

NVC ON-LINE

月イチ読書会

Vol.9

2026.8.26

第四章：感情の奴隷ではなく、
感情から解放された自由へ

111p～



自分の感情への責任感を育てる過程

第一段階：感情面での奴隷状態

自分以外の人の感情を優先する。相手の感情に責任があると感じている状態。
自責、依存から脱却する必要がある。



第二段階：反抗期

自分を犠牲にして、人の感情に責任を負うのはごめんだと考える。
他人の感情に反応する方法を学ぶ必要がある。他人の不快感に対処するリスクをとれるようになる。



第三段階：感情面の解放

自分の考えと行動に責任を負う。思いやりを持って反応し、恐れ/罪悪感/恥の意識から反応することがなくなる。NVCはこのレベルでの人と関わりをサポートするもの。

感情とは

人の言動は私たちの感情を「刺激」することはあっても「原因」となることはない。

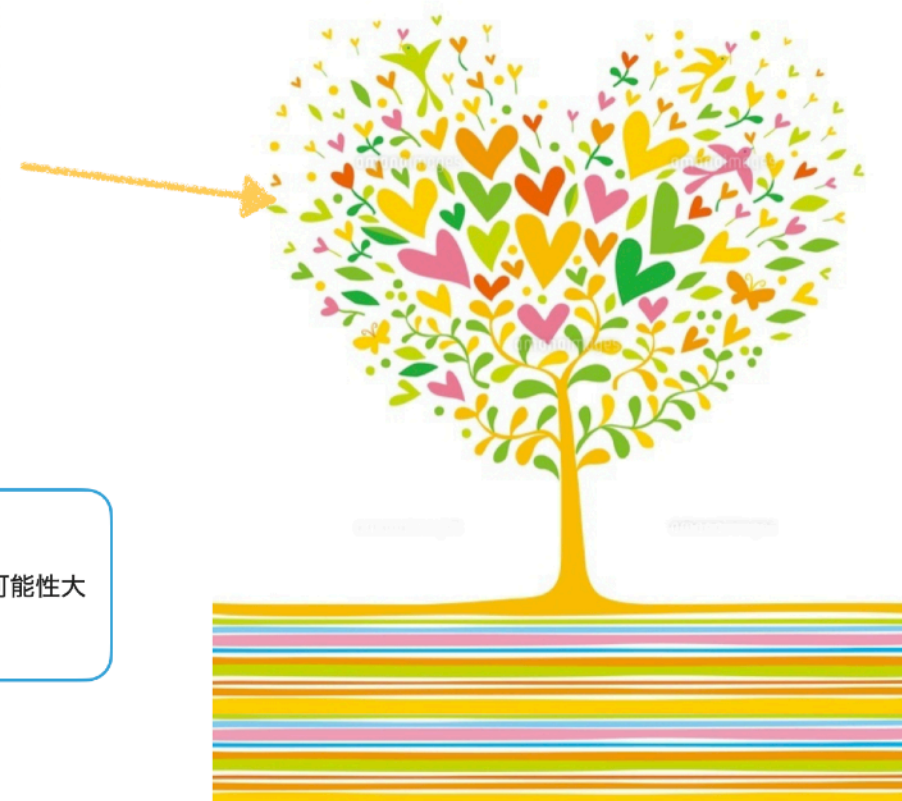
感情から解放された状態へと成長していく際には、人との関係において3つの段階を経験することが多い。自分の感情には100%責任があるが、人の感情には責任がないという自覚を持つと同時に、人が必要としているものを犠牲にして、自分が必要としているものを満たすことはできない自覚もある状態。NVCでは、このレベルでの人と関わりをサポートする。



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
- シンプルな表現で自分の現在地を知る



POWER OVER/UNDERを生み出す6つの動機

ご褒美

あなたは〜に値する人間だ「すごい！」「偉い！」「やればできるじゃん」

罪悪感

本来のわたしへの信頼から来ている感覚「本当の私は良い人間なのに...」

恥

自己否定から来ている感覚「私には相応しくない」「この場にいるに値しない」

義務感

役割になりきる、演じる

罰

恐れ、不安に動かされる

他者からの承認

自分の外側からやってくるモノサシ

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はどう影響している？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）

自分の感情のいちばん根底に何があるのか「ニーズ」を見極める

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」

相手の話を聞くときの流れ

相手の話を観察・推測を確認する



相手の中にある「満たされていないこと」に耳を傾ける



複数の感情を察知し、そのうちの1つに共感する



話し手は入り混じった感情を表現し、共感してもらえない感情はまた表現する。
聞く側は一度に返してあげる必要はなく、
再び出てくるのにあわせて思いやりを持ったやりとりを続ける。



発言の奥にある感情と、相手が必要としていることを理解が起きる。
「もはや2人がそれぞれ別の世界にいる感じがしなかった」



観察、感情、ニーズ、リクエストの表現で伝える