

NVC ON-LINE

月イチ読書会

2025.5

第2部：NVCの応用 143p～

「何に変化を起こしたいのか」

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

海土の風

修復的正義とは...

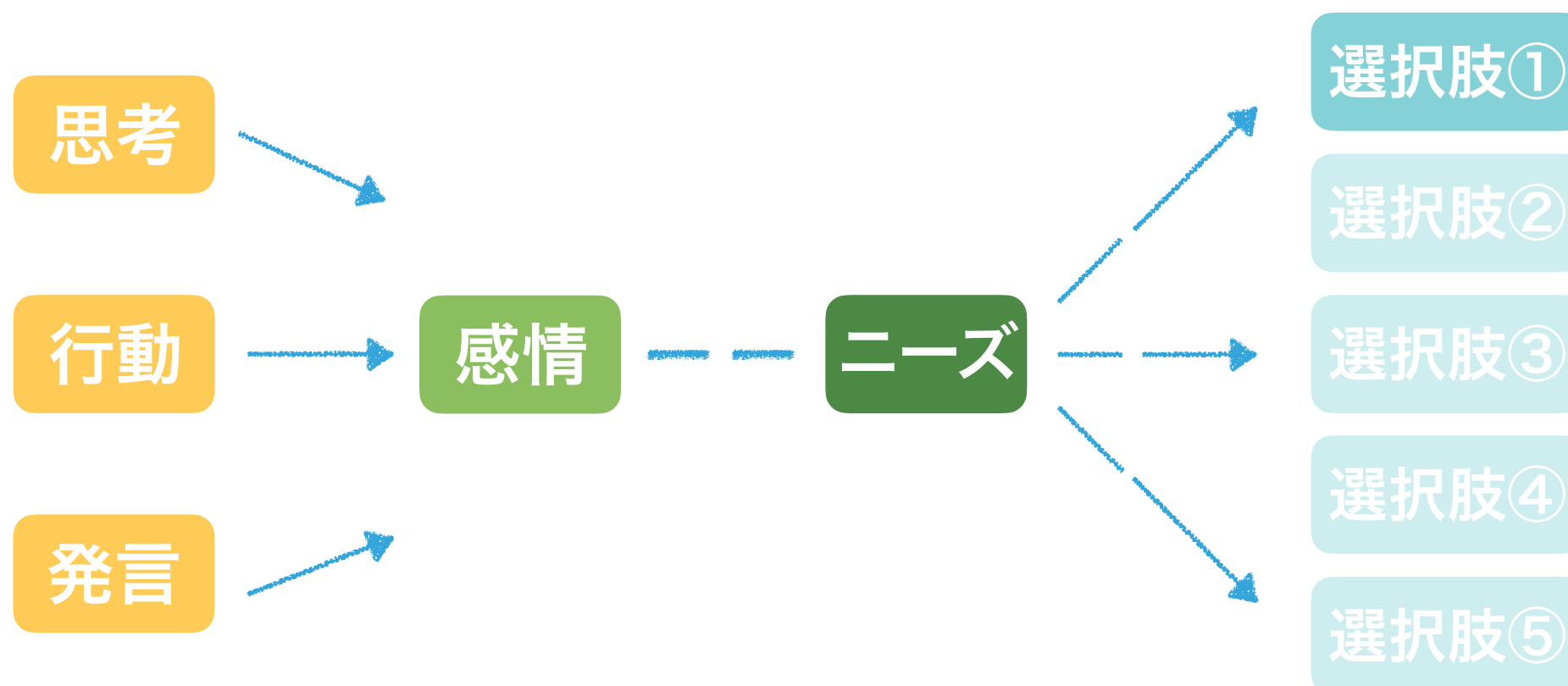
どうすれば世界がより良くなるのかという意識

今より少ない代償でニーズを見つける方法

正しさ、懲罰のゲームから抜け出すための関わり

すべての行動は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。その人自身がニーズを満たすために、**その時点でとれる最善の行動**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。



修復的正義を用いた対話

①共感的に聴く

相手の行動を変えようとするのではなく、理解する

相手の背後にある感情やニーズに共感的につながる



②共感的に伝える

その行動によって自分が満たされていないニーズを伝える



③双方のニーズを満たすための別の方法をともに探る

月イチ読書会

2025.5

第2部：157p～

ギャングとその他の支配構造

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

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
平和のことば・麒麟語

NVCが提案しているもの

“人生をもっと素晴らしくするような” 考え方とコミュニケーションの在り方
他者を支配したり、戦争を起こしたりするよりもはるかに楽しいゲーム

POWER WITH II

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 II

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。
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。

報復的正義とは...

ある人が報酬や懲罰を受けるに値する

物事には「正/誤、善/悪、利己/利他」がある

その違いはヒエラルキーの頂点にいる人が知っている

「自分より上の人からどう評価されるか」を心配するプログラム

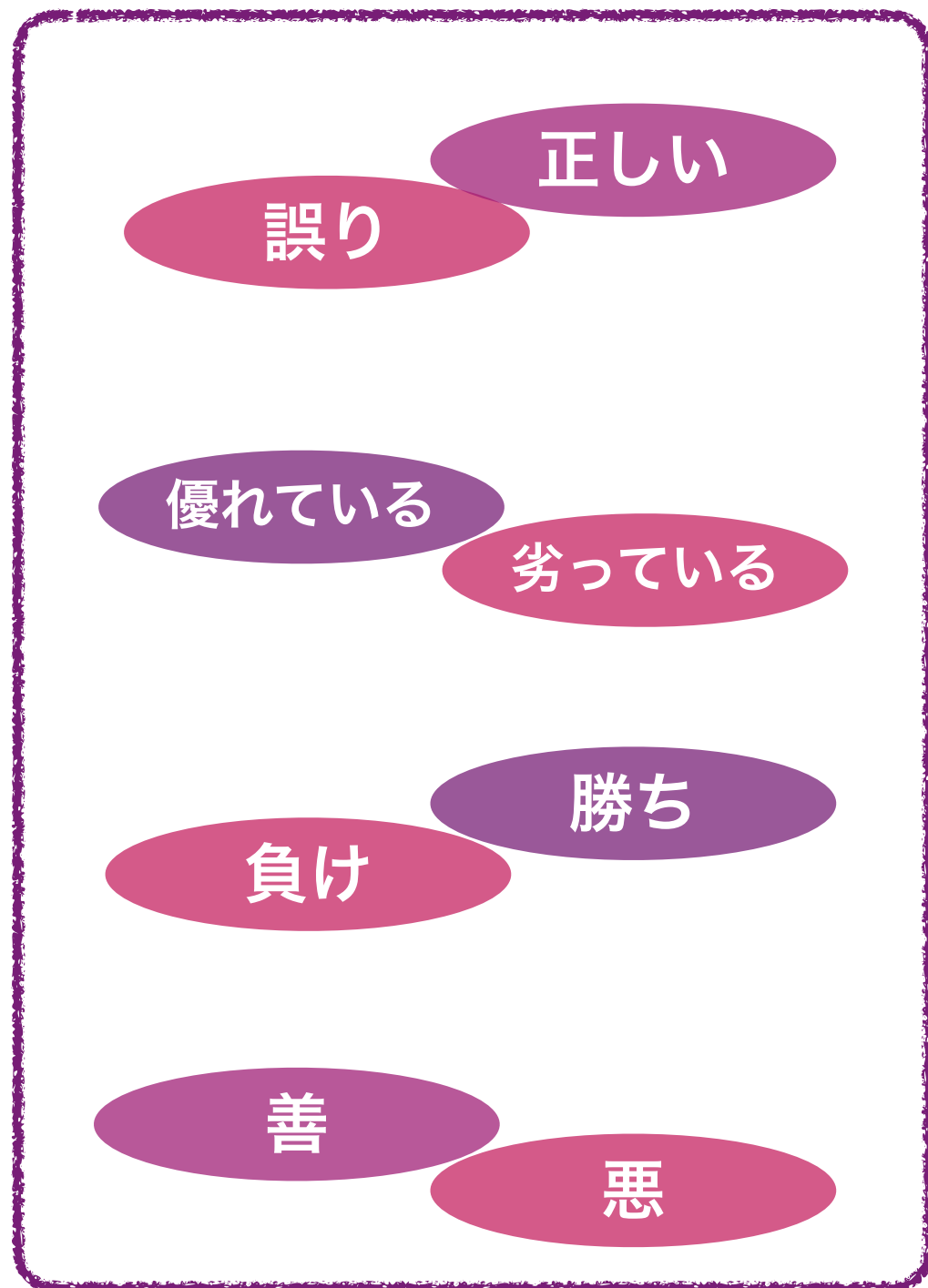
修復的正義とは...

どうすれば世界がより良くなるのかという意識

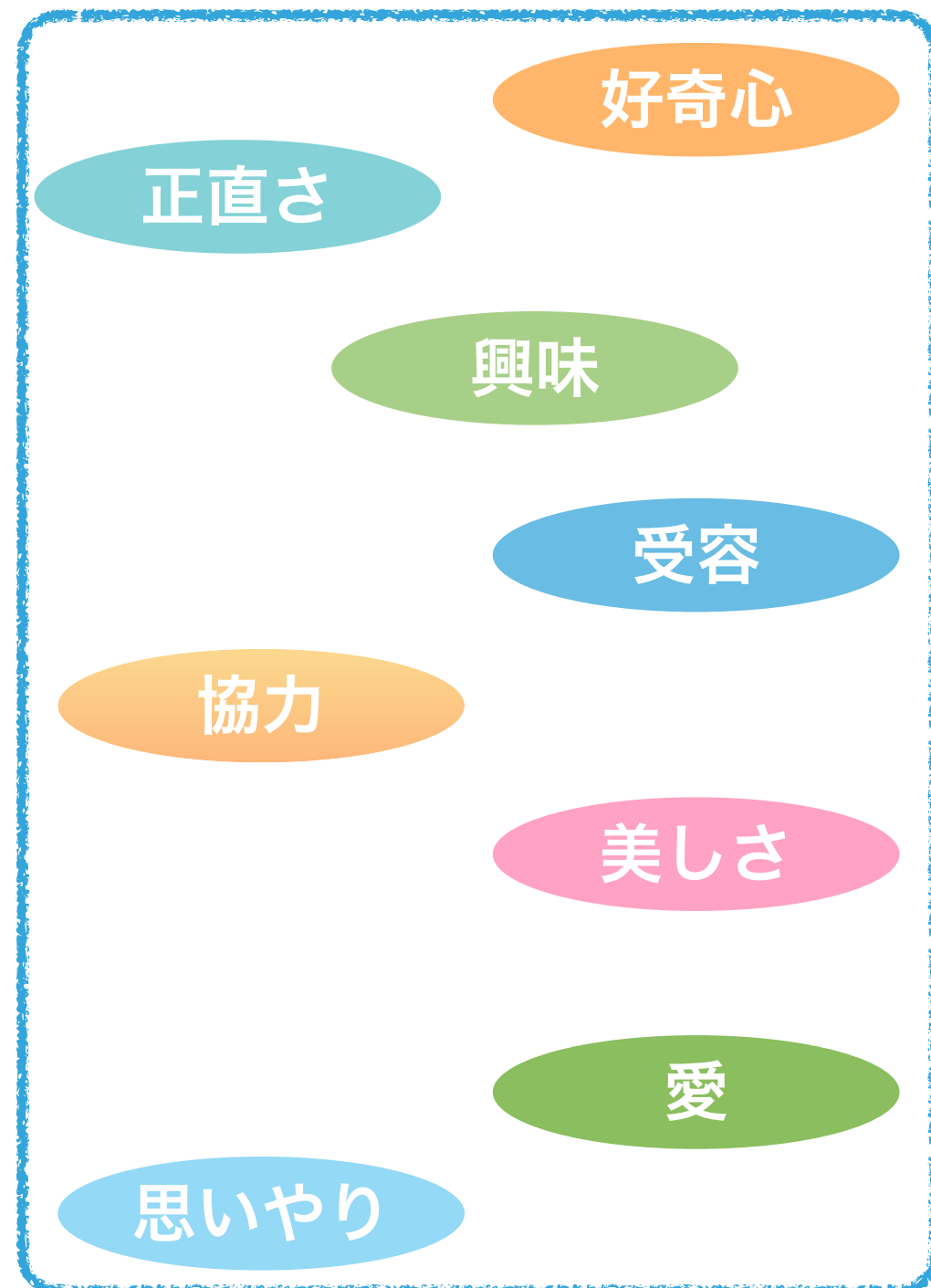
今より少ない代償でニーズを見つける方法

正しさ、懲罰のゲームから抜け出すための関わり方

どちらが正しいか



どうしたら人生が より素晴らしくなるか



修復的正義を用いた対話

①共感的に聴く

相手の行動を変えようとするのではなく、理解する

相手の背後にある感情やニーズに共感的につながる



②共感的に伝える

その行動によって自分が満たされていないニーズを伝える



③双方のニーズを満たすための別の方法をとともに探る

学校教育

(設立意図：ギャングとしての振る舞いを支える)

▶ 第一の目標

- ・ 将来雇用されたら指示通りの仕事をするように、人々に権威への服従を教えること

▶ 第二の目標

- ・ 外から得られる報酬のために努力する人間をつくること
- ・ 人生を豊かにするやり方ではなく、将来稼げる職につくために良い成績を得る方法

▶ 第三の目標

- ・ カースト制度を維持しつつ、あたかもそれが民主主義であるかのように見せかけること。(個人ではなく制度の問題)

WORK

- ①あなたの身近に存在する”ギャング”はどんな人、場所、場面でしょう？
思い浮かぶことを自由に話します。
- ② それと関わることで、あなたはどんなニーズを満たせていますか？
- ③ それと関わることで、あなたはどんな葛藤を感じていますか？

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