

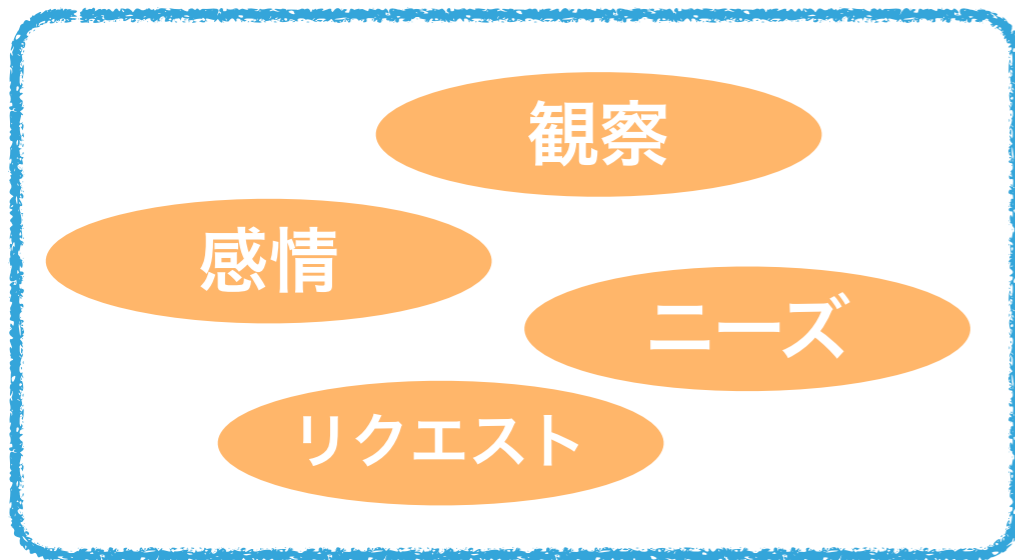
NVC ON-LINE 発展クラス

---

今年のを軸を立てる

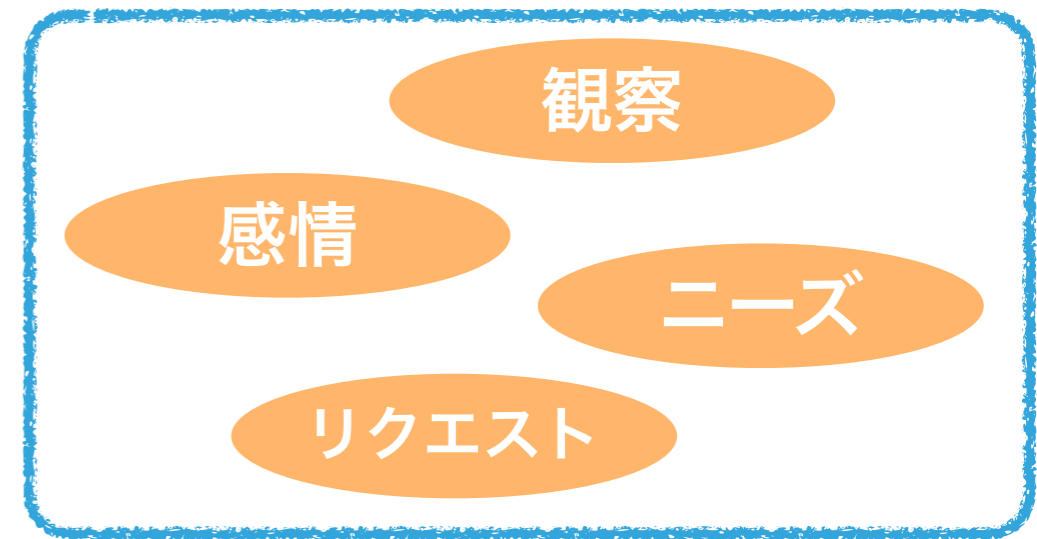
# 共感の世界

## 自己共感



伝える・自分と繋がる

## 他者共感



聴く・相手に寄り添う

# WORK 1

A=話し手

B=聞き手

C=タイムキーパー

- ① A：今年大切にしたいと思うニーズをリストの中からいくつか選びます。《2分間》
- ② A：それらのニーズについて自由に話します。《3分間》
- ③ B：適時、リフレクションしながら話を聞きます。  
時間になったら話し手と聞き手を交代します。
- ④ 残った時間でお互いに感想をシェアします。

# WORK 1

A=話し手

B=聞き手

C=タイムキーパー

- ① A：今年大切にしたいと思う感情をリストの中からいくつか選びます。《2分間》
- ② A：それらの感情について自由に話します。《3分間》
- ③ B：適時、リフレクションしながら話を聞きます。  
時間になったら話し手と聞き手を交代します。
- ④ 残った時間でお互いに感想をシェアします。

## WORK 3

- ①次項の表に今年大切にしたいニーズを貼っていきます。《15分間》
- ②2~3人1組になり、1項目ずつ順番に選んだニーズについて話します。  
聞き手は適時リフレクションしながら聴きます。《20分間》
- ③4項目すべて話し終えたら、話し手と聞き手を交代します。
- ④残った時間でお互いの感想をシェアします。

プライベートで大事にしたいこと

仕事で大事にしたいこと

人との関係性で大事にしたいこと

自身との関係性で大事にしたいこと

思い付くニーズを付箋で貼ります。(重複してOK)

## 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  
ほーっとした  
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  
凛とした  
爽快な  
健やかな  
元気な  
整った  
夢中な  
ワクワク  
ときどき  
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

ときどき  
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  
ビリビリした  
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

## ニーズ未完成リスト

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。

### \*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・大切にされること — Care  
受容・受け入れる/られること — 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

コミュニティ — 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

### \*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