



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

みなさんもこんな体験はありませんか？

一生懸命話を聴いた。
何度も同じことを繰り返し伝えた。
できる限りの支援を考えた。

それでも、その人は変わらない。

むしろ「何もわかってくれない」と
言われる。

「こんなにやっているのに、なぜ？」

「相手のために」と願い、相手を支えたい
と思うからこそ、うまくいかない時に、
苦しくなる瞬間がありませんか？

「どうしてわかってくれないのだろう」

「なぜ、こんなに自分を傷つける選択を
するのだろう」

「せっかくここまで一緒に考えたのに」

そんな時、相手を「変えなければ
（あるいは治さなくては）ならない人」

として見たり、あるいは「変わってく
れたらいいのに」と変えたいことはあ
りませんか。

「相手を変える方法を教えてくれるの
では？」と、NVCを学び始める人がた
まにいます。

残念ながら（？）NVCは、相手を変える
ためのツールではありません。むしろ、
自分と相手の双方が大切にしているもの
に目を向け、その両方を大切にできる道
を探していくための、ものの見方であ
り、コミュニケーションの方法です。

大切にしたいものがあるからこそ 苦しくなる

「この人が変わってくれたら」と思っ
ているとき、私たちは本当には、あるい
は深いところでは何を願っているのだ
しょう。

安全？ 健康？ 自立かもしれないし
尊厳かもしれません。

あるいは、希望かもしれないし 安心したいという願いかもしれません。

NVCでは、このような「私たちが本当に大切にしているもの」を『ニーズ』と呼んでいます。

安全、健康、自立、尊厳、安心、希望。
人とのつながり、自由、自分らしさ。

私たちは、何か大切なものが満たされているとき、心地よさや喜びを感じます。そして、それが脅かされたり、満たされなかったりするとき、痛みや怒り、悲しみや不安を感じる場合があります。

「なぜ、私はこんなに反応しているのだろう？」

その問いの先に、「ニーズ」という視点があります。

『ニーズ』の視点で世界を見ると

私たちが「どうしてそんなことをするのか？」と思う相手にも、その人が大切にしているものや必要なことがあるとしたら？

たとえば支援を拒む人。

「困っているように見えるのに、なぜ助けを受け取らないのだろう」と、戸惑うこともある かもしれません。

そこには・・・

- 自分で選びたい
- 尊厳を守りたい

- 自分のペースを大切にしたい

などがあるのかもしれません。

NVCは、相手のニーズを「見抜く」技術ではありません。「この人の中には、私にはまだ見えていない何か大切なものがある。それはなんだろう。」と、そんな温かな好奇心を持って、その人の前にいることを支えてくれます。

相手の言葉や行動の奥にあるものを、すぐに理解できなくても、「何か大切なものがきっとそこにあるのかもしれない」と共に探求することができます。

そして、自分自身の中にある焦りや無力感、怒りの奥にも、同じように大切な願いを見つけることができます。

そして、相手の大切なものと自分の大切なもののどちらも大切にできるやり方を見つけようとしします。

わかり合えないと感じるときにも、もう一度「人と人」として出会い直す。そのための視点であり、生き方でもあるのだと、私は感じています。

相手を変えるための技術なのではないとしたら、**NVC**はいったい何を私たちにもたらしてくれるのだろうか？

この連載では、そんな問いを、これからみなさんとじわじわと探求していきたいと思っています。「こんなことを知りたい」「こんな場面で困っている」など、みなさんからのフィードバックやご提案も大歓迎です。