

# ニーズとリクエスト

# NVC (NON VIOLENT COMMUNICATION)

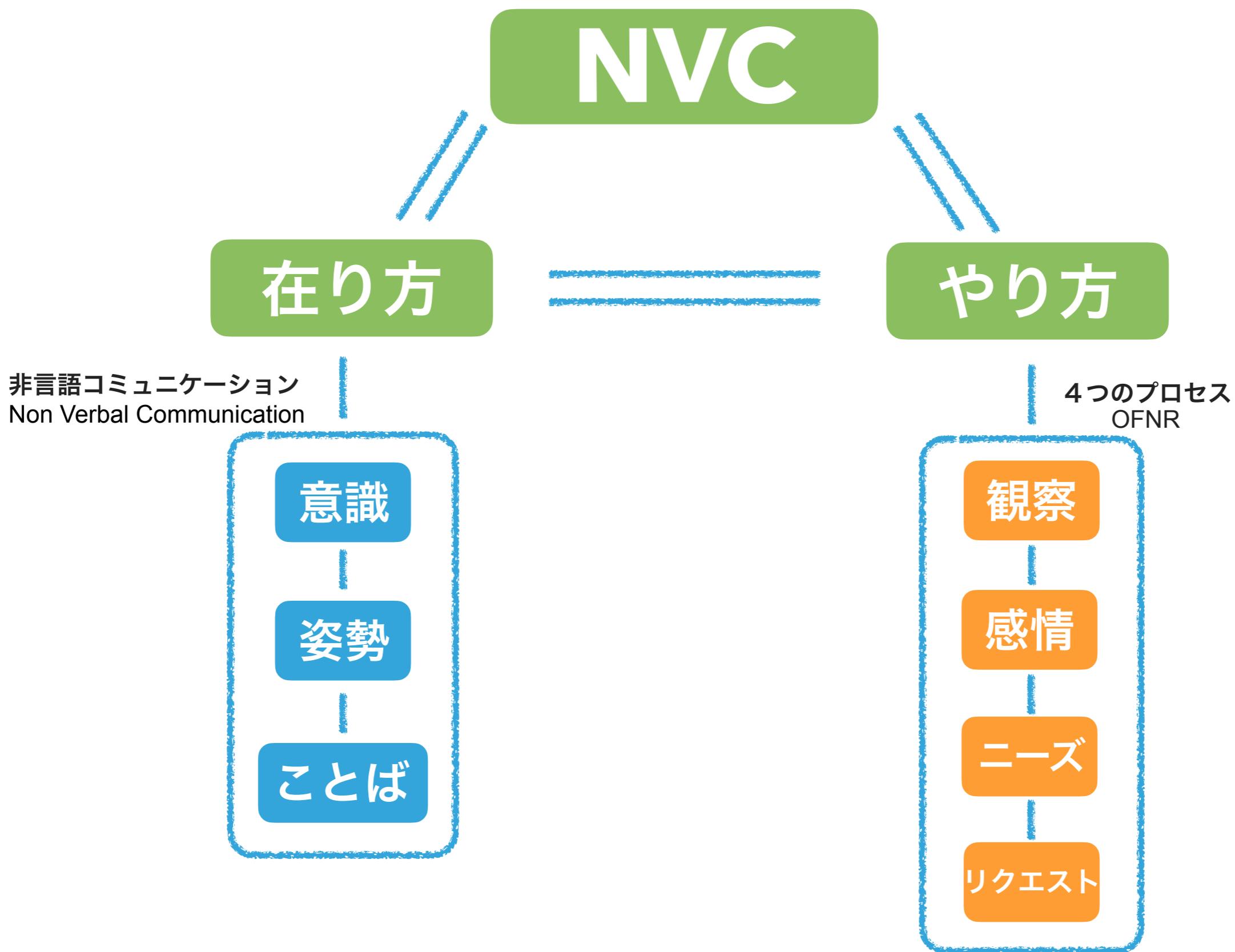
II

## 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

他者共感

観察

感情

ニーズ

リクエスト

伝える・自分と繋がる

観察

感情

ニーズ

リクエスト

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。

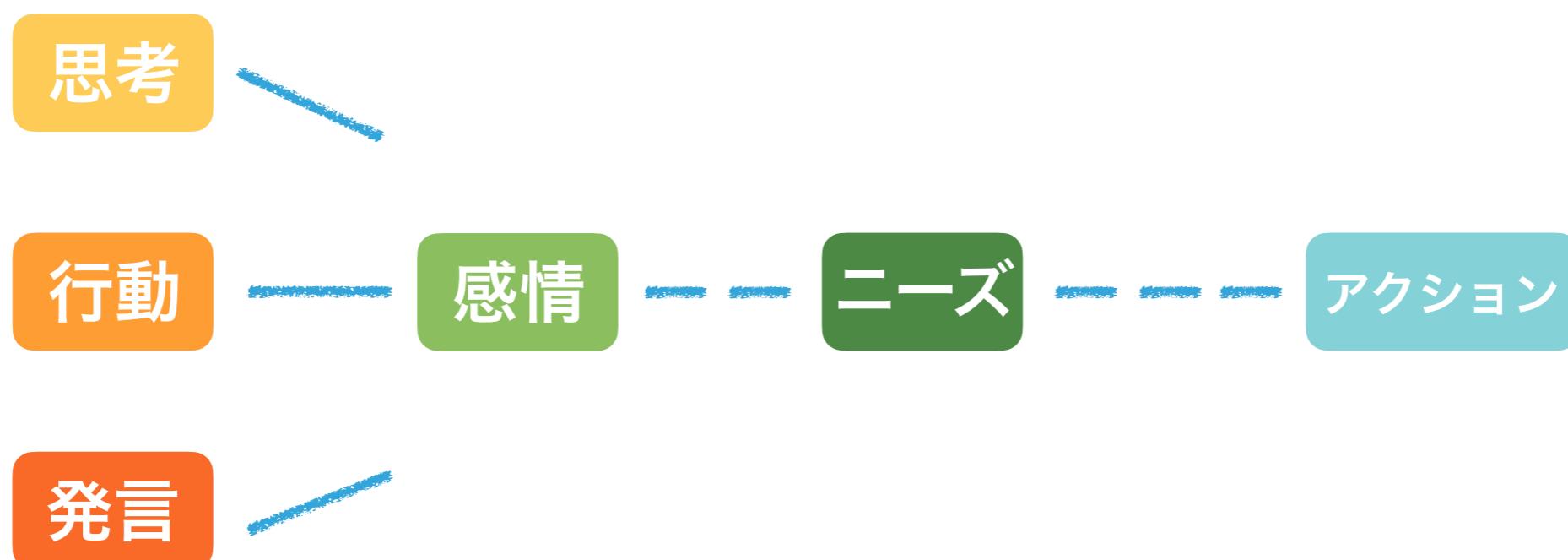
「必要としているもの」「価値観」「信念」「エネルギー」「いのちの輝き」など様々な呼び方で表現されます。

- ▶ 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

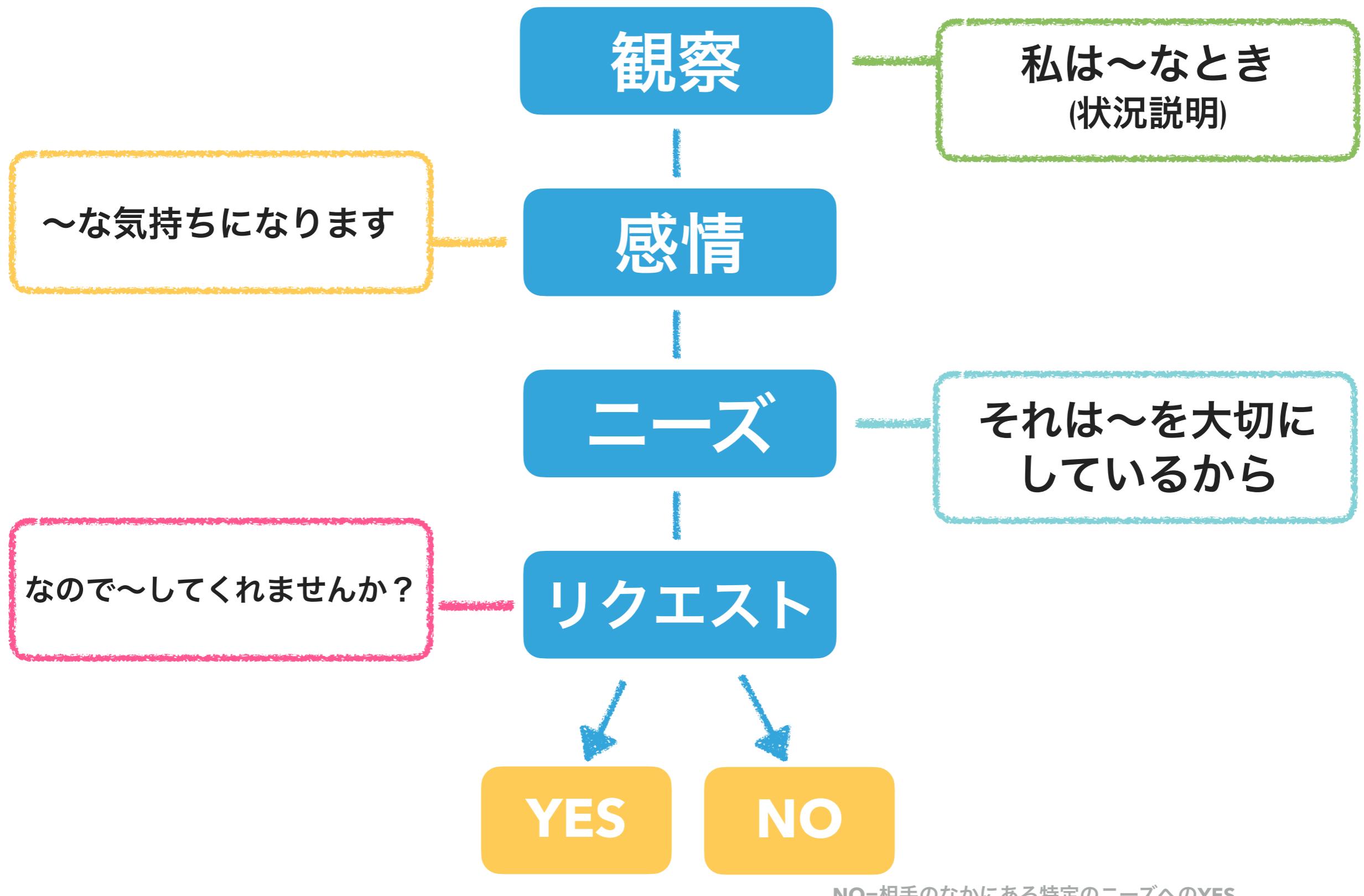
- ① 自分の人生の豊かさのために、今やりたいこと・必要としている要素はなんですか？ 《3分間》  
(①の行動で満たされるニーズ/満たされないニーズはそれなんですか？)
- ② 「人生の豊かさ」に貢献しないのに、ついやってしまうこと、続いているものはなんですか？ 《3分間》
- ③ ②の行動で満たされるニーズはなんですか？ 《3分間》
- ④ ②の行動で満たされないニーズはなんですか？ 《3分間》
- ⑤ 人生をより素晴らしいするために、自分に伝えたいことはなんですか？  
(具体的かつ肯定的な表現で) 《4分間》
- ⑥ 人生をより素晴らしいするために、相手にお願いしたいことはなんですか？  
(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



## 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  
まつたり  
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  
柔らかい  
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  
動搖した  
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  
硬まったく  
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  
縮こまつた  
許せない  
怒り  
激怒  
憎しみ  
悔しい  
うんざり  
軽蔑した  
汚らわしい  
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/されること – 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

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

### \*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

### \*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  
触ること – Touch  
性的表現 – Sexual Expression  
暖かさ – Warmth