

NVC ON-LINE

月イチ読書会

Vol.1

2025.12.24

序文～謝辞～はじめに：007p～020p



人と人との関係に命を吹き込む法

NVC = 「新しいアイデンティティの確立 + 平和的な対話」

「あなたのこれから発する言葉が貴方の世界を変える」(分かり合えないを超えるの副題)

本書はマーシャルの原著第三版にあたる

新しい価値観に沿って生きつつ、変化を実現しようとする事

新しい価値観 = 「妥協ではなく、当事者がお互いに敬意を払って解決を図ることを目指すこと」

これがNVC、そしてミディエーターの役割

アヒンサーとNVC

すべての暴力を解決する唯一の方法は、一人ひとりが自分のストーリーを手放すこと

アヒンサーがもたらす見返りは、ストーリーのアップグレードではなく「真の自分になること」

自分が紡ぎ出したストーリー

II

習慣、集団内の圧力、長年の条件付け、自己認識の欠如



暴力へとつながる

II

家族を守る、攻撃から自分の身を守る、悪事と戦う、
犯罪を防ぐ...などの「よい戦争」は、拒否すれば社会的制裁を受ける

「何をおこなうかではなく
どのような質に注意を向けるか」

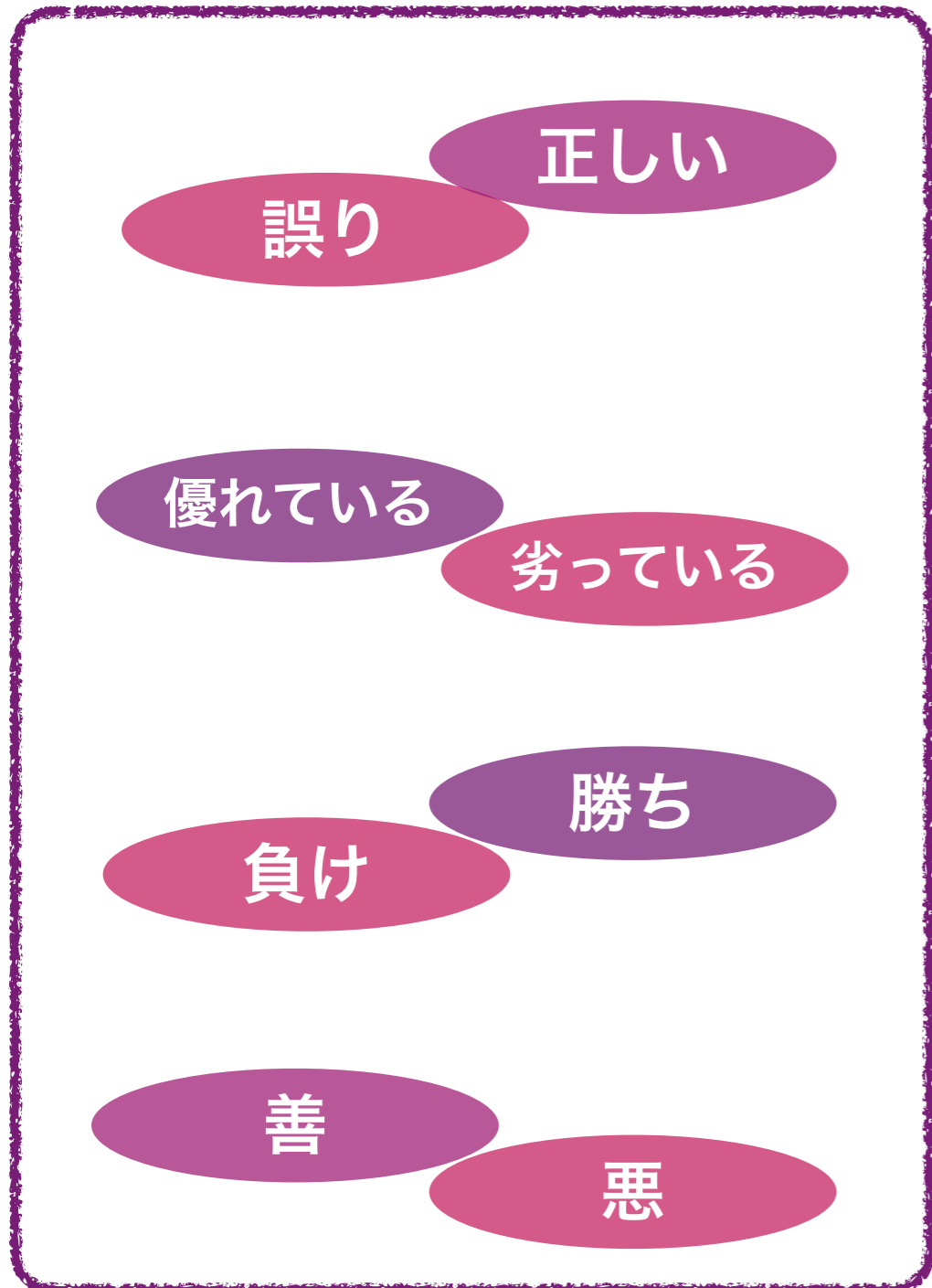
「人の意識を広げることによってのみ そのギャップを埋める。

全ての暴力を解決する唯一の方法は、

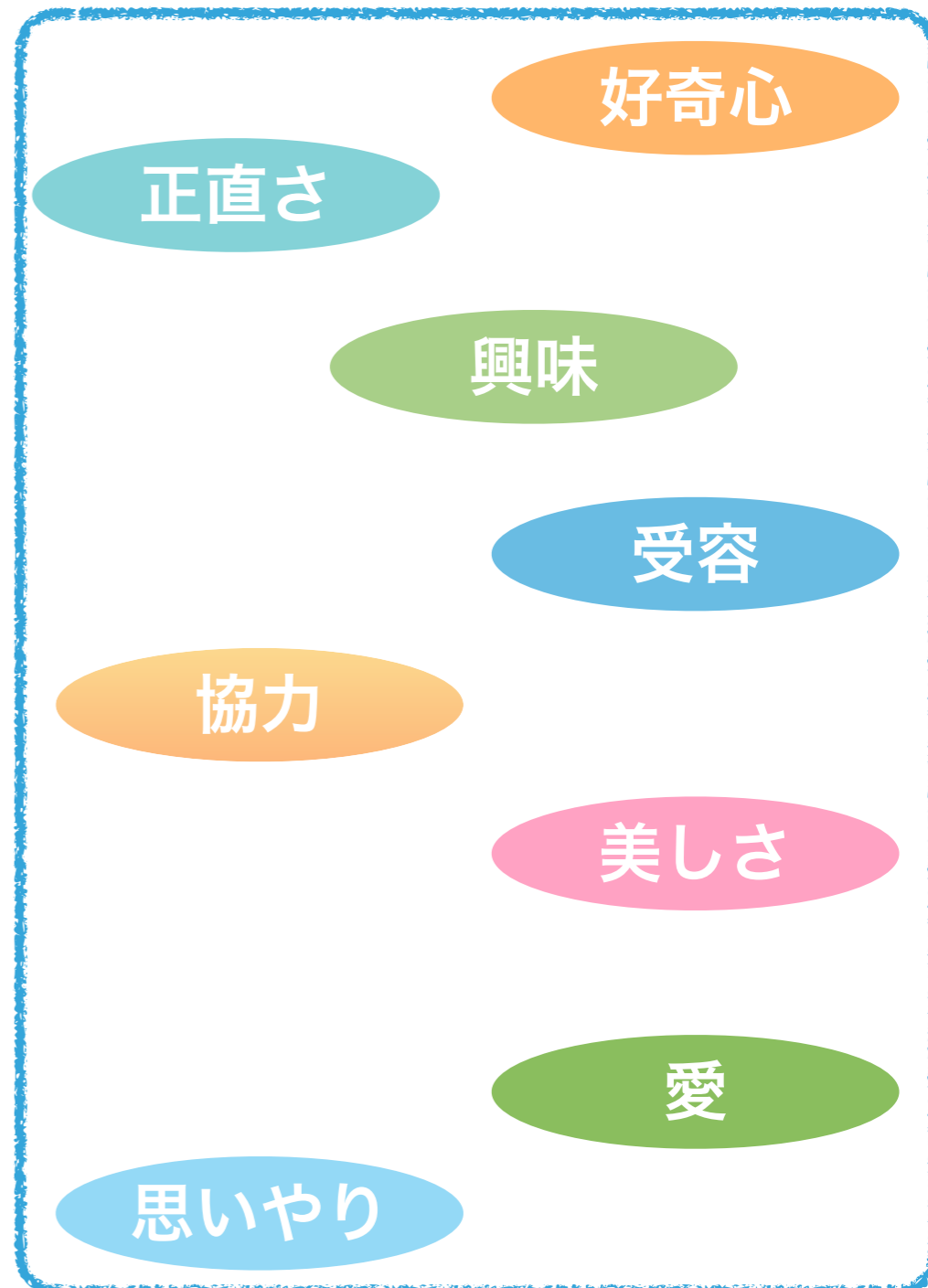
一人ひとりが**自分のストーリーを手放すこと**」

ディーパック・チョプラ 序文03p~

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



NVCの開発に影響を与えた人物

マーシャル

カール・ロジャーズ

人間関係を通じて人を援助することの本質についての研究と実践

マイケル・アキーム

病理学が与える人間理解の深刻な影響、科学の限界

ジョージミラー

ジョージアルビー

臨床心理士としての実践のスキル

マーシャルの信念

人は生まれながらにして自分以外の人を思いやり、
与えたり与えられたりすることを楽しむもの

マーシャル少年の疑問

思いやろうとする気持ちが噛み合わなくなり、
暴力的な振る舞いに出ってしまうのはなぜ？

どれほど過酷な状況に置かれても、
人を思いやる気持ちを失わずにいられるのはなぜ？

マーシャルの子供時代

1943年の夏、デトロイトへ引っ越し



近所で起きた人種差別を巡る暴動



学校でのユダヤ人差別、暴力



2つの疑問が生まれる

ドイツの強制収容所での「日記」

「私はたやすく怖がったりはしない。それは勇敢だからではない。
相手が人間だとわかっているからだ。
そして、全力を尽くして人の言動すべてを理解する必要があることも」

研究:思いやりが失われてしまうのはなぜか？

言葉の使い方に注目！



**私たちに本来備わっている「思いやりの力」は、
話しかた/聴き方によって引き出される**

NVCの感覚

心のなかの凶暴性を鎮め、
他者を自然と思いやろうとする心地のこと

非暴力という名前の由来

自分では暴力的ではないつもりで話していても、
口にした言葉が相手ばかりか
自分をも傷つけたり苦しめたりするキッカケになることもある

NVC (NON VIOLENT COMMUNICATION)



非暴力コミュニケーション
人を思いやるコミュニケーション

言葉の使い方



(非暴力or暴力的な) 意識