

NVC ON-LINE

# 月イチ読書会

Vol.7

2026.6.24

第四章：感情を見極め、表現する

75p～



# NVCを構成する4つのプロセス

4つの情報を、言葉あるいは言葉以外の手段で非常に明確に表現する。

## 観察

私たちの人生の豊かさにどう影響している？ 評価や判断を交えない具体的な行動の「観察」

## 感情

行動を観察したとき、自分がどう感じるか？ 観察したことについて抱いている「感情」

## 必要としていること（ニーズ）

何を必要としていてから感情が生み出されているのか？ 「必要としていること」を明確にする

## 要求（リクエスト）

人生を豊かにするための具体的な行動の「要求」



観察



リクエスト



うれしい

イライラ

悲しい

不安

あたたかい

落ち着く

楽しい

感情

受容

余裕

理解

安心

安全

居場所

ユーモア

ニーズ

「私がどう感じているのかを尋ねた人は一人もいなかった。感情は重要視されていなかったというひとことに尽きる。価値が置かれていたのは **「正しい考え方」** だった。」

「わたしたちは自分自身に気づくよりも、**「他人の顔色をうかがう」** ように**訓練される**。そして「頭に意識を向け」「他の人は、ここで私が何をいうべきだと思っているだろう」と考えることを学ぶ。」

**「自分の弱さを打ち明けた**ことで生徒の様子ががらりと変わった。彼らはわたしについて次々に質問を始め、自分のことを語り、NVCへの興味を表現しはじめたのだ。」

マーシャルローゼンバーグ



## 感情

感じている気持ち、体感覚のこと。

- ▶ 自分の感情に責任を持つ
- ▶ 「～だと思う」「～と感じる」は感情もどきの可能性大
- ▶ 感想や評価といった解釈と、感じていることを区別する



## 感情VS感情ではないもの

「～と感じる」という表現は、実際には感情を表現していない。そこで混乱が生じてしまう。自分がどう思っているのかということと、実際にどう感じているのかを区別することは重要だ。自分の感情を表現しているように勘ちがいしやすいが、実際は「他者のふるまいを自分がどう思っているのか」を述べている。

## 感情とは...

自分の気持ちを特定して的確に示せることで、  
もっと容易に人と気持ちを通い合わせることができる

自分の感情を表現して弱さを打ち明ければ、  
対立の解決につながる可能性がある

NVCは考えや評価、解釈を表現する言葉や言い回しと  
実際の感情の表現とを区別する