

## 月イチ読書会

「敵のイメージを変容し、  
つながりを産み出す」

2025.6  
第2部：172p～

SPEAK PEACE  
IN A WORLD OF CONFLICT  
WHAT YOU SAY NEXT  
WILL CHANGE YOUR WORLD

目の前のつながりから、  
共に未来をつくる  
コミュニケーション・NVC

マーシャル・B・ローゼンバーグ 著  
Marshall B. Rosenberg

今井麻希子 鈴木重子 安納献 訳

対話への勇気がわいてくる。

「どちらが正しいか」の先へ——

世界各地の個人・組織・社会に広がる新しいアプローチ「NVC」  
その実践のエッセンスを、豊富な事例とともに描き出す。

「わ  
か  
り  
あ  
え  
な  
い」  
を  
越  
え  
る

## NVCのトレーニングで可能になること

「自分の内側の世界を変えられる」  
と意識できる

「外側にも自分の住みたい世界をつくり出せる」  
と実感できている

# ミディエーションの流れ

## (調停のプロセス)

- ▶ 満たされていないニーズが表現される
  - ・相手のどこが間違っているのかを指摘、診断する言葉をニーズに翻訳する
- ▶ お互いの感情とニーズを聴き合う
  - ・翻訳した言葉を当事者同士で実際に伝え返す
- ▶ 全員のニーズを満たす方法を見つける
  - ・「相手の犠牲をもとに自分だけ恩恵を受けることはできない」と双方が理解する

## 敵のイメージ(エネミーイメージ)の変容

診断・決めつけ



ニーズを認識する



互いのニーズを満たす方法を探す

▶ 「診断、決めつけ、敵のイメージは満たされないニーズの悲劇的な表現」

紛争の当事者たちのなかにある敵のイメージをニーズに翻訳するという形で、NVCのスキルを貸し出します。これは相手が「おまえたちは人殺しだ！」と叫んだ紳士の場合、それほど難しいことはありません。

理解と繋がりの構築  
↓  
解決策の共創

**STEP0：確認**      どちらが先に聞かれる必要があるか？どちらが先に受け取る余裕があるかを確認する。

**STEP1：当事者Aへの共感**

MDがAさんの話を共感的に聴き、ニーズの言葉に翻訳する。  
翻訳された表現がAさんにとってしっくり来るものなのか確認する。  
リフレクションや感情の推測を行なっても、最後には必ずニーズの言葉に着地して確認する。

**STEP2：A→Bへの橋渡し**

MDがAさんのニーズをBさんに伝え、それをそのまま伝え返してもらうように依頼する。  
その後、Bさんが感じたことを話してもらう。

**STEP3：当事者Bへの共感**

MDがBさんの話を共感的に聴き、ニーズの言葉に翻訳する。  
翻訳された表現がBさんにとってしっくり来るものなのか確認する。  
リフレクションや感情の推測を行なっても、最後には必ずニーズの言葉に着地して確認する。

関係性が深まるまで繰り返す

**STEP4：B→Aへの橋渡し**

MDがBさんのニーズをAさんに伝え、それをそのまま伝え返してもらうように依頼する。  
その後、Aさんが感じたことを話してもらう。

**STEP5：対話のサポート**

双方のニーズを満たすリクエストや、合意を見出すまで対話をファシリテートする。

### 相手への共感

対立感情のある両者へ対して、プレゼンス、非言語の共感、理解を示す、ニーズの言葉への翻訳によって共感する。  
相手への不満や、～すべきといった言葉を「これが大切にされていると…」といった願いの表現に変換して伝え返す。

### 繋がりのリクエスト

当事者の相互理解や、ニーズへ意識を向けることを促すため、傾聴したあとにリクエストする。  
「聞こえたことを伝え返してもらえますか？」 「これを聞いて、あなたはどう感じましたか？」

### 聞き耳を促す

当事者が伝え返しをせずに相手への評価判断を表現し始めたら、再度伝え返しをリクエストする。  
「すみません。相手が言っていたことを、そのまま伝え返してもらうことはできますか？」

### 緊急共感

感情的に強く反応し、繋がりのリクエストや聞き耳を促すことができない場合に、5ステップを一時中断して、その当事者の話を共感的傾聴する。

### トラッキング

ミディエーションのプロセスのどこにいるのかに意識を向け続ける。両者の間に流れている、繋がりの方にフォーカスする。



### 勇気を持って遮る

一方の話す時間が長く続いたとき、ミディエーションのプロセスから逸れた(MDのリクエストから離れた)話を始めたとき、ミディエーションの意図に繋がり直す意図から、話を途中で中断する。

### 自己共感

MD自身が反応的になり余裕がなくなったとき、当事者のニーズに意識を向けるのが難しくなったとき、それに気づいて立ち止まり、自分自身に寄り添って共感する。

### 自己表現

ミディエーションへの貢献の意図から、MD自身のニーズやリクエストを透明性を持って表現する。ミディエーションの意図や、この場の目的を再度伝える。

### 保留、一時的収束

当事者の集中力/体力/気力などの精神的リソースや、全体の残り時間を考慮し、一時的に場を収束させる。時間制限や特定の目的に拘ると心理的安全が損なわれるため、リソースが充分でない場合は次の機会を提案する。

### 解決策リクエスト

具体的なリクエストを共創することをサポートする。双方のニーズに繋がり、大切にしようという意識になったときにのみ行える。リクエストと強要の違いについて明示し、お互いのニーズを満たす解決策を対話する。以下の3つの合意を結ぶ。「① 主となる合意」「② ①をサポートする合意」「③ ②を修復する合意」