非暴力コミュニケーション(NVC)の核心

NVCの概念の簡単な紹介

マーシャル・ローゼンバーグ (*Nonviolent Communication: A Language of Life*からの抜粋)

思いやりは私たちの本来の状態である、と私は信じている。心から与えたり受け取ったりすることに喜びを感じるのは、自然なことだ。従って、私は人生の大半の間、次の二つの疑問で頭がいっぱいだった。私たちを思いやりの本質から切り離して、暴力的または搾取的に行動させるものとは何か？また逆に最悪の状況下でも、思いやりの本質とつながり続ける力を与えてくれるものとは何だろう？

思いやりを持ち続ける能力に影響を与える要因を研究するうちに、私は言語が果たす重要な役割に気づかされた。私たちは自分の話し方が「暴力的だ」とは思わないかもしれないが、言葉はしばしば自分自身や他人を傷つけ、苦しめることにつながる。それは、私たちの多くが、私たちを思いやりから切り離す道徳的な判断や評価、レッテルで話すように訓練されてきたためである。

私はそれ以来、「非暴力コミュニケーション (NVC)」と呼ばれる特定のコミュニケーション方法を見出した。それは私たちが心から捧げるように導き、自然な思いやりを開花させる方法で、私たちをを結び付けてくれる。

自然な状態への回帰

NVCは、私たちが自分自身をどのように表現し、相手の話をどのように聞くかを再構築するよう、導いてくれる。習慣的で自動的な反応の代わりに、私たちの言葉はその瞬間に何を知覚し、感じ、望んでいるのか、という認識にしっかり基づいた意識的な応答となる。

NVCの枠組みの中では、自分自身を正直かつ明瞭に表現すると同時に、他者を尊重し共感的な注意を払うよう導かれる。どのようなやりとりにおいても、自分と他者の深いニーズを聞くようになる。NVCは、注意深く観察し、自分に影響を与えている行動や状況を特定するよう、私たちを訓練する。その形はシンプルだが、パワフルで変革的だ。

注意を集中させる方法

街灯の下で四つん這いになって、何かを探している男の話がある。通りかかった警官が、何をしているのかと尋ねた。「車の鍵を探しているんです」とその男は答えたが、少し酔っているようだった。「ここで落としたのですか？」と警官が尋ねると「いいえ、路地で落としました」と男は答えた。警官の困惑した表情を見て、男は急いで説明した。「でも、ここのほうががずっと明るいんで。」

この話のように、私は自分が馴染んでいる文化の影響で、求めているものを得られそうにない場所に注意を向けている、と気づく。自分が求めているものを得る可能性のある場所に注意を向ける方法として、私はNVC（非暴力コミュニケーション）を開発した。

NVCを使うのに、コミュニケーションをとる相手がNVCの知識を持っている必要はないし、思いやりをもって私たちと関わろうとする動機さえ必要ない。私たちが思いやりをもって与え、受け取ることだけに意欲を持ち続け、それが私たちの唯一の動機であることを相手に伝えるために全力を尽くせば、相手もそのプロセスに加わり、やがて私たちは互いに思いやりを持って対応できるようになるだろう。

それがいつもすぐに起こると言っているのではない。しかし、NVCの原則とプロセスに忠実であり続ければ、思いやりは必然的に花開くと、私は信じている。

NVCの過程

心から与えたいというお互いの願いにたどり着くために、意識の光を4つの領域（NVCモデルの四つの要素）に集中させる。

まず、相手の言動が自分の人生を豊かにしているのか、していないのかを観察する。コツとしては、判断や評価を含まずこの観察を明瞭に表現できるようにすることだ。

次に、その行動を観察した時どのように感じるか（傷ついている、怖がっている、喜んでいる、面白がっている、苛立っている、など）を述べる。そして第三に、特定した感情にどのようなニーズが結びついているのかを述べる。NVCを使って自分の状態をはっきりと正直に表現する時、この三つの要素についての意識が存在する。

例えば、母親が十代の息子に、この三つの要素を次のように表現するかもしれない。「フェリックス、汚れた靴下がコーヒーテーブルの下に二つ、テレビの横にもう三つあるのを見ると、私たちが共有している部屋にはもっと秩序が必要だと感じて、イライラするの。」

母親はすぐに第四の要素である、具体的なリクエストへと続く。「靴下を自分の部屋か洗濯機に入れてくれない？。」と言うように。この第四の要素は、私たちの生活を豊かにしたり、より素晴らしいものにするために、相手に求めていることを取り上げている。

したがって、NVCの一部は、口頭であれ他の手段であれ、これら四つの情報をとても明確に表現することである。そしてこのコミュニケーションのもう一つの部分は、他者から同じ四つの情報を受け取ることだ。まず、相手が何を観察し、感じ、必要としているのかを感じ取ることによって相手とつながり、次に第四の要素である相手の要求を受け取ることによって、その人の人生を豊かにするものは何かを発見するのである。

これらの領域に注意を向け続け、他の人々も同じようにするのを助けることで、コミュニケーションの流れが確立され、思いやりが自然に現れるようになる。自分は何を観察し、感じ、必要としていて、自分の人生を豊かにするために何を要求しているのか。そして相手は何を観察し、感じ、必要としていて、その人の人生を豊かにするために何を要求しているのか、ということだ。

NVCの過程

- 自分の幸福に影響を与える具体的な行動の観察
- 観察したことに関連してどのように感じるか
- そうした感情を生み出しているニーズ、価値観、欲求など
- 自分の人生を豊かにするために求める具体的な行動

NVCの本質とは実際に交わされる言葉ではなく、この四つの要素を意識することにある。

私たちの生活と世界における**NVC**の適用

NVCを自分自身との対話、他人との対話、グループでの対話に用いる時、私たちは自然な状態である思いやりの心に根ざすようになる。それゆえ、NVCはあらゆるレベルのコミュニケーションや多様な状況において、効果的に適用できるアプローチである。

親密な人間関係にさらなる深みと思いやりを育むためにNVCを使う人がいる一方、職場でより効果的な人間関係を築くために使う人もいる。また、政治的な場でこのプロセスを活用する人もいる。NVCは現在、暴力的な紛争や深刻な民族的、宗教的、政治的緊張に直面している世界各地の地域社会にとって、貴重なリソースとなっている。

人々に力と喜びを与えるコミュニケーションのプロセスを教えながら、世界中を旅する私は恵まれている、と感じている。そして今、拙著*Nonviolent Communication: A Language of Life*（邦題「*NVC* 人と人との関係にいのちを吹き込む法」）で、非暴力コミュニケーションの豊かさを皆さんと分かち合えることに喜び、高揚している。

Marshall B. Rosenberg, Ph.D., マーシャル・***B***・ローゼンバーグ博士は、*Nonviolent Communication: A Language of Life*（邦題：『*NVC* 人と人との関係にいのちを吹き込む法』）、*Speak Peace in a World of Conflict*（邦題：『「わかりあえない」を越える』）、*Life-Enriching Education* などの著者。*Center for Nonviolent Communication*の創設者兼教育サービスディレクターでもある。

© 2003 Marshall Rosenberg
原典: nonviolentcommunication.com/freeresources/article_archive/heartofnvc_mrosenberg.htm