

対人援助のための非暴力コミュニケーション (Nonviolent Communication: NVC)

Nonviolent Communication in Interpersonal Helping Relationships

廣瀬真理子・シルバーマン恵子

Mariko HIROSE ・ Keiko SILBERMANN

関西学院大学文学部心理科学実践センター・CNVC(NVC 国際センター)所属認定トレーナー

Kwansei Gakuin University Center for Psychological Services and Research ・ Center for Nonviolent Communication

Key words: 非暴力コミュニケーション(NVC) , 対人援助, 共感, 自己共感 (self-empathy)

本ワークショップの目的

対人援助における共感とは、クライアントの体験を理解し寄り添う基本姿勢であり、ロジャース (Rogers, 1957) 以来その中心的役割が重視されてきた。一方、クライアントの苦悩や葛藤に寄り添い良質な支援を持続していくためには、クライアントへの共感と同時に援助者自身の自己共感 (self-empathy) も不可欠である。

本ワークショップで紹介する非暴力コミュニケーション (Nonviolent Communication: NVC) において自己共感 (self-empathy) とは、自分自身の内面を丁寧に観察し、湧き起こる感情やその背後にあるニーズに気づき、それを尊重するプロセスをさす。援助者が自己共感を深めることでセルフケアを促し、ストレスやバーンアウトを予防することが可能になると考えられる。

非暴力コミュニケーションとは何か

非暴力コミュニケーション (Nonviolent Communication: NVC) とは、臨床心理学者のマーシャル・ローゼンバーグによって体系化された人間の感情とニーズに焦点を当てた共感的かつ非対立をめざす対話法で、非暴力の原則 (Ahimsa) に基づく (Center for Nonviolent Communication, n.d.)。海外においては仲裁・調停の現場のみならず、司法、教育分野、ソーシャルワークの現場においても広く応用され (例えば Adriani et al., 2024; Lamedica, 2023; Marlow, 2012)、わが国においても実践コミュニティがさまざまな領域で広がりつつある。

NVC の基本となる4つのステップでは、評価や判断をせずに「観察」し、自らがどのように感じているかを非難や批判抜きに「感情」を表現し、自分の「ニーズ」を把握し、相手に「リクエスト」する (ローゼンバーグ, 2018 訳; 2021 訳)。本ワークショップでは、援助者自身のセルフケアの方策として有効な自己共感 (self-empathy) に焦点をあてて、NVC の基本の4つのステップの具体的な活用方法を示す。あわせてフロアの参加者と共に自

己共感と共感についての実践的なワークをおこなう。大会のテーマである「対人援助する・されるを超えて～地に足付けて、皆と生きる～」の趣旨を踏まえつつ、それぞれのニーズを満たすことが可能となる世界をフロアの参加者と共に考えていきたい。

参考文献

- Adriani, A. S., de Oliveira, L. B., & de Souza, M. F. (2024). Nonviolent communication as a technology in interpersonal relationships in health work: A scoping review. *BMC Health Services Research*, 24, 289. <https://doi.org/10.1186/s12913-024-10753-2>
- Center for Nonviolent Communication. (n.d.). What is NVC? Retrieved August 18, 2025, from <https://www.cnvc.org/learn/what-is-nvc>
- Lamedica, F. (2023). Nonviolent Communication in Social Work. *Relational Social Work*, 7(2), 69–93. <https://doi.org/10.14605/RSW722305>
- Marlow, E. (2012). Nonviolent Communication Training and Empathy in Male Parolees Enrolled in Substance Abuse Treatment. *Journal of Correctional Health Care*, 18(1), 57–66. <https://doi.org/10.1177/1078345811420984>
- Rogers, C. R. (1957). The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change. *Journal of Consulting Psychology*, 21(2), 95–103.
- ローゼンバーグ, M. B. (著), 安納 献 (監訳), 小川 敏子 (訳). (2018). NVC: 人と人との関係にいのちを吹き込む法 (第3版). 日本経済新聞出版社. (原著出版年 2003)
- ローゼンバーグ, M. B. (著), 今井 麻希子, 鈴木 重子, & 安納 献 (訳). (2021). 「わかりあえない」を越える——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. 海土の風. (原著出版年 2003)