

NVC ON- LINE

定額制NVCオンラインプログラム

2019年10月リフレクションの練習 (現実を共有、事実の客観視) 11月共感的な聴き方の練習 (感情とニーズの推測) 12月共感を持って相手に寄り添う練習 (他者共感の実践) 2020年1月自己認識の練習 (客観的観察vs主観的観察) 2月自己表現の練習 (「すべき」vs「したい」) 3月自己受容の練習 (ニーズと深く繋がる) 4月自己統合の練習 (ニーズの葛藤を扱う) 5月非難や批判の声を聴く練習 (自己共感と他者共感の練習) 6月繋がりを持った対話の練習 (自己共感と他者共感の実践) 7月率直な意見を相手に伝える練習 (フィードバックシステム) 8月感謝と謝罪を伝える練習 (4つのプロセスの実践) 9月リクエストの練習① (基礎編) 10月リクエストの練習② (応用編) 11月リクエストの練習③ (発展編) 12月以降随時更新...

NVCの世界へようこそ

NVC(Non Violent Communication)とは、カール・ロジャース博士の弟子のマーシャル・B・ローゼンバーグ博士によって提唱された「お互いの違いを大切にしながら関係性を築く」対話法です。日本語では主に「非暴力コミュニケーション」「共感コミュニケーション」と表現されます。

ガンジー、マザーテレサ、キング牧師といった非常に困難な状況に置かれた人物たちが尊厳を失わずに、周囲の人々に希望を与え続けることができたのは何故なのか。マーシャルはこれらの人物たちの話す言葉が、一般の人々とは大きく異なることを発見し、それを体系化し、定義づけました。

さらに、そうした枠組みを定義するだけでなく、NVCの世界観は意識や社会変革の分野をも含んでいます。

このように、NVCは単なるコミュニケーションメソッドに収まることなく、その世界観はとても広く、深いものです。

こうしたNVCの広く深い世界観は、マーシャルが亡くなった今でも(2015年に他界)世界中に広まり続けています。例えば、ハワイの公立小学校では授業でNVCが取り入れられていたり、マイクロソフト社の役員会議でNVC本(NVC-人と人との関係にいのちを吹き込む法- マーシャル著)が課題図書として紹介されたり、国内においても小学校、中学校、高校、大学でNVCがカリキュラムとして取り入れているほか、企業研修においてもNVCの講座が行われるようになっています。

このオンラインクラスでの実践を通して、皆さんの家庭、仕事、友人関係といった日常生活が、色鮮やかに、より豊かなものになりますように。

NVC ON-LINE 主宰 高橋 雄也

NVCの目的

NVCの世界観は広くて深いですが、NVCの目的はシンプルです。それは「自然な分かち合いが可能になるつながりの質を創ること。」別の言い方をすると「お互いのニーズが満たされるように思いやれる人間関係を築くこと」とも言えます。

このあと紹介していくNVCの様々なプロセスは、持続可能なつながりの質を創るため、3つの意図を具体化する方法としてデザインされています。

3つの意図

- ①お互いの人間らしさが見えるつながりの質をめざす。
- ②相手のニーズが満たされることを、自分のニーズが満たされることと同じくらい大切にす。
- ③よろこびを起点に行動する。

お祝いと嘆き

NVCの創始者、マーシャルの言葉に「人生の目的は、笑いを笑い切り、涙を泣き切ること」というものがあります。NVCの世界観には、善悪や優劣という概念がありません。あるのは、その人がその瞬間に大切にしたい価値観(ニーズ)を満たせたかどうかです。そして「ニーズが満たせたから良い」「満たせなかったから悪い」ということもなく、ニーズを満たせた時はそのよろこび(お祝い)を素直に受け取り、ニーズが満たせなかった時にはその残念さ(嘆き)をそのまま受け取ります。

お祝いの奥には”よろこび”などのポジティブな感情が、嘆きの奥には”残念さ”などのネガティブな感情があり、それらは等しく美しいものです。お祝いと嘆きには、そうした「心の底から大切にしたい命の輝き」が隠れているのです。

リフレクション:基礎編

NVC以外でも、様々な場面で「リフレクション」という言葉が使われることがありますが、ここでは「相手の言っていることをそのまま、伝え返すこと」と定義します。

相手の話を肯定するわけでもなく、否定するわけでもなく、アドバイスすることでもせず、ただ鏡のように内容を変えずに伝え返します。そうすることで、相手は話を聞いてもらえたという安心感を持って話をすることができ、より深い繋がりに役立ちます。また、1つ1つ事実を共有することで、話し手と聞き手の認識の違いを防ぎ、お互いの理解を一致させることができます。

頭で聞く(情報を追う)という普段の聞き方を一旦横に置いておき、心で聞く(情熱を追う)練習をしてみましょう。

リフレクションの練習

- 1.2人1組になる。
- 2.Aが《1分間※1》自分の話をする。
- 3.Bが《1分間※2》リフレクションをする。この時ジャッジやアドバイスなどは入れず、純粹に話の内容だけを伝え返す。
リフレクションしているBは、どんなどんな感覚か感じながら話す。
- 4.Aはその時、自分の気持ちを感じながらただ聞く。
リフレクションされているAは、どんな気持ちか感じながら聞く。
- 5.《1分間》両者で話した内容の答え合わせをする。
- 6.AとBの役割を交代して、以下2~5まで同じことを行う。

※1参加者の習熟度に応じて、3分、5分、または時間制限を設けない場合もあります。

※2リフレクションをする時間は、2週目=30秒、3週目=10秒と徐々に短くなっていきます。時間制限を5~7分間にして、自由な会話形式で行うこともあります。

リフレクション：応用編

リフレクションの応用編では、より自然な流れに沿った会話で進行していきます。基礎編では「伝え返し」のみでしたが、応用編では伝え返しの内容を「限定」していきます。

1. 観察（現実の共有）

観察とは、人の行動や言動を、主観で評価・ジャッジせずに、客観的に表現することです。NVCでは、客観的に表現する際に、時間と状況を限定します。マンガの1コマのようなイメージです。目の前の状況は、一瞬一瞬変化していくため、時間と状況を特定せず一例えば「いつもあなたは～」などと表現してしまうと、客観的な観察ではなく、主観が混ざってしまいます。場面を限定することによって、客観的な事実を共有しやすくなります。

例：非共感的な表現

私：「あ！お財布がない！たしか5000円くらい入ってたな…」
友人A(過少評価)：「5000円か～入ってたのがそれくらいでよかったね」
友人B(同情)：「かわいそうに…私も昨日、財布落としたから気持ちわかるよ」
友人C(気をそらせる)：「まあまあ！そのうち見つかるって！」

私たちは普段、無意識に自分の主観に基づいて相手の話に反応しています。このような評価・ジャッジを用いた表現をした場合、相手を萎縮させたり、批判されたと思われ反撃を受けることがあります。「観察」の表現で相手の話をリフレクションすることで、その癖から自由になっていきましょう。

ただし、上記ABCの表現が悪いというわけではなく、観察的表現が必ずしも優れているわけではありません。主観的な表現で伝える時、観察的表現で伝える時、それぞれを選択する際の意図を大切にしてください。

評価VS観察(例)

彼はシュートをよく外す	……………	彼はここ5試合、シュートを決めていない
彼女は気前がいい人だ	……………	彼女は飲食代を私の分まで出してくれた
あの人はハンサムだ	……………	あの人は私にとって魅力的だ
彼女はいつも時間を守らない	……………	1ヶ月の間、彼女は毎日5分遅れてきた
あなたには主体性がないんだね	……………	あなたは私に向かって意見を言わない

2.感情(感覚)

感情とは、感じている(認識している)情報、そして体感覚のことです。ただし、NVCでは思考、解釈、分析などは感情とは呼ばず、異なるものとして捉えます。「嬉しい」「悲しい」「寒気がする」などは感情(感覚)ですが、「見捨てられた気がする」「不公平に感じる」「だらしのない人だと思う」などは、本人の解釈や思考や分析が含まれている「感情もどき」です。

NVCでは感情(感覚)と感情もどきを明確に区別し、自身の感情に責任を持ちます。自分の感情は自分の所有物、相手の感情は相手の所有物として持ち主を特定することで、当事者が自分自身と繋がることを手助けします。

感情もどきVS感情(例)

いい加減にしてほしい	……………	私は「イライラ」「うんざり」している
彼を頼りにできないと感じる	……………	彼を頼りにできなくて私は「不安」だ
彼女は優しい人だと思う	……………	彼女の優しさに私は「ホッとした」
あとで食べようと思ったのに	……………	私は「後悔」「がっかり」している

リフレクション応用編：感情の推測

ここでいう感情の推測とは、話し手がどんな気持ちなのかに焦点を当てて聞き返していくことです。内容のリフレクション(観察)から続けて、感情を推測し、その後、ニーズへ移っていくということが、実際の会話の流れで自然に起こります。

A：「**昨日**、久しぶりの休みで**友達と映画に出かけた**んだけど、もう友達と終わった後もその内容について話し込んじゃうくらい**内容が面白くて**、とっても**楽しかった**のよ。だけど、その**帰り道にお財布落としちゃって**…交番で聞いてもないし、駅で聞いても届いてないって言うし、**なかなか見つからなくてももう大変だったのよ**」

B：「**帰り道に**（Aさんが）**お財布落としちゃって**、**なかなか見つからなくて大変だったんだね**…？」

A：「そうなのよ～。クレカとかも入ってたから止めるために**各社のサポートセンターにも電話したりして**、普段そんな電話しないから本当に**大変だったよ**」

B：「そっか、**普段はしないような電話を何件もすることになって**、**大変だったね**」

A：「うん、しかもその電話番号も**なかなか繋がらなくてももう大変で参っちゃって**…」

【会話の流れ 解説】

A=話し手

B=聞き手

() = 誰が

青文字 = いつ

緑文字 = 何をして

赤文字 = どうなった

オレンジ = 感情

リフレクションをする時に、話された内容をそのまま伝え返すこともありますが、この例では、Aさんの話の中からもっとも伝えたい部分を推察し、Bさんはリフレクションしました。「最も伝えたい部分」とは「一番強く感情を感じた瞬間」です。「楽しい」「大変」という2つの感情についての話されていますが、ここでは「大変」の方がより強い感情だと推察し、リフレクションしました。

そして、人は強く感じた感情を表現する時、その強さに比例して、同じ感情を異なるストーリーで何度も表現します。今回の例では、話に移り変わっていく中でも「大変」という感情が繰り返し表現されています。この最も強い(繰り返し出てくる)感情に注目して、リフレクションを続けていきます。

ちなみに、日本語では多くの場合、主語は省略されて話されます。話し手が自身の話をしている場合は、リフレクション時に主語を省略することもあります。話し手が他の人の話をしている時や、登場人物が複数いる時には、明確さのために主語を交えてリフレクションすることをおすすめします。

感情の推測を交えたリフレクション

1. 2人1組になる。

2. Aが1分間を目安に自分の話をする。この時、前置きや状況説明は省き、いきなり本題から話し始める。

3. Bは適時リフレクションをする。この時ジャッジやアドバイスなどは入れず、純粹に話の内容だけを伝え返す。
内容全てをリフレクションするのではなく、最も強い感情の表現にフォーカスしてその場面に絞って伝え返す。
感情の言葉がAから話されない時は、推測して伝え返す。

4. Aはその時、自分の気持ちを感じながらただ聞く。
リフレクションされているAは、どんな気持ちか感じながら聞く。
必要に応じて、内容を訂正したり、その先の話続ける。

5. 3~4を繰り返す。

6. 《5分間※》経ったら、AとBの役割を交代し、以下同じことを行う。

※参加者の習熟度に応じて、5~10分の間で時間を調節します。

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
凜とした
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

共感的に聴く

—感情とニーズの推測—

聞き手は鏡のようになって、話し手の姿を写します。話しが進むにつれて、はじめは姿見の大きさを全身写っていた鏡が洗面所の鏡の大きさになり(観察→感情)、身体の一部を写していたその鏡はやがて手鏡になります(感情→ニーズ)。

観察
+
リフレクシ
ョン

A: 「ねえ聞いてよ! 毎日毎日、(私)ばかり家事をやっていて、(彼)は全然協力してくれないのよ…」

B: 「そっかそっか。(A)は毎日ひとりで家事を頑張っているんだね?」

A: 「そうなの!(私)が早起きして洗濯だって朝ごはんだって作っているのに、(彼)はギリギリに起きてきて、ささっとご飯だけ食べてすぐに仕事に行っちゃうのよ」

感情の推測
+
ニーズの推測

B: 「(A)は(彼)がギリギリに起きてくることに怒っているの?」

A: 「いや、ギリギリに起きてくるのは、疲れているから仕方ないと思うの。それより、(私)が早起きして家事をやっているってことが当たり前になっているってことに怒ってる…」

B: 「Aが毎日早起きして家事をやっているってことに、その大変さをわかってもらえてない気がして、怒ってるのかな?」

A: 「…大変さをわかってほしい。なんか自分は大事にされていないんじゃないかって思えてきて不安になるのかも」

B: 「そっか。彼に対して怒っているっていうのもあるけど、大切にされていないんじゃないかと思えてきて不安になるんだ…?」

A: 「うん。怒っているっていうより、やっぱり不安になる。」

B: 「…自分が大切にされているってことを実感したいのかな?」

A: 「うん。そうだね…実感できたらいいなあ」

【会話の流れ 解説】

A=話し手 緑文字=何をして
B=聞き手 赤文字=どうなった
() = 誰が オレンジ=感情
青文字=いつ 茶色=ニーズ

このように、聞き手は話し手のことを誘導するのではなく、話し手が写したい部分(その時に抱いた一番大きな感情)にフォーカスして、感情やニーズの推測を交えながら伝え返していきます。

はじめは自分が体験した状況の説明、エピソードを(自分や相手を責めたり、外部環境に意識を向けている)話していました。その後、話が感情の推測に移ってくると、自問自答しながら次第にA(話し手)自身の内側との対話が始まり、会話の量が減っていき、一番大きかった感情が見つかる、さらに会話はシンプルなものになり、やがて大切にしていたニーズにたどり着きました

その間、B(聞き手)は一貫してA(話し手)に寄り添い、話を聞き続けます。批判や同調やアドバイスなどはせず、純粋に「Aが大切にしているものは何だろう？」という好奇心で話を聞きます。リフレクションや推測をするときは、疑問形(～だった?～かな?)を常に心がけましょう。話の主導権は常にA(話し手)にあります。

コミュニケーションのゴールの1つは沈黙です。話し手自身が、抱いていた感情に気づき、その奥にある大切なもの(ニーズ)にそっと触れたとき、温泉に遣っているような静かな一時が訪れます。

共感的に聴く練習

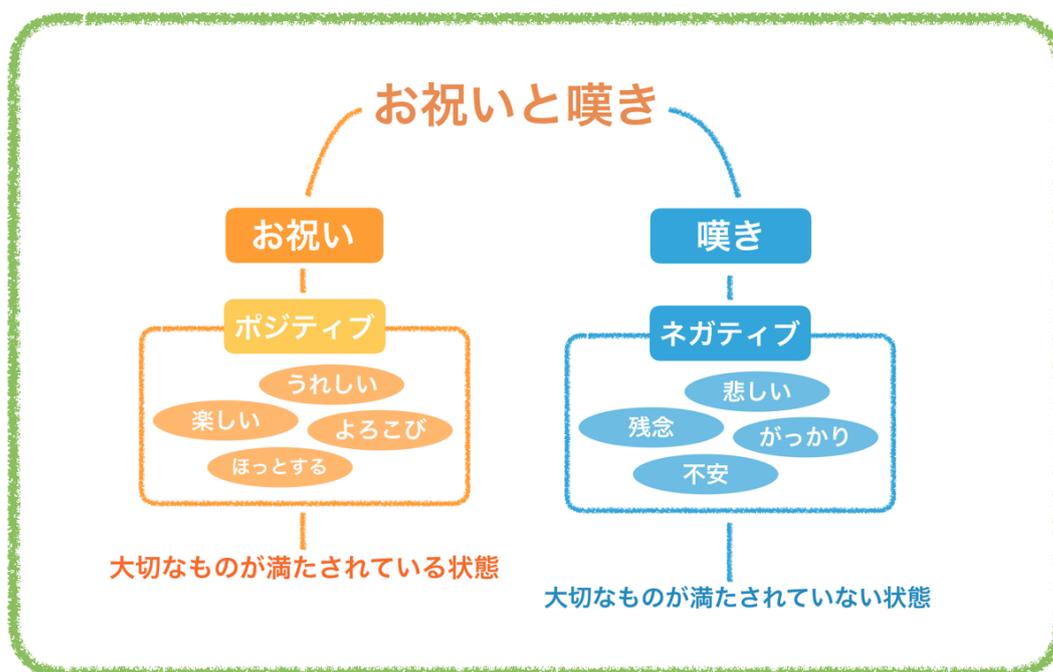
- ① A: 自分の話をします。
(この時、前置きや状況説明は省き、本題から話し始めます)
 - ② B: 適時リフレクションをします。ジャッジやアドバイスなどは入れず、純粋に話の内容だけを伝え返しましょう。
(内容全てをリフレクションするのではなく、最も強い感情表現にフォーカスしてその場面に絞って伝え返します)
(感情の言葉がAから話されない時は、推測して伝え返します)
 - ③ A: その時、自分の気持ちを感じながらただ聞きます。
必要に応じて、内容を訂正したり、その先の話を続けます。
 - ④ B: Aの感情が明確になってきたら、それが最も大きい感情かどうか確認しながら、ニーズの推測を含めて伝え返します。この段階にきたら、Aの言葉全てをリフレクションするのではなく、必要に応じて感情やニーズのみ伝え返します。
 - ⑤ Aの状況に寄り添って、②～④を行ったり来たりします。
6. 《15分間》経ったら、AとBの役割を交代します。

ニーズと感情の関係

NVCではニーズを、人が人らしく生きていくのに必要な普遍的な要素として定義しています(一般的に使われるニーズとは意味が異なります)。必要としているもの、価値観、信念、エネルギー、源、原動力、様々な呼び方で表現することができます。そして、これらの要素(ニーズ)は、時代、文化、宗教、性別、所属に関わらず、全人類が根底で共有しているものとされています。

さらに、ニーズは価値観、エネルギー、「純粋な動機」であり、「手段」とは区別して捉えられます。手段はニーズを満たすための1つの方法にすぎません。

その時、その瞬間、ニーズが満たされていると「ポジティブな感情」がサインとして現れ、満たされていない時に「ネガティブな感情」がサインとして現れます。NVCの世界では「ネガティブな感情」も「ポジティブな感情」も等しく大切なものとされ、感情は自分自身が大切にしているもの(ニーズ)を教えてくれる羅針盤なのです。



感情



「大切なもの」に気づくための
きっかけ、羅針盤

共感的に話を聴くコツ

- ・問題解決がゴールではない。関係性の質をより深くするという意図を意識する。
- ・リフレクションの内容、感情・ニーズの推測が間違っても大丈夫。その問いによって話し手の意識は内側にシフトを促すことが目的。
- ・マイクを常に話し手に向ける。リフレクションや推測をするときには、主語に注意する。
- ・聴くときは自然体で。リラックスして、まるで風になびくヤシの木のように、話し手にただ寄り添う。
- ・話される情報やストーリーに追いかけるのではなく「相手が大切にしているものは何?」「抱いている感情は何だろう?」という視点で好奇心を持って聴く。
- ・リフレクションや推測をするときは、断定的な言い方をせずに、質問系で「~?」と伝える。
- ・話し手の最も心が動いた場面(大きい感情)に絞ってリフレクションする。
- ・感情、ニーズが複数ある場合は、大きいものから順番に一個ずつ聴く。
- ・話される言葉がすべてではない。沈黙や、仕草、表情、ペースなど、全てがNVC=非言語コミュニケーション(Non Verbar Communication)。

ニーズリスト(未完成版)

＊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

*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

手段VSニーズ(例)

お金はとても大切だ。	お金によって得られる大切なもの 「安心」「選択肢」「余裕」「自信」
家を手に入れる必要がある。	家を手に入れると得られるもの 「健やかさ」「居場所」「あたたかさ」
環境問題は重要な課題だ。	環境問題という言葉が指す意味 「持続可能性」「命」「安心」「水」

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。

©NVC ON-LINE 高橋雄也

【bluered.yuya@gmail.com】【<http://nvc-online.yuuya.org>】

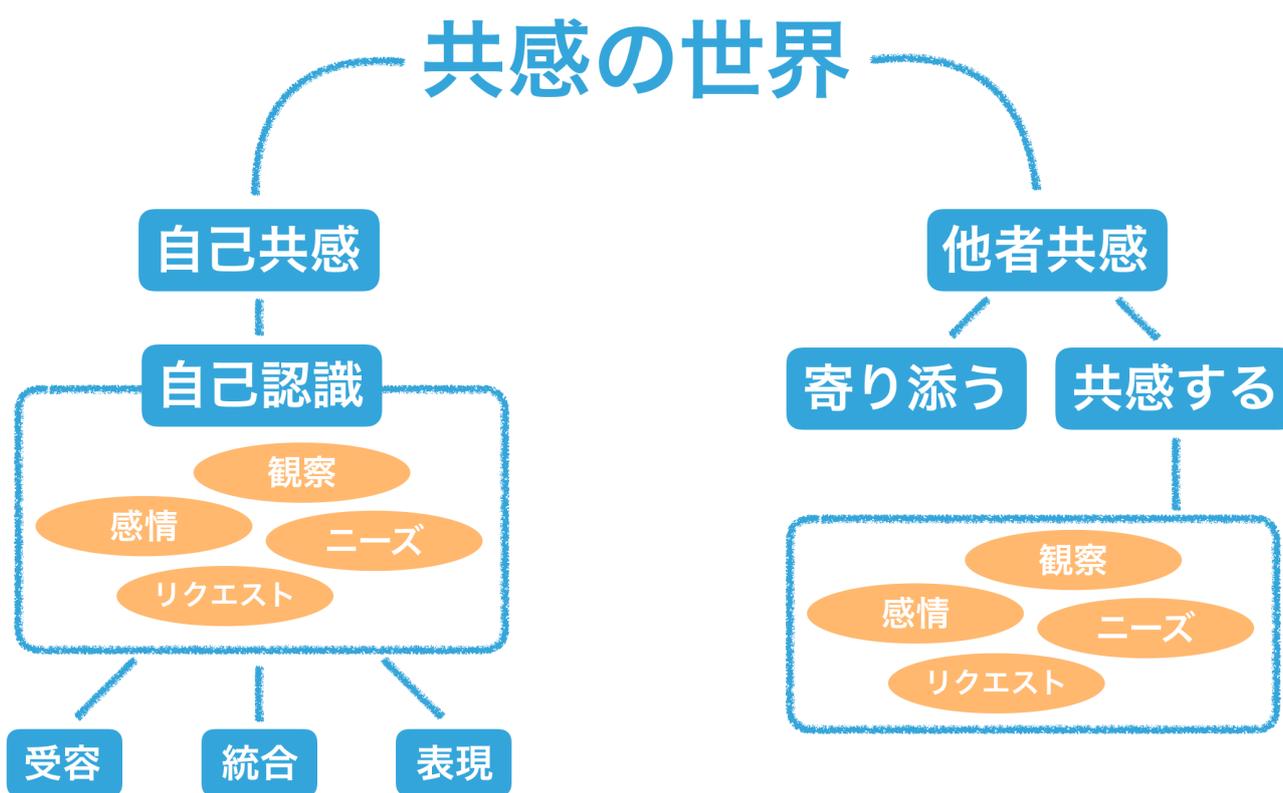
この資料を配布したり、個人使用の範囲を超えて複製したいときは、上記の連絡先まで事前にご相談ください。

自己共感

NVCの真の力は、自己共感のときに発揮されると言っても過言ではありません。この世界でもっとも近くにいる存在は、自分自身なのです。マーシャルは「人生の目的は、笑いを笑い切り、涙を泣き切ること」と言い得ましたが、自分が感じているポジティブな気持ちもネガティブな気持ちも、全部引くくめて「私自身」です。

相手に対しても、そして自分自身に対しても非暴力でいるためにどうしたらいいのか。まずは自分自身を認識する、ということから始めていきます。

以下の図は、NVCの世界観を概略化したものです。NVC=非暴力・共感には大きく分けて2つの分野があります。



右側は、他者共感のエリアです。相手の話を聞いたり、リフレクションしたり、推測したり、寄り添ったりすることで、他者との繋がりを育みます。

左側は、自己共感のエリアです。自分自身のうちなる声に気づき、寄り添い、必要に応じて相手に対して自分の思いを表現します。

自己認識



この図は、自己共感のエリアに絞って、さらに細かく分類したものです。自己共感を実践するためには、まず自分が何を考え、感じ、大切にしているのかに気づく必要があります。それをここでは、自己認識と呼ぶことにします。この「気づく力」＝「自己認識力」をつけていくことが、自己共感を実践するために重要な要素になります。気づきへのスピードと精度を向上を図ることがこの回の目的です。

自己共感3つのポイント

- ①主観と客観の違いを区別する
- ②自分の感じている感情、感覚に気づき、識別する
- ③自分のニーズに気づき、繋がる

自己表現

自己共感のなかには「受容」「統合」「表現」など様々な領域がありますが、ここでは「自己表現」について扱っていきます。自己表現とは、自分自身のニーズと繋がり、そのニーズを満たすためのアクションを起こすことです(ここでいうアクションとは、必ずしもリクエストの条件と一致しません。リクエストについては、詳しくは後述します)。そのために、まずは自分自身の感情や感覚に寄り添うことが必要になります。

自己表現3つのポイント

- ①気づいた感情や感覚に寄り添う
- ②ニーズと繋がる
- ③そのニーズを満たすためのアクションを起こす

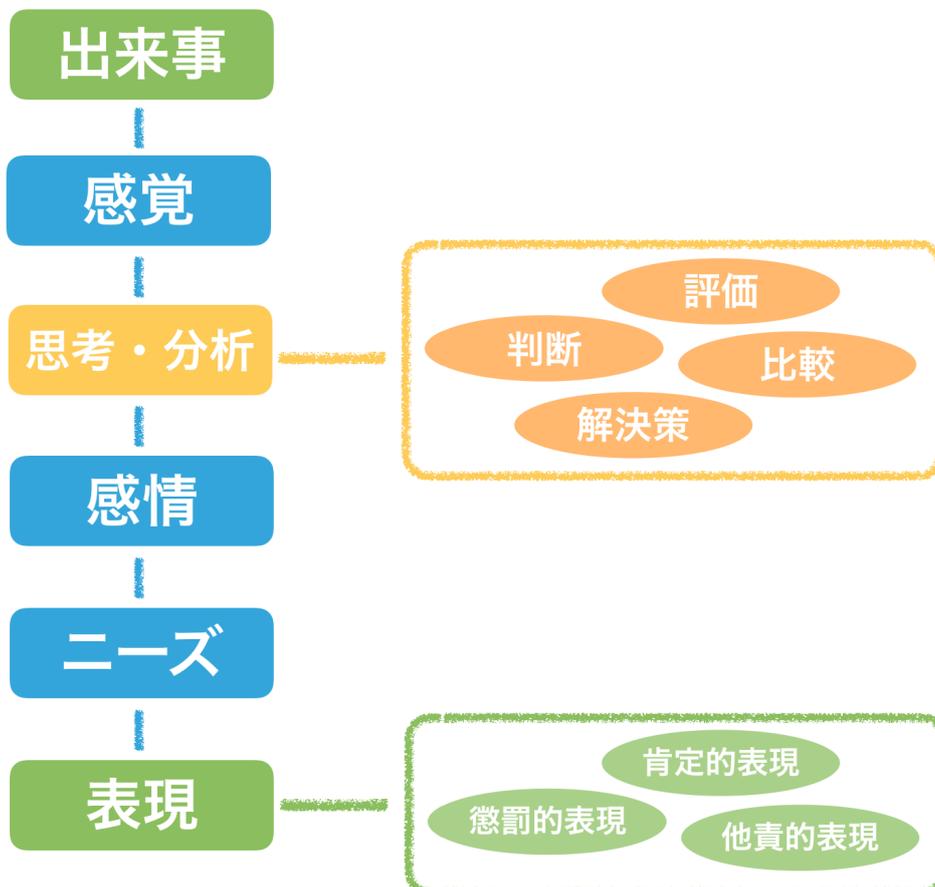
表現の種類は大きく分けて3つあります。それぞれの表現は、自分の行動や思考と、その時点でのニーズの状態によって変化します。

自己表現の種類

- | | |
|--------|---|
| ①肯定的表現 | 「～したい」：ワクワク、よろこび
最も優先したいニーズが満たしやすい状態 |
| ②懲罰的表現 | 「～しなきゃ」 不安、恐れ、焦り
優先したいニーズと満たすのが難しいニーズが混同している状態 |
| ③他責的表現 | 「～すべき」「普通は～」：優越感、正義感、恐れ
ニーズという概念ではなく、自己と他者を同一化している状態 |

自己表現の練習

- ① 「～しなきゃ」と思うことを1つ思い浮かべ、そのことについて話します。
それらのことを思い浮かべると、どんな感情や感覚になりますか？
- ② 出てきた感情や感覚をメモしておきます。
- ③ 話し手を交代し、①～③を行います。
- ④ 「～したい」と思うことを1つ思い浮かべ、そのことについて話します。
それらのことを思い浮かべると、どんな感情や感覚になりますか？
- ⑥ 出てきた感情や感覚をメモしておきます。
- ⑦ 話し手を交代し、④～⑥を行います。
- ⑧ お互いに感想をシェアして終わります。



自己受容

自分自身との新たな関係性を築く「自己受容」はとてもパワフルで奥深いプロセスです。自己受容を単なる知識ではなく、リアルな体験として実践するのは、自身が感じているすべての感情、感覚、ニーズに気づき、寄り添い続ける姿勢が大切です。

自己受容3つのポイント

- ①自分の感情、感覚に気づき、寄り添いつづける
- ②自分のニーズに気づき、寄り添いつづける
- ③感じているすべての感情、感覚、ニーズを等しく大切に扱う

自己受容 = 「気づく」 + 「寄り添う」

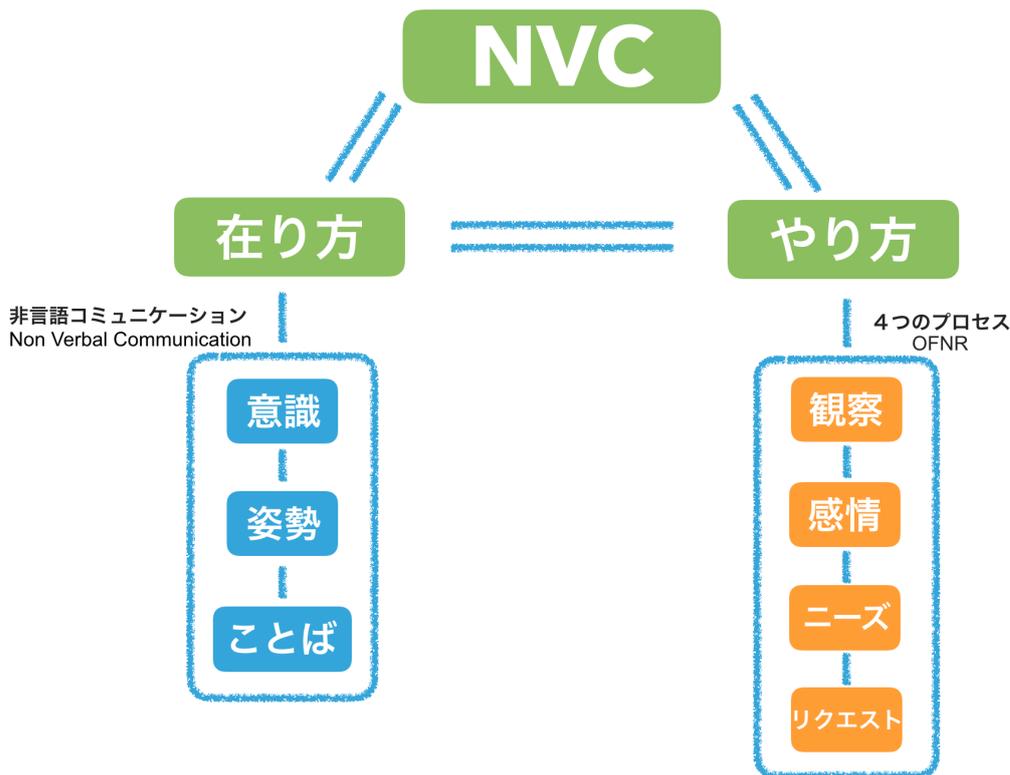
感情や感覚に気づき、識別することが「自己認識」でのポイントでしたが、「自己受容」では、気づいたものたちに寄り添いつづけることが重要になります。寄り添いつづけるとは、共にいるということであり、気づいた感情や感覚を深くじっくり味わうということです。この時、感情やニーズを頭で識別してネーミングし、タスクをこなすように処理するのではなく、身体で感じ、ただそのままそこに在るものと共にいることが大切です。

心地の良い感覚も心地悪い感覚も、ポジティブな感情もネガティブな感情も、同じように等しく寄り添います。抑圧したり増幅したりせず、ただ、自分自身が感じているそのものを味わうのです。

衝撃的な出来事が起こった時、それらに伴って現れる感情たちは、時に氷のように硬く冷たいことがあります。そんな時、いくら感情やニーズのリストでこの出来事をネーミングし、整理しようとしても、それらは頭での理解に終わります。

自然と氷が溶けていくまで、じっくり寄り添ってみましょう。すると、その氷の中から、美しい宝もの(ニーズ)が自然と現れます。

これらのプロセスは、やり方だけではなく、意識・感覚といった在り方が非常に重要です。NVCは、在り方とやり方の統合された世界だと表現されますが、「自己受容」はまさに在り方の側面がとても強い分野です。



自己受容の練習

問1 《今、身近に感じている「お祝い(ニーズが満たされている出来事)」はなんですか?》

- ① A: 深呼吸をして十分に落ち着いてから、上の問いについて話し始めます。
(出来事について共有できたら、その時に感じた感情やニーズにも意識を向けてみます)
- ② B: 口を閉じて心を開き、全身でAの話を受けます。《目安:7分間》
- ③ B: 時間になったら終了を告げ、問2に移ります。

問2 《今、身近に感じている「嘆き(ニーズが満たされていない出来事)」はなんですか?》

- ④ ①～③と同じ手順を進めます。
- ⑤ B: 受け取ったものを伝えます。《目安:1分半》
(アドバイス/批判/同調ではない表現で、自身の内側で生き生きしているものを伝えます)
- ⑥とBの役割を交代し、最初から順番に行います。

ニーズと深く繋がる練習

- ① A: 以下の5つのニーズから1つ選びます。
 - ・安心
 - ・いのちの祝福
 - ・プレゼンス(存在、ただ在ること)
 - ・受け入れる/受け入れられること
 - ・愛
- ② B: 「あなたの中で〇〇(ニーズ)はどのようにいきいきしていますか？」と尋ねます。
- ③ A: 深呼吸をして落ち着きます。
その問いを受けて身体感覚(イメージ、質、色など)に意識を向け、じっくり味わいます。感覚やイメージが湧いてきたら、それを言葉を用いて自分のペースで表現します。《目安:4~7分間》
(感覚やイメージと繋がり辛い時は、そのニーズが満たされた体験を話してください)
- ④ B: ただ静かにそこに居て一部始終を見届けます。時間になったらAに知らせます。
- ⑤ お互いに「ありがとうございました」と告げて終わります。
- ⑥ AとBの役割を交代します。
- ⑦ 2巡目以降は、まだ選択していないニーズを選びます。これを5つ全てのニーズ行います。

自己統合

自分自身のなかにある異なる声1つ1つに、じっくり耳を傾けて十分に共感していくことで、自己統合は可能になります。自分の中にある複数のニーズたちの面倒を同時にみようとするのが、とても難しく感じる場合があります。あるニーズを満たそうとすると、その他のニーズを満たせなくなり、葛藤が生まれるという経験を繰り返しながら、私たちは日々生きています。

同時に満たすことが難しい相反するニーズ、それぞれに意識を向け、妥協や我慢ではない、新しい道を見つけていきましょう。

自己統合3つのポイント

- ①自身の中にある様々な声に気づく
- ②異なるニーズたちの声に、1つ1つ十分に共感する
- ③手段ではなく、ニーズベースで葛藤を捉える

自己統合 = 「自己共感」 + 「自己受容」

自己統合の練習

- ① A: 葛藤している、悩んでいる状況を話してください。
(出てきたニーズをメモしておきます。)
- ② B: 共感的に聞きます《目安:15分間》
(リフレクションしながら、感情やニーズを推測して聞いていきます)
- ③ 全てのニーズを明らかになるか、時間になったら話を終えます。
- ④ A: 先ほどメモしたニーズから1つ選び、そのニーズになりきって話します。
- ⑤ B: Aがなりきっているニーズの話を共感的に聴きます。
- ⑥ A: 表現し終わったら話を終え、元の自分に戻ります。
- ⑦ ④～⑥を繰り返し、Aの中にある全てのニーズの声を聞きます《目安:30分間》
- ⑧ B: 最後に、Aの中にある全てのニーズの声が十分に聞かれた確認し、OKであれば終了します。まだ表現したい場合は、④～の手順を行います。

ニーズを満たすための手段同士がぶつかることはあっても、ニーズ同士が衝突することはありません。もし、自分の中に相容れないニーズが混在していると感じた時は、それら1つ1つのニーズの声にじっくり共感してみましょう。

自分の中にあるそれぞれのニーズの声が十分に聴かれた時、分断された自分自身の統合が起こります。全ての声を包括するようなニーズが浮かんできたり、異なるニーズたちの衝突が解消されたような、落ち着いた感覚が訪れます。それは妥協や我慢ではない、新しい反応です。(この現象は、NVCを用いた調停のプロセスに似ています)



非難と批判の声を聴く

「非難」「批判」というのは誰からみた解釈でしょうか？ 多くの場合、受け取り手の解釈です。相手のことを積極的に攻撃しようという意図で、表現されることはありません。もし、発信側にそのような意図があったとしたなら、それは「攻撃する」という手段の奥に、その人にとって大切にしたいニーズが隠れています。「理解」を必要としているかもしれません。もしくは「繋がり」や「配慮」を満たすために、一見、非難や批判と受け取られてしまう表現をしているかもしれません。

相手のした発言や行動を、自分への非難や批判と感じるとき、私たちは、①自分自身を責める ②相手へ反撃する、のどちらかの反応を無意識のうちに選択しています。こうした反応をNVCでは比喩的に「ジャッカル」と呼びます(ジャッカルとは、攻撃的で臆病な声の象徴として呼ばれています)。

今回は、ジャッカルとはちがう「キリン」の意識を練習していきます(心臓が大きいことから、NVC界ではキリンを共感の象徴として呼ばれています)。キリンになってみると、③自分自身の感情とニーズに意識を向ける ④相手の言葉の奥にある感情やニーズを推測する、というように選択肢が広がります。

非難や批判の声を聴く：4つの選択肢

- ①自分を責める (内向きジャッカル)
- ②相手を責める、周りの環境のせいにする (外向きジャッカル)
- ③自分自身の感情とニーズに意識を向ける (内向きキリン)
- ④相手の言葉の奥にある感情とニーズを推測する (外向きキリン)

ジャッカル(自己批判/他者批判)

攻撃的、実は臆病者

無意識な反応

キリン(自己共感/他者共感の推測)

共感の象徴

意識的な反応の選択

4つの耳

①内向きジャッカル(自己批判)

「私は〇〇だ」
 「私っていつも～だなあ」
 「私のせいで...」

②外向きジャッカル(他者批判)

「あなたは〇〇だ」
 「あなたこそ～すべき」
 「あなたのせいで...」

③内向きキリン(自己共感)

「私は〇〇(感情)な気持ちなのかな？」
 それは●●(ニーズ)を大切にしているから？」
 「～を必要としているから？」

④外向きキリン(他者共感)

「あの人は〇〇(感情)な気持ちなのかな？」
 それは●●(ニーズ)を大切にしているから？」
 「～を必要としているから？」

- ① 5人1組になり、順番を決めます。
- ② 1人目の人が、感情的になった出来事を話します(説明は30秒程度)
- ③ 1人目の人が、内向きジャッカル役の人に向かって、引き金となったセリフ(一言だけ)を言います。
- ④ 内向きジャッカル役の人は、役になりきって反応します。
- ⑤ 1人目の人が、外向きジャッカル役の人に向かって、引き金となったセリフ(先ほどと同じ)を言います。
- ⑥ 外向きジャッカル役の人は、役になりきって反応します。
- ⑦ 1人目の人が、内向きキリン役の人に向かって、引き金となったセリフ(先ほどと同じ)を言います。
- ⑧ 内向きキリン役の人は、役になりきって反応します。感情リスト、ニーズリストをもとに、セリフを当てはめて表現します。(感情、ニーズは1つずつ)
- ⑨ 1人目の人が、外向きキリン役の人に向かって、引き金となったセリフ(先ほどと同じ)を言います。
- ⑩ 外向きキリン役の人は、役になりきって反応します。感情リスト、ニーズリストをもとに、セリフを当てはめて表現します。(感情、ニーズは1つずつ)

※役割を交代し、①～⑩を繰り返します。