

NVC ON-LINE

# 月イチ読書会

Vol.3

2026.3.12

NVCを日常に取り入れる～まとめ

027p～p



# NVCを日常に取り入れる

私たちに本来備わっている力、人を思いやる力を引き出すことができる。

例) 親密な人間関係、家族、学校、組織や会社、セラピーやカウンセリング、  
外交・ビジネス交渉、あらゆるタイプの不和や衝突

自分自身との対話

自分以外の人との交流

集団でのコミュニケーション

感情に耳を傾けること

自分が必要としていることを表現すること

必ずしも自分が望まない返事でも受けとめることができること

# NVCを学ぶと身につくもの

## 受けとめ方

耳を傾ける方法：相手の言葉に心から耳を傾け、潜在的な感情をすくい取ること

## 与え方

表現：自分が必要としていることを表現する方法を学び、  
必ずしも自分が望まない返事でも受け止めること

**与えることは受け取ること、受け取るとは与えること**

# NVCのプロセス

NVCは決して言葉そのもの、あるいは**言葉を使うための一連のテクニック**ではない。実践する際の意識と意図は、沈黙を通じてでも、あり方を通じてでも、表情やボディランゲージを通じてでも表現できる。**そのすべてがやりとりの流れを支えている。**

## 2つのパート

4つの要素を率直に表現する

4つの要素を共感を持って受けとめる

## まとめ

深く耳を傾ける力と、尊敬したり共感したりする力を伸ばし、**心の底から与えたいという気持ちを引き出すのがNVC**。自分自身を表現する方法、耳を傾ける方法を見直すプロセス

### 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）

何を必要としている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」