

月イチ読書会

Vol.6

2026.5.27

第三章：評価を交えずに観察する

055p～



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」



観察



リクエスト



感情



ニーズ

「私がしたこと、していないことについて、あなたの**指摘**を受け止めることはできる。

そして、それについてのあなたの**解釈**を受け止めることもできる。

しかし、どうかそのふたつを混ぜてしまわないでほしい。

問題を混乱させたいのでそのやり方を教えよう。

私の行動と、それに対する**あなたの態度**をいっしょくたにすればいい。

私がやりっぱなしにした家事を見て、がっかりしたと言ってくれて構わない。

しかし、私を無責任と呼んでもやる気は起きないだろう。」

マーシャルローゼンバーグ



観察

評価と切り離し、明確に客観的に捉えること

- ・ 時間と状況(場面)を特定する
- ・ 「いつ」「誰が」「何をして」「どうなった」
- ・ 具体的な表現

観察と評価を一緒にしてしまうと、
相手は批判されたと受け止める可能性がある。



観察の実践

私たちの言葉は(中略)、速やかな治癒、シンプルな問題、最終的な解決を表現するには適している。しかし、私たちが表現している世界は、プロセス、変化、差異、複数の局面、機能、関係性、成長、相互作用、進歩、学習、模倣、複雑性に満ちている。絶えず変化している世界と、“固定的な言葉”の間にあるズレが、ある種の問題を引き起こしている。

意味論学者 ウェンデルジョンソン

NVCは...

プロセスランゲージ (過程を大切にす言葉遣い)

固定的に捉えたり、一般化して捉えることを避ける

人間の知性の最高のかたち

心の底からの訴えを 遠ざけてしまうコミュニケーション

あるタイプの言葉や人を思いやるという本来の性質を抑えつけてしまう

道徳を持ち出す

人を裁くことにしか関心がない時、私たちは「誰が」「どうであるか」を中心に考える

比較する

自分の人生を惨めなものにしたいと心底願うのであれば、他人と自分を比べればいい。

責任を回避する

「～しなければならない」「～のせいで」「お役所言葉」

強要

「～に値する」ある行動は報酬の対象となり、他の行動は懲罰の対象となるという考え方

「～に値する」

ある行動は報酬の対象となり、他の行動は懲罰の対象となるという考え方

レッテルを貼る

自分がどう感じているか、何を必要としているのかを語る言葉よりも評価したりするようになる。