

# 平和をつくりだす

国際基督教大学 (ICU) 教会 (東京都)  
中川 春野



## 非暴力コミュニケーション (NVC) から 平和の道筋を学ぶ ~その1~

### 平和をつくりだす者として

テレビや新聞で平和特集が組まれ、学校や家庭や地域で「平和」を口にしても怪しまれない季節がやってきました。「平和」を「戦闘状態がないこと」という意味で考えると、日本は1945年の敗戦以来64年間「平和」を実現してきたことになりましたが、8月15日を平和が始まった日として覚え、国を挙げて平和の実現をお祝いする日にできないのはなぜでしょう。私たちはみんな、心のどこかで、平和はまだ実現されていない、と知っているからではないでしょうか。見える形の戦争はやっていないけれど、正義は行われず、弱いものは打ち捨てられ、競争、序列、管理、格差、差別、不寛容、暴力、犯罪が蔓延している社会は、平和とは程遠いものです。

本当の平和を実現しようとこれらの問題に取り組み始めると、体制（政府、行政や既存の仕組み）を相手に、法改正や事業の中止など何らかの方向転換を求めることになります。お上（カミ）に盾突くわけですから、行政側が警戒して「平和活動は反体制分子の危険な活動だ」と見るのは、止むを得ないことかもしれません。しかし、その活動の受益者であるはずの一般の人々まで「平和をつくりだす」活動に懐疑的なのはなぜでしょうか。また、既存の

平和活動の趣旨に賛同して参加しても、「〇〇反対！ ××をやめろ！」と拳を振り上げて叫ぶ暴力的な方法に失望した経験をお持ちの方もいるでしょう。では、私たちは、一体どうしたら平和をつくりだす者となれるのでしょうか。

### 困難な状況の下で

#### いかに平和をつくりだすか

マーシャル B. ローゼンバーグは、この問いに答えるため、心理学、哲学、比較宗教学などを学ぶ中で、その実践者であるマザーテレサ、マハトマ・ガンジー、マルチン・ルーサー・キング Jr. 牧師などの言葉に共通点があることを発見しました。それを体系化した平和へのプロセスは「非暴力コミュニケーション」(Nonviolent Communication=NVC)、あるいは「思いやりの言葉」(Compassionate Communication) と呼ばれ、人間性回復、家庭や地域内の人間関係改善、制度や教育改革、紛争当事者の和解のプロセスとして、世界のあちこちで学ばれ、実践されています。日本へはまだ紹介され始めたばかりで大きな実践例はありませんが、出会う一人一人を大切に思い、平和を願う方々には多くのヒントが隠されていると思うので、その一端をご紹介します。

## パラダイムの転換 まず自分が変わろう

ローゼンバーグは、現在の世の中において、暴力は偶発的に例外として起きているのではない、と言います。むしろ、今の社会構造と価値体系そのものが着実に暴力を再生産する仕組みをもっているのだ、と言うのです。

善で聖なる全能の神が悪の力を打ち砕いてこの世の秩序を保っているといったような神話に基づいて、あらゆる人間の集団が価値観を形成していきます。ローゼンバーグはこのような人間の集団を指して、「ギャング」と呼んでいます。すなわち家庭、学校、企業、国家（もちろん宗教団体や教会も例外ではありません）といった人間の集団では、年齢や地位、経済力や政治力が上の人が「善悪の基準」を定め、それに合うと「いい子だね。良い人だ」と賞賛とご褒美を与えられ、外れると「悪い子・者」ということになり、不利益や罰を受ける—それが当然であり、業に応じた報いが掬通りと与えられることこそが正義だ、と構成員みんなが納得して、与えられた役割を忠実に果たすことが「良い人生」だ、と考えるのです。

そこでは、暴力は悪を抑えたり潰したりする正義の力として位置づけられています。そのため、正義の力としての暴力がヒーロー映画のクライマックスを飾ることになります。「このような賞罰による支配構造は独自の教育や言語を発達させてきた」とローゼンバーグは言いま

す。それが自分を律し他人を裁く道徳律であり、「～すべき」「～しなければ」「～せざるを得ない」「仕方がない」といった責任回避の語法や因果応報の考え方なのです。

\*パラダイム：ある時代に支配的な認識の体系・枠組み。規範。

## 現代の日本の学校現場では

現在の日本は教育基本法を改訂して「規範意識」を「個の人格の完成」より重視するようになっていきますし、私が勤務している3年前に開校したばかりの都立高校では、先生たちを主幹・主任・ヒラ教諭に階級分けして、主幹や主任だけが出席する会議で話し合いをすすめ、決定権は校長だけに、職員会議はただの報告会に、というピラミッド型支配構造で運営されています。生徒も教員も、自分で考えて行動すると間違っていると怒られる可能性が高いので、指示待ち許可待ちになり、言われたことだけそつなくこなしながら、大きなストレスを抱える日々を送っています。校長は「私はやりたからやっているのではない、こうせざるを得ない状況を理解してくれ」と言い、教員は「何をすべきで、何をしてはいけないか」を教えるのに忙しく、眼前の生徒が今何を必要としているかに注意を向ける機会もないまま、違反生徒は不利益を蒙って当然、と考えるようになっていきます。この様な組織では、ギャング団のように物理的な暴力は使いませんが、待遇や賞罰、評価といった形の力を使って悪を懲らしめることが正義と考えられています。

### 暴力性への気づき

これまで私は、平和を阻む最大の障害は、差別や戦争といった「組織的な暴力」だと考えていました。しかし、ローゼンバーグは「暴力的な組織」こそが問題であり、それを支える神話、教育、言語をまるごと平和的なものに変換することこそ、永続的な平和をもたらす道である、と述べています。すべての常識を覆すパラダイム・シフト。しかも、それをたった一人でも「あなた自身から始めよ」と勧めています。

非暴力コミュニケーション（NVC）が提案する平和な組織において問題にされるのは、「それは人生（命）を豊かにするかどうか」だけです。教育の現場では、自分の感情や必要を言葉にして伝える訓練がなされ、意見が合わない時に「どちらが正しいのか」の議論ではなく、「お互いどんな必要を満たそうとしているのか」を聞きあうための言葉が教えられます。自由な創意工夫が奨励されるので、解決のための多様な手段には事欠きません。失敗や弱さは「悪いもの、避けるべきもの」とは考えられず、正直に助けを求めることによって誰かが貢献できるチャンスを提供する「贈り物」だと考えられます。人を動かすエネルギーは、義務感や責任感、恐怖心や面子ではなく、人と人との暖かい繋がりと、誰かの命に貢献できた喜び、自分と相手の必要が満たされた満足感、などです。

### キリストの平和へ

私はこのような世界こそ、キリストが示された「平和」なのではないかと思っています。

平和をつくろうとする者、教えようとする者が、何を動機にどのような言葉を話すのかは大変重要です。もし、「間違っただけ」ことをしている相手を「正そう」として働きかけるなら、或いは「～しないとイエス様が悲しむ」と恥や恐怖を利用して人を導こうとするなら、私たちは古い暴力構造の中にいます。

「良い信徒」「良い教師」「良い親」になろうと頑張ってきた人ほど、この教育がしっかり身に付いていますから、変えるのは大変です。始めはぎこちなく、回りくどく、頼りなく感じられるかも知れませんが、相手と自分の気持ちを大事にして、落ち込む自分にとっての、敵だと思っていた相手の「ニーズ」にピタッと焦点を当てることができると、それだけで自分とつながり、相手とつながる大きな力を得ることができます。「愛が生まれる」と言い替えてもいかもしれません。この世の秩序を尊重はしても、この世に属することはなく、世に憎まれて死に渡されながら「互いに愛し合いなさい」（ヨハネ 13：34）と命じられたキリストに続いて、この世から見れば常識はずれの、愛と平和の言葉を話してみようではありませんか。

### 非暴力コミュニケーションの4つの段階

NVCはガンジーのような偉人でなくても、だれもが平和の言葉を学んで話せるように、シンプルな4ステップを基本構造として組み立てられています。それを自分自身に、また自分と相手に、自分と社会に、と当てはめていくことで、人生のさまざまな局面に応用することができます。また、各ステップは人間観、世界観、生き方も繋がる深さを持っていて、重層構造に

なっています。

この4つのステップを教会での身近な事例を想定しながら、今号と次号にわたって簡潔に紹介いたしましょう。

### ステップ1 観察 (Observation)

状況把握、事実認識ともいえるプロセスです。NVCでは、ここで判断(judgment)を混ぜないように、と強く勧めています。「青年のプログラムに協力的でない牧師」には、例えば「牧師は非協力的だ」というレッテル貼りが含まれています。人は往々にして貼られたレッテルの通りに行動するので、この牧師から協力を引き出すのは、難しいでしょう。代わりに、「牧師先生は先月、青年のプログラムに礼拝堂を使う許可を出さなかった」と考えてみると、「どうして許可できなかったのかな」と考える余地が生まれます。

「協力的でない」という判断の裏には、「牧師は信徒教育に協力すべきだ」「青年伝道は優先されるべきだ」などの「～べき」論が渦巻いています。「～べきなのに、それをしない。だからダメだ。私は正しいことを言っているのだから、相手が従うべきだ。」このように、だれが正しくてだれが間違っているかにこだわることをNVCでは暴力の根源とみなしています。「正しい」者は「悪い」者を制裁したりねじ

伏せたりして当然だという考え方は、水戸黄門から死刑制度、対テロ戦争まで、多くの人が暴力を支持する理由となっています。

NVCでは、善悪の判断に価値を置きません。善悪の基準を決める誰かに権威を渡してしまうことになるからです。NVCで用いる基準は、「人生を素晴らしくするのに役立つかどうか」だけであって、大切なのは各々が自分の責任でその時その時に判断することです。

変わって欲しい状況を相手に説明する時、まず第一に相手に聞く耳を持ってもらう必要があります。相手が自分への非難や決め付けを感じ取ったら、心を閉ざして自己防衛体制に入ってしまうでしょう。お互いを尊重する対等な関係で会話をスタートさせるためにも、個別の事実について評価や判断を混ぜないシンプルな描写で、相手に何のことを話したいのか理解してもらいます。

### ステップ2 感情 (feelings)

次に自分の感情を「私はこう思う」というメッセージで伝えます。「先生は青年のことなんか気にかけてくれないと思った」ではなく、「私は、がっかりして途方にくれました」と自分の内面を打ち明けることで、この会話では「あなたが問題」なのではなく「私の問題を一緒に考えて欲しい」ことを明らかにします。気を

#### ●私たちみんなが持っている基本的な感情リスト●

\* ニーズが満たされているときに感じられる気持ち

感嘆、自信、喜び、樂觀、安堵、感動、熱意、希望、安心、心地よさ、誇り、感謝、信頼、刺激、驚き、情熱、満足、没頭、ヤル気、生き生き、興奮、心強さ

\* ニーズが満たされていないときに感じられる気持ち

怒り、失望、不機嫌、イライラ、混乱、心配、孤独、落胆、神経質、躊躇、圧倒される、困惑、恥、気が進まない、悔しさ、悲しさ、無力感、居心地の悪さ、落ち込み

Rosenberg, Marshall B. 著 The heart of Social Change: How You Can Make a Difference in Your World :

Puddle Dancer Press, 2005, p.45 より抜粋

つけなければならないのは、「私は…」で始めて「裏切られて梯子を外された気がしました」と受身の言葉を使うと、自分の気持ちではなく、相手の行為を自分がどう評価しているか（自分を裏切って、見捨てた）を述べることになってしまう点です。これでは、やはり相手は非難されていると思い、硬化するでしょう。

感情を言葉で表現することは、実は意外と難しいものです。私たちは「感情的」にならないように気をつけながら社会生活を送っていますし、感情を表に出さないことを美德として教育を受けてきました。しかし、寒いと鳥肌が立つのと同じように、ある場面である感情が湧き起こるのは自然なことです。これを無理やり封じ込めたり、感じない訓練を重ねてきた結果、自分で今どんな感情を持っているのか、特定

したり表現したりできなくなっているのです。

意識的に感情を言語化する練習をしてみると、自分が一度に感じるができる感情の多様性や繊細さに驚くと共に、相手にも、同じだけの感情があることに気付くことができます。「頭では分かっているけど、気持ちが収まらない」経験はだれにでもあるでしょう。情動はプラスにもマイナスにも大きく働くエネルギーを持っています。互いがどんな気持ちなのかを正直に話し、共感を持って聞くことができれば、対立点は残っていても、対立解決のプロセスそのものが楽しい協力のプロセスに変わっていきます。

(次号へ続く)

## 練習問題

### ○観察それとも評価？

評価や判断をまぜないで状況を説明する練習をしましょう。①から⑤の表現の中から、観察だけが述べられていると思うものにマルをつけてみてください。

- ①ジョンは昨日、訳もなく私に腹をたてていた。
- ②ジャニスは働き過ぎだ。
- ③パムは今週毎日一番乗りだった。
- ④ルカは私に「黄色は似合わないね」と言った。
- ⑤叔母は私と話をすると、愚痴をこぼす。

Rosenberg, Marshall B. 著 Nonviolent Communication — a language of life — : Puddle Dancer Press, 2005, pp34-35 より抜粋

- ①これにマルがついていたら、私たちは一致していません。「訳もなく」という表現には評価が含まれていると考えるからです。さらに、「ジョンが怒っていた」と推定していますが、もしかすると傷つき、怯え、悲しんでいたのかもしれない。評価や判断を含まない表現の例としては「ジョンは私に怒っていると言った」あるいは「ジョンは机を拳で叩いた」などが考えられます。
- ②これにマルがついていたら、私たちは一致していません。「働き過ぎ」も判断を含む表現だと考えます。評価や判断を含まない状況観察は、「ジャニスは今週60時間以上も事務所にいた」などとなります。
- ③これにマルがついていたら、私たちは一致しています。この表現には評価や判断は含まれていないと考えます。
- ④これにマルがついていたら、私たちは一致しています。この表現には評価や判断は含まれていないと考えます。
- ⑤これにマルがついていたら、私たちは一致していません。「愚痴」には評価が含まれていると考えます。評価を含まない表現は、例えば「伯母は今週3回電話をくれて、毎回他の人の振る舞いで自分が嫌だったことについて話した」などが考えられます。