

世界の住民が何を知るか?

招待状

非暴力(共感的)コミュニケーション

Nonviolent Communication

自然な力、力の可能性、力の算術

NVCジャパン・ネットワークは、

NVCを学び合う人たちが出会い、つながる

NVCコミュニティの情報ハブです。

コミュニケーションの学びにとどまらず、"NVCで生きる"には

他者との交流、分かち合いが不可欠です。

NVCで生きる一人ひとりが出会ってコミュニティとなり、

またコミュニティ同士がゆるやかにつながる先に、

良い悪い・敵味方の隔てのない平和な世界を展望し、

その第一歩としてのバーチャル広場を目指しています。

<http://nvc-japan.net>

FAX 03-6893-0595

運営:つなぐ環ch (栗山のぞみ/西東万里)

designed by Freepik

お話し、頭(思考)、判断・批評・分析・取引などの力から、自分自身と相手の心(心)の
具体的な注目力、觀察(Observation)、感情(Felling)、ニーズ(Need)、リクエスト(Request)の
4要素の注目力、自身の内なる感情や相手の言葉の裏の意図の推測、相手との対話を行
うべき。誤解や偏見、思い込みを遮ることなく、本当に心から、本当に自分の想
うべきこと。力で表現する原動力が身についた生き方です。
この「口と耳、お互いの内面を豊かにする力」を養うことで、本当に自分の想
うべきこと。手を尊重する方法であります。非暴力の考え方です。



NVCとは

1970年代に、アメリカの臨床心理学者マーシャル・B・ローゼンバーグ博士によって体系化され、提唱された、自分の内と外に平和をつくるプロセスです。家族や友人から、職場、組織、国際関係まであらゆる人間関係を、支配、対立、緊張、依存の関係から、自由で思いやりにあふれた、お互いを豊かにし合う関係へと変えることを可能にする考え方、話し方という「方法」であると同時に、私たちに「なんのために、どう生きるか」を問う、根源的な「意識」でもあります。

実践するには？

NVCは実践するものです。ひととおり学んで終わるということはありません。人より多く知っていることや長く学んだことがそのまま実践力と結びつくというものではありません。あなたのいのちがあるかぎり、うまくいったりいかなかつたりを祝つたり嘆いたりしながら実践しつづけるものです。料理や武術、芸術と似ているかもしれません。

ひとつ的方法として、“暴力”につながる可能性がある上下や優劣・損得・善悪などの判断評価を含んだ言動を、観察・感情・ニーズ・リクエストの4つのステップで自他を見ることに置き換えることから始めてみましょう。

仲間との練習（であり実践もある）の場をつくり、感情やニーズの言葉を使い慣れることも大いに助けになります。また、身体性を意識することが重要な要素になるため、マインドフルネスのトレーニングなども大いに役立ちます。そしてNVCの構造と身体性になじんでいくうちに、ある日、自然に自分も相手も大切にする思いやりある生活になっていたことに気づくでしょう。

書籍

『NVC 人ととの関係にいのちを吹き込む法 新版』
マーシャル・B・ローゼンバーグ著／安納誠監訳／日本経済新聞出版社

NVC創始者ローゼンバーグ博士の代表作。
たくさんの具体的なエピソードとともにNVC
のエッセンスが凝縮されており、読み返すた
び新しい発見がある。



ツール

nvc-japan.netで販売中

共感トランプ 感情とニーズの語のカードセット。感情とニーズの語による共感に慣れるのに好適。一人から多人数まで、また幅広い年齢層で、多様な共感練習ができる。

NVCダンスフロアカード 「体感」での共感体験のための、床に置いて使うカードセット。内面を見つめ、深い自己共感や表現、他者との会話をシミュレーションできる。全9種類。

ニーズ？ 共感？

人はつねにニーズとともにあり、ニーズが満たされたり満たされなかつたりすることで感情がうごく、と考えます（「無感覚」や「シャットダウン」もニーズの状況を知らせる大切なシグナルです）。血液がめぐるように、感情もニーズも変わりつづけます。ニーズは「いのち」とも言えるでしょう。

NVCでいう「共感(empathy)」とは、このように動きつづける感情とニーズに焦点をあわせて相手そして自分を理解しようとすることです。「共感する」とは、自他の感情とニーズを推測することにより寄り添う行為です。あなた（及び自分）の感情とニーズはこれですね、と決めつけたり詮索したりすることではなく、同感や同情とも違います。その姿勢は、自分自身や相手の内外面に無遠慮に踏み込む“暴力”をふるいません。自分や他者を、未知なるものとして「尊重」しようとします。

NVCは「いい人になる」ためのものでも、癒やしや気分を良くするためのものでもありません。自分を偽らず、ありのままを恐れず、ガンジーの言う「非暴力（アヒンサ）」を生きたいと思ったとき、NVCを思い出してください。

日本での歩み

日本にNVCが紹介されたのは2006年頃。この頃から有志が海外から認定トレーナーを招いて日本各地でワークショップや講座等を開催してきました。2012年に「NVC」の訳書が出版されると広がりが加速、2014年にはCNVC（Center for Nonviolent Communication）が世界各国で開催しているIIT（国際集中訓練）を日本で初開催、NVCジャパン・ネットワークのウェブサイトもスタートさせました。2017年には2回目の日本IITを実施。この有志グループから日本人認定トレーナーも誕生、今ではビジネスや教育、福祉など様々な分野で活用され始めています。

※この「招待状」のNVCの説明は、NVCジャパン・ネットワークの解釈・経験に基づいたオリジナルです。より詳しく知りたい方は、<https://www.cnvc.org/>（英文）をご覧ください。