

月イチ読書会

Vol.8

2026.7.22

第四章：自分の感情に責任を持つ

97p～



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」

「人の言動は自分の感情を **「刺激」** することはあっても **「原因」** になることはない」

「心の底から与えているのか、
それとも **罪悪感で動機づけ** しているのかを区別する」

「判断する、批判する、評価する、解釈を加えるということはどれも、自分が
必要としていることが満たされていないという **遠回しの訴え** なのだ」

「自分が必要としていることを自分が重視しなければ、人も重視しないだろう」

マーシャルローゼンバーグ

否定的なメッセージの4つの受け取り方

否定的なメッセージ

自分への非難として受け止める

人の評価を受け入れて自分を責める。

抱く感情：罪悪感、恥の意識、落ち込み→→自尊心の低下

相手を責める

人の評価に反応し、相手を責める。

抱く感情：怒り→→対立構造

自分の感情とニーズに意識を向ける

感情の刺激と原因を切り分ける。

相手の感情とニーズに意識を向ける

相手を責めずに自分の感情に自分で責任を負う。

NVCのプロセス

さまざまな状況や個人的あるいは文化的なスタイルで適応させながら進めていけばよく、
ひとことも言葉を発しないで4つの要素すべてを経験することも可能だ。
決まりきった型があるわけではなく、NVCの本質は4つの要素を自覚するところにある。

NVCを実践するときの2つのパート

4つの要素を率直に表現する

4つの要素を共感をもって受けとめる

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

自分の感情に責任を持つ

人を一方的に決めつけるとき、自分のなかに満たされていない何かがあり、それを遠回しに表現している。自分が必要としていることを表現すれば、それが満たされる可能性が高くなる。自分の感情が自分の必要としていることと繋がっていることを自覚すればするほど、相手は思いやりを持って対応しやすくなる。

自分の感情の刺激と原因を区別し、自分の責任に対する自覚を深める



「私は～(感情)～と感じる。なぜなら私が～(ニーズ)～だからだ」



必要としていることを表現する