

# 対人援助のためのNVC（非暴力コミュニケーション）

シルバーマン恵子

みなさん、初めまして！

この号から新しく連載をさせていただきますシルバーマン恵子と申します。

「対人援助のためのNVC（非暴力コミュニケーション）」というタイトルで始めてみようと思います。

NVCは様々な形で対人援助を深く支えることができると考えており「NVCってなんだろう？」というところから、対人援助に関わる人たちにNVCを共有できたら・・・という意図と共にワクワクと連載を始めます。

- ・ NVCってなんだろう？
- ・ なぜ／どのようにNVCが対人援助に関係するの？
- ・ ロジャースの「傾聴」とNVCの「共感と共に聴く」はどう違う？
- ・ どんな現場で使われているの？
- ・ 対人援助職の私にはどんなメリットがある？

なども含めてNVCをお伝えできればと、願っています。

初回は「NVCってなんだろう？」のさわりを少しだけ。

## NVCって何？

NVCはNonviolent Communicationの略で、日本では「非暴力コミュニケーション」と訳されることが多いですが、その質感から「共感的なコミュニケーション」と呼ばれることもあります。

カール・ロジャーズ博士の元で学んだマーシャル・ローゼンバーグ博士が体系化したコミュニケーションの手法であり「どう生きていきたいのか？」という意識、あるいは精神性でもあります。

自分の内面の、そして他者とのコミュニケーションを変えていくことで、家庭や職場から紛争地帯まであらゆる場所での人間関係を、支配から協働に、お互いに豊かに生かしあう関係性に変えていくパワフルなツールとして、個人的な関係性

だけではなく、世界中の紛争地帯での調停や平和構築、またNVCが生まれた米国ではGoogleなどハイテク企業の社内研修、学校などの教育現場や刑務所などでも取り入れられています。

## NVCはどのように生まれたの？

ミシガン州デトロイトの低所得者地域で育ち日々、様々な形態の暴力に直面していたマーシャルは、暴力の原因とそれを軽減するために何ができるかを探求したいと考えていました。また、難病の祖母の介護を日々、楽しそうに行う叔父の姿を見て育ちました。

「人々が喜びから、与えあいたいと願うには何が必要なんだろう？」という疑問を胸に抱き、心理学を学んだ後に、比較宗教学、様々な民族の伝統的な実践、そして困難な状況でも勇気や愛を失わない人たちを研究する中で、「観察」「感情」「ニーズ(大切にしたい価値観や人として生きるために必要なもの)」そして「リクエスト」という4つの要素を聴きとり、伝えるというシンプルな体系を作りました。

NVCは、クライアントたちに大きな変化を生んだだけではなく、マーシャルは長く人種差別が続いていた地域の公立学校などで平和的に人種差別と向き合うために公民権活動家たちをNVCで支援することや、性差別撤廃の活動家や社会正義、平和構築などの手段を模索していた人たちにもNVCを伝えたりと活発に活動しました。また、米国だけではなくヨーロッパや中東などでもNVCを伝え調停を提供していました。

次号では、具体的にNVCの説明をしながら冒頭の問いにも応えていきたいと考えています。「こんなことを知りたい」を含め、フィードバックやご提案、大歓迎です。

## 最後に

最後に私のことを少しだけ・・・

暴力的な関係性を双方ともにそれ以上傷を深めることなく、平和的に解消していく、変えていくためには何ができるだろう？という模索の中でNVCの本を手に取りました。

6時間後に読み終わる頃には、NVCのシンプルさとパワフルさに心を揺さぶられ「認定トレーナーになりたい！」と決意していました。

5年後、CNVC (NVCの国際センター) の認定を受けました。日本語を母語とする認定トレーナー13名のうちの1人です。魂が帰りたがっていると感じ20年ほど前に移り住んだハワイ島の田舎と家族が暮らす沖縄で生活しています。

<キリンとジャッカルのパペットを使いNVCを伝えるマーシャル・ローゼンバーグ博士>

