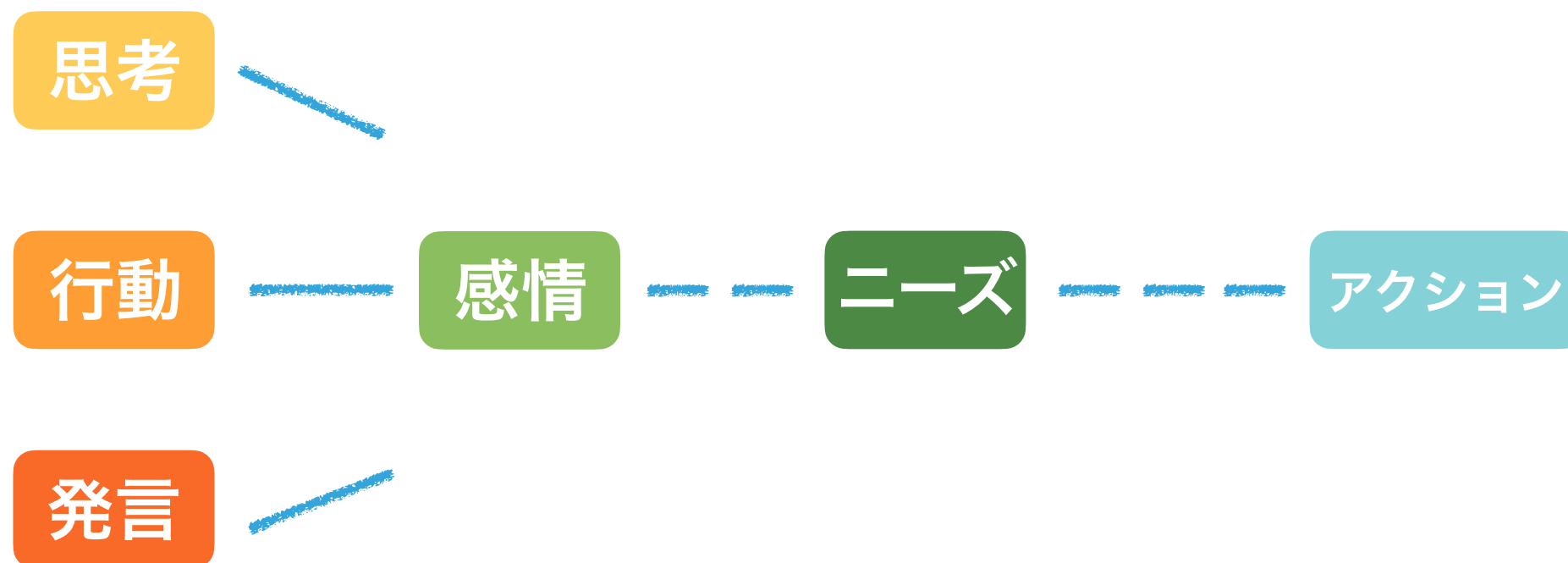
「必要としているもの」「価値観」「信念」「エネルギー」「いのちの輝き」など様々な呼び方で表現されます。

- ▶ 自分のニーズは自分自身で満たすことができる
- ▶ 他者のニーズを満たすことはできない (手伝いはできる)
- ▶ すべてのニーズは根底で繋がっている

すべての行動の奥にはニーズがある

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**、私たちはアクションを起こしています。

(もしくは、敢えてアクションを起こさないという選択をします)



WORK

A=聞き手、タイムキーパー

B=話し手

① 自分の人生の豊かさのために、今やりたいこと・必要としている要素はなんですか？ 《3分間》

(①の行動で満たされるニーズ/満たされないニーズはそれぞれなんですか？)

② 「人生の豊かさ」に貢献しないのに、ついやってしまうこと、続けているものはなんですか？ 《3分間》

③ ②の行動で**満たされる**ニーズはなんですか？ 《3分間》

④ ②の行動で**満たされない**ニーズはなんですか？ 《3分間》

⑤ 人生をより素晴らしくするために、自分に伝えたいことはなんですか？

(具体的かつ肯定的な表現で) 《4分間》

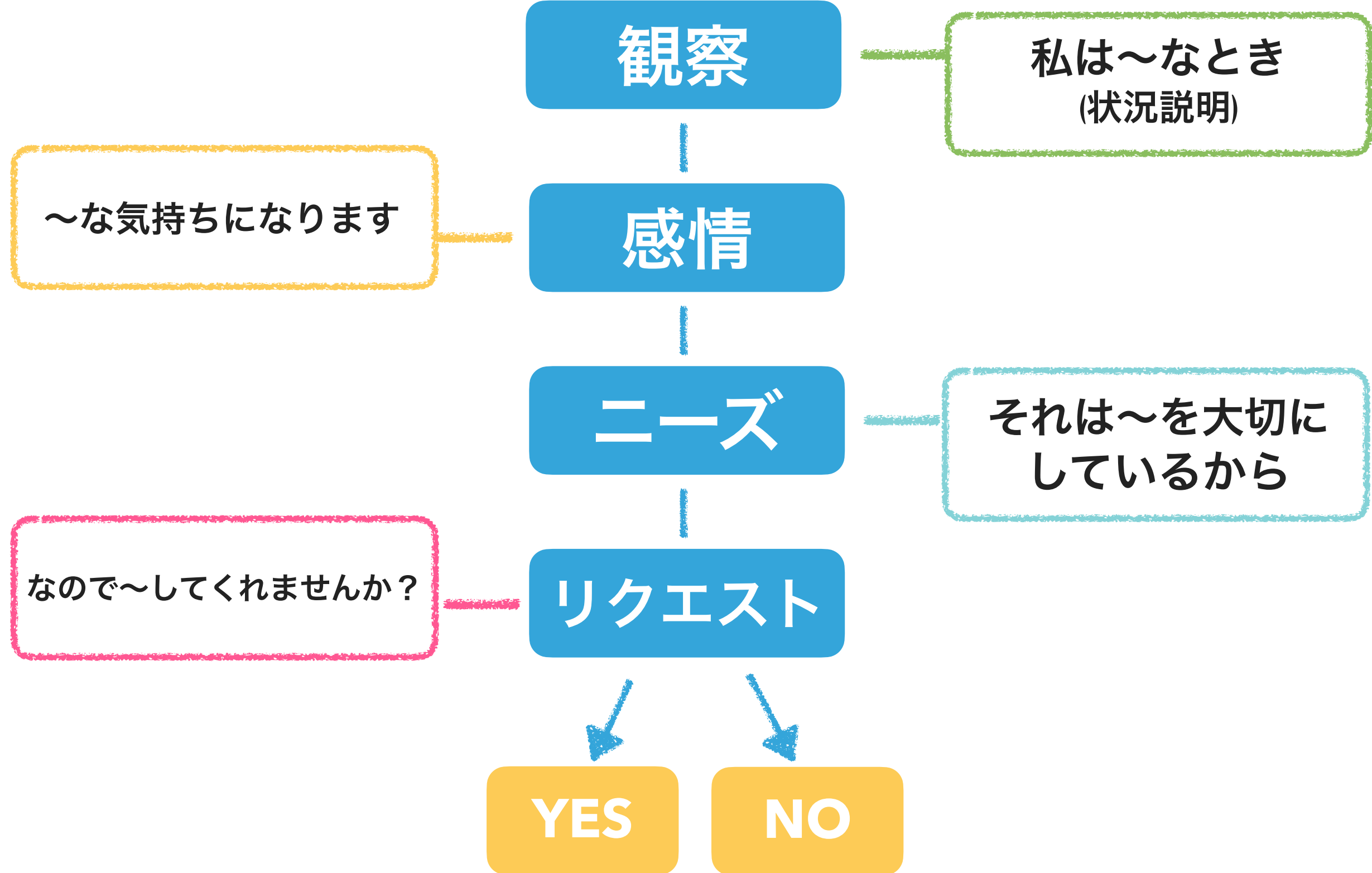
⑥ 人生をより素晴らしくするために、相手にお願いしたいことはなんですか？

(具体的かつ肯定的な表現で) 《4分間》

リクエストとは

ニーズを満たすための「具体的な行動」の提案をすること。
相手、もしくは自分自身に対して行われる。

- 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



NO=相手のなかにある特定のニーズへのYES

感情リスト（満たされたとき）

＊喜び・安心

うれしい
よろこび
愛おしい
楽しい
明るい
ありがたい
じんわり
親しみのある
微笑ましい
信頼している
安心な
ほっとした
平和な
あたたかい
満ち足りた
愛に満ちた
しあわせな
感動した
やさしい
うきうき
繋がった
腑に落ちる
包まれた
ニコニコ
希望に満ちた

＊気楽さ・健やか

リラックス
ゆったり
まったり
のんびり
のびのび
ぼーっとした
気楽な
穏やかな
納得
ゆるやかな
柔らかな
爽やか
健やか
落ち着いた
静かな
くつろいだ
軽やかな
ほのぼのした
ほっこり
満たされた
余裕のある
楽観的な
安らか
緩んだ
自信のある
ちょうどいい
気持ちいい
心地良い

＊情熱・ワクワク

勇気が湧いた
スッキリ
整理された
清々しい
清らかな
凛とした
爽快な
健やかな
元気な
整った
夢中な
ワクワク
どきどき
熱中
びっくり
情熱的な
高揚した
興奮した
集中した
ぞくぞく
興味津々
熱心な
やる気に満ちた
冴えた
熱い
キラキラした
誇らしい

感情リスト（満たされていないとき）

＊恐れ・戸惑い

どきどき
怖い
不安
心配
心許ない
暗い
迷惑な
困った
腑に落ちない
居心地の悪い
気持ち悪い
動揺した
窮屈
不信感
そわそわ
危険な
痛い
不足感
不幸な
冷めた
恐れ
混沌
混乱
取り乱す
怯える
厄介な
うろたえる
もどかしい

＊緊張・怒り

イライラ
ピリピリした
緊張
ギュッとした
せかせか
そわそわ
気が重い
冷たい
硬まった
不自然な
落ち着かない
うるさい
鬱陶しい
苦々しい
恥ずかしい
余裕のない
追い詰められた
ぐちゃぐちゃな
悲観的な
縮こまった
許せない
怒り
激怒
憎しみ
悔しい
うんざり
軽蔑した
汚らしい
不快な

＊無力感・嘆き

力が入らない
絶望した
興味のない
無気力
落胆
モヤモヤ
後悔した
重たい
だるい
どうでもいい
面倒くさい
疲れた
ヘトヘトな
元気のない
憂鬱
くすんだ
悲しい
寂しい
孤独
寒気
グサッと
びっくり
落ち込む
がっかり
ぐったり
ぞくぞく
自信のない

ニーズ未完成リスト

このニーズリストは、マーシャルローゼンバーグの日本語訳(小笠原春野・安納献ほか)リストを元に、加筆・再編集して作成されました。

＊内省

自己受容 — Self-Acceptance
お祝い — Celebration
嘆くこと — Mourning
認める/られること — Recognition
大事にする/されること — To matter
ケア・大切にする/される — Care
受容・受け入れる/られる — Acceptance
理解する/されること — understanding
聴いてもらえること — To be heard
見てもらえること — To be seen
自己表現 — Self-Expression
インスピレーション・直感 — Inspiration
クリエイティビティ・創造性 — Creativity
精神性 — Spirituality
超越 — Transcendence
プレゼンス・存在 — Presence
本物であること・真性さ — Authenticity
正直さ — Honesty
誠実さ — Integrity
探求 — Exploration
発見 — Discovery
気づき — Awareness
勇気 — Courage
希望 — Hope
尊厳 — Dignity
信念 — Faith
成長 — Growth
学び — Learning

＊コミュニティー

コミュニティー — Community
明確さ — Clarity
フロー・流れ — Flow
統合 — Integration
効率性 — Effectiveness
多様性 — Diversity
自発性 — Spontaneity
自由 — Freedom
自立 — Independence
自主性 — Autonomy
参加 — Participation
一貫性 — Consistency
持続可能性 — Sustainability
分かち合い — Sharing
刺激 — Stimulation
挑戦 — Challenge
意味 — Meaning
目的 — Purpose
意識・知覚 — Consciousness
能力 — Competence
ニーズを満たす力 — Power
選択 — Choice
責任 — Responsibility
秩序 — Order
バランス — Balance

＊精神的充足

感情的な安全性 — Emotional Safety
安心・心の平安 — Peace of Mind
居場所 — Shelter
生き生きさ — Aliveness
気楽さ — Ease
リラックス・くつろぎ — Relaxation
癒し — Healing
ユーモア — Humor
喜び — Joy
遊び — Play
楽しみ — Pleasure
余裕・空間 — Space
静けさ — Serenity
清潔さ — Cleanliness
美しさ — Beauty
命の祝福 — Celebration of Life

＊身体的充足

身体的な安全性 — Physical Safety
食べ物 — Food
水 — Water
ウィルビーイング・健やかさ — Well-being
動くこと — Movement
休息 — Rest
セルフケア — Self-Care
触れること — Touch
性的表現 — Sexual Expression
暖かさ — Warmth

＊信頼関係

リスペクト・尊敬 — Respect
信頼 — Trust
含まれること — Inclusion
帰属意識 — Belonging
協力・協働 — Cooperation
公平さ — Fairness
平等 — Equality
調和 — Harmony
安定 — Stability
パートナーシップ — Partnership
お互い様・持ちつ持たれつ — Mutuality
思いやり — Compassion
配慮 — Consideration
サポート — Support
優しさ — Tenderness
親切 — Kindness
貢献 — Contribution
感謝 — Appreciation
親密さ — Intimacy
愛 — Love
繋がり — Connection
コミュニケーション — Communication