

NVC ON-LINE 発展クラス・週1開催クラス

NVCのメガネで
現在と過去を見つめる
—ニーズ的思考法—

NVC (NON VIOLENCE COMMUNICATION)

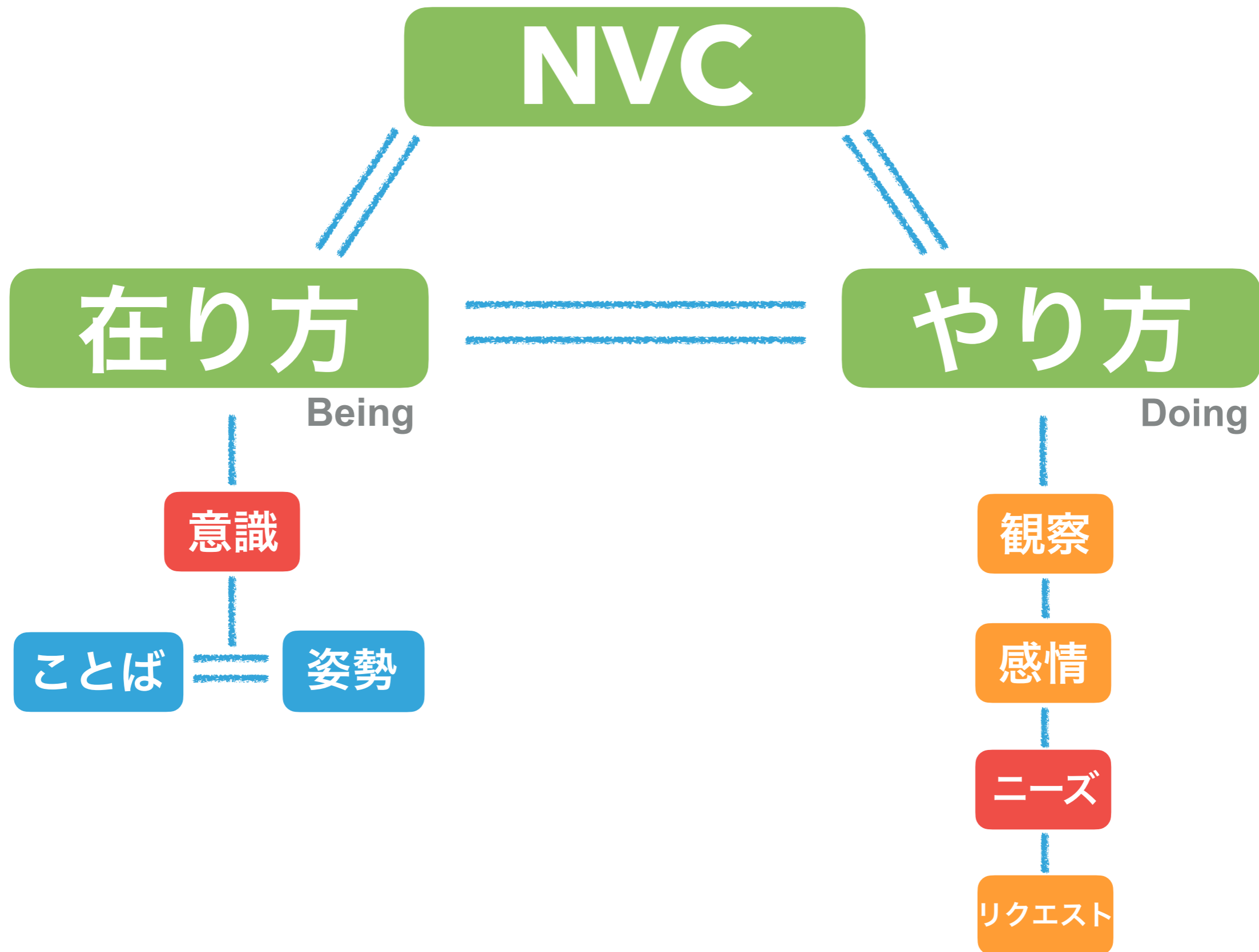


非暴力コミュニケーション・共感コミュニケーション

つながりの質を深めるコミュニケーション

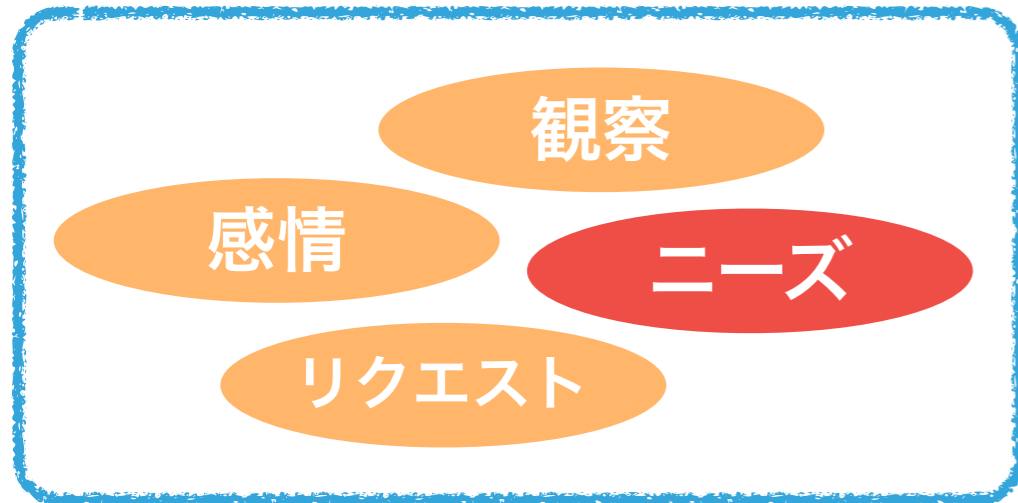
思いやりを育むことば

「お互いの違いを大切にしながら関係性を築く」対話法



共感の世界

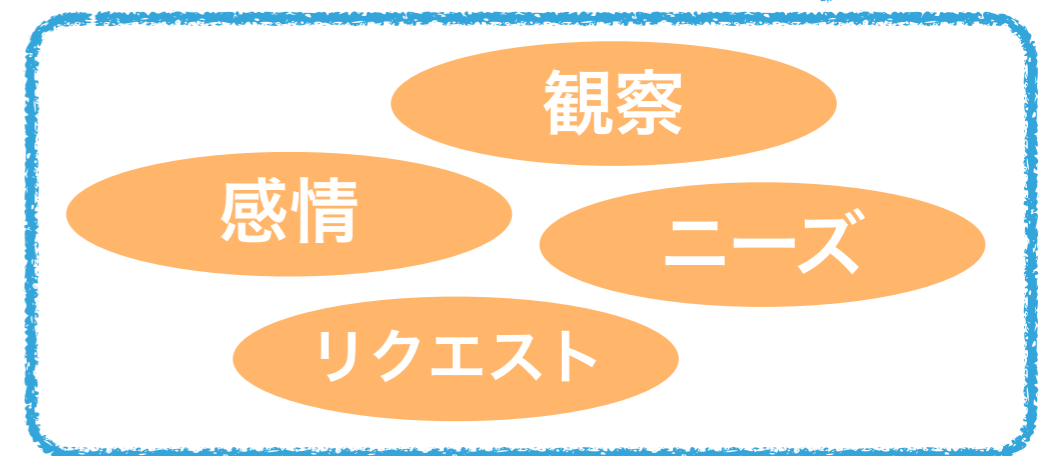
自己共感

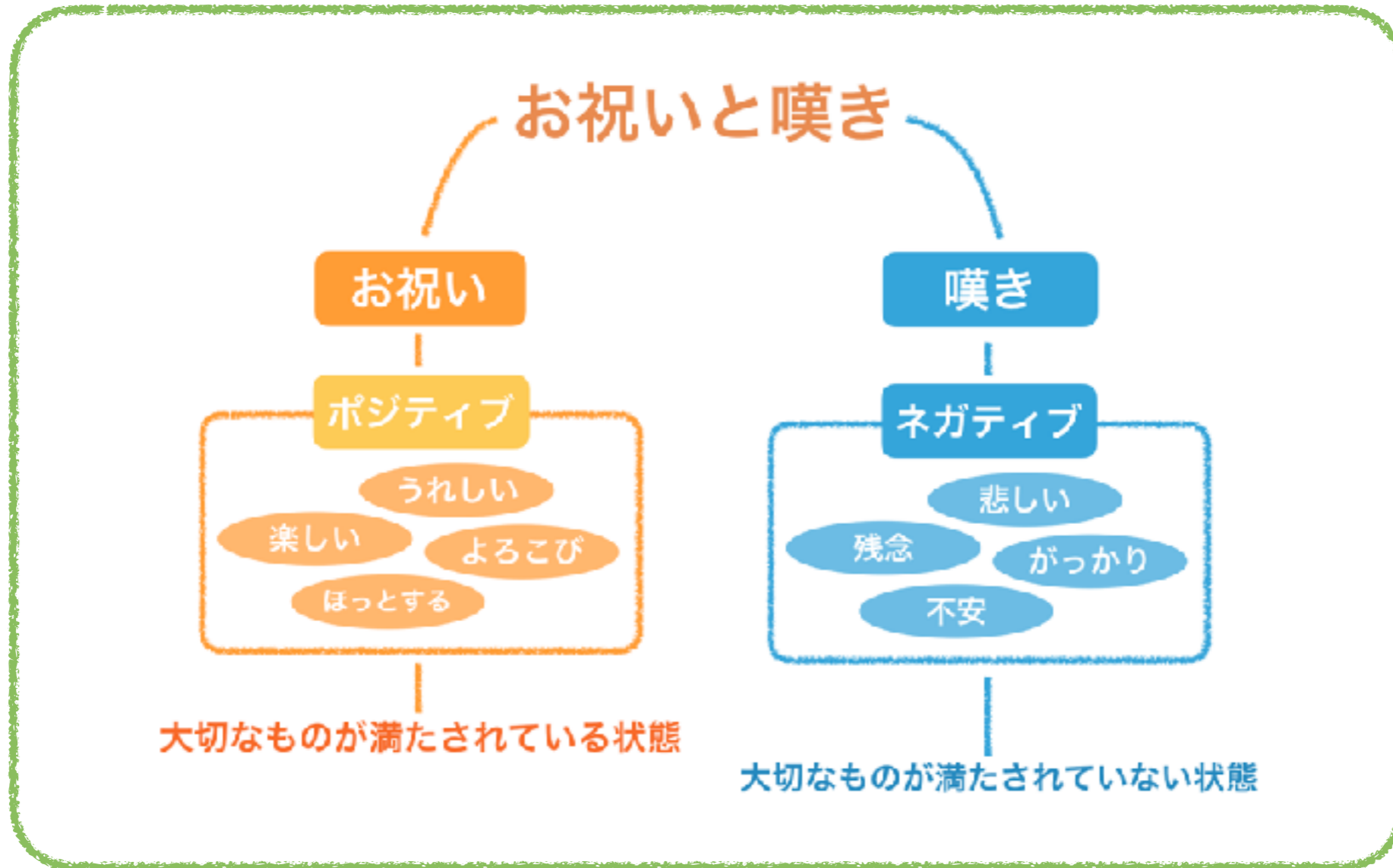


他者共感

寄り添う

共感する





||

「大切なもの」に気づくきっかけ、サイン

お祝いと嘆き

お祝いの奥には“よろこび”などのポジティブな感情が、嘆きの奥には“残念さ”などのネガティブな感情があり、それらは等しく美しいものです。

お祝いと嘆きには、そうした「心の底から大切にしていたかった命の輝き」が隠れているのです。

WORK 1 A=話し手 B=聞き手/タイムキーパー

- ① Aさん：この1年を振り返ってみて感じる「嘆き」はなんですか？ 《5分間》
- ② Bさん：必要に応じてリフレクションしながら話を聞きます。
- ③ Aさん：この1年を振り返ってみて感じる「お祝い」はなんですか？ 《5分間》
- ④ Bさん：必要に応じてリフレクションしながら話を聞きます。
- ⑤ 話し手と聞き手を交代し、①～②を繰り返します。
- ⑥ 残った時間で感想をシェアします。

WORK 2

- ① 今年満たされたニーズを挙げてください。(3～10個くらい)
- ② どんな出来事でそれらのニーズが満たされましたか？
1つ1つのニーズについて順番にエピソードを話します。《7分間》
- ③ 今年満たしたかったニーズを挙げてください。(3～10個くらい)
- ④ それはどんな出来事だったのか、自由に話します。《7分間》
- ⑤ 話し手と聞き手を交代し、①～②を繰り返します。
- ⑥ 残った時間で感想をシェアします。

ニーズの階層

ニーズには階層が存在しています。玉ねぎのように外側の皮をめくると、内側にまた別のニーズが隠れています。

- What's alive in you あなたの中で今、生き生きしているもの
- Core value 大事な価値観 あなたにとって大切な価値観
- Deepest human longing 人としての深い憧れ(願い)

「～したことで満たせるニーズ」

「～しないことで満たされるニーズ」

「～したことで満たされないニーズ」

「～しないことで満たされないニーズ」