

はじめに

このコミュニケーショントレーニングは、カウンセリングの父と言われるカール・ロジャーズ博士の生み出した**パーソンセンタードアプローチ**を基にマーシャル・ローゼンバーグ博士が創案した**NVC** (非暴力コミュニケーション) をシェアする形で作成しています。

この療法の基本的な考えは

「来談者の話をよく傾聴し、来談者自身がどのように感じ、どのように生きつつあるかに真剣に取り組んでいきさえすれば、特にカウンセラーの賢明さや知識を振り回したり、押しつけたりしなくても、来談者自らが気づき、成長してゆくことができる。」

ということです。

この事から、親がカウンセラーの役割を担えるようになると、子どもたちは自分の力で問題を解決し伸び伸びと成長してゆくと言えるのであります。

「20世紀にもっとも影響の大きかった心理療法家」と言われている臨床心理学者のカール・ロジャーズ博士は、パーソンセンタードアプローチとともに「エンカウンター・グループ」と呼ばれる交流の場を設ける事で、各国の紛争地域で世界平和に力を注がれた人でもあります。ノーベル賞も確実視されていましたが、受賞される前に博士はお亡くなりになりました。

人にとってこの世で最も価値のある物事が「心の繋がり（愛・慈悲）」であるとするれば、人と人との関係にいのちを吹き込む方法がここにあります。

さあ、あなたもお子さんや周りの人の成長を手伝う事ができ、自分自身も成長してゆくコミュニケーショントレーニングを学んでいきましょう。

オリエンテーションとゴール

講座をスムーズに安全に続けるために

・参加者全ての安心・安全を作り出すために、この講座内で話された事や耳にした事は、外に持ち出さないことを約束して下さい。又プライバシー保護のために録音は禁止といたします。

・このプログラムには知的所有権がついていますので、このワークブックは他人に貸したり、コピーを取ったりしないようにして下さい。

・発言なさる時は手をあげて（お名前を仰って）、インストラクターがお名前を呼ばせていただいてからご発言をお願いいたします。

・毎回、フィールドワークがあります。

クラスで学んだ事はすぐに実践しなければ身につけることはできません。クラスとクラスの間に学んだ事を実践するために「フィールドワーク」が用意されています。

次回のクラスの前日までに、フィールドワークを実践して気付いた事をクラスファシリテーターにメール等で報告して下さい。

このプログラムを「使いこなせるようにする」ために3つのプラットフォームが用意されています。

- 1・自分が対象とする人の成長に向けて、参加者がその関係性の中でプログラムを使って関わっていく
- 2・他の参加者と、グループクラスもしくはオンラインクラスの中で学ぶ
- 3・グループ掲示板の中で日々の学びや気づきをシェアし、一緒に考える

このプログラムが最終的に目指すのは、このプロセスを経て、あなたが自分自身を成長させる事です。そして、あなたが関わる周りの人も、自分自身を成長させる事ができるようになる事です。それが延いては、家庭の平和に始まり、世の中の平和につながっていくのです。

オンラインクラスご受講の皆様へ

オンラインクラスの形態

クラスは以下の形で行われます。注意点を守り、計画的に受講してください。

・1回：180分

【注意点】

- ☆予約していたオンラインクラスに参加できなくなった場合、クラスインストラクターまでご一報ください。
- ☆お休みをなさった場合は、mixiのコミュニティでフォローをいたしますので、各自で自習をお願いいたします。
- ☆不明点・質問なども 他の方の勉強にもなるので、どんどんとmixiでご質問ください。

オンラインクラスに参加するための快適な環境づくり。

オンラインクラスでは、快適に話ができる環境を作ることが学習効果を高める上で最も重要な条件となります。オンラインクラスが効果的に行えなくなる原因の99%は使用する端末や環境によるものです。最適な環境づくりのため、以下の事を厳守ください。

- ・ハウリングを防ぐために必ずイヤホンをご使用ください。
- ・できれば静かな環境よりご参加ください。
- ・ノイズが入る場合はミュートをお使い下さい。ご自分が話される時以外は、マイクを切っておいていただけるとミュートとなります。
- ・ご発言の時は、ご自身のお名前をインストラクターにお伝え下さい。インストラクターが「はい、〇〇さん」とお伝えしてから、お話し下さい。
- ・体調のすぐれない時や外出先などでは聞くだけ参加も大丈夫です。インストラクターにその事をお伝えください。

緊急時の対応について

- 1 コールしてもつながらない
- 2 クラスインストラクターが開始5分前になってもいない

以上の2点が発生した時は事前にお知らせしてある、クラスインストラクターの緊急連絡先までご連絡下さい。

クラスインストラクターが出ない場合は、090-9866-3012までご連絡下さい。

目標の設定

人間関係において、自然なわかれあいから、相手に貢献したくなるようなつながりの質をめざす。

NVCの目標は、上記に書いた人間関係を作り出すことです。これは、自分と他人だけではなく、自分と自分の関係においても同じです。

この関係の質を目指すには、お互い、もしくは自分の人間性が見えていることが必要です。

NVCでは、人としての一番の喜びは、誰かの人生に「貢献」したいと思える事であると言われていました。

我々は生きている間、これをしたらあの人（自分が）喜んでくれるに違いないという動機で全ての行動を決めることができるはずであるのに、思考主導の動機で行動を決めることが多く、心が擦り切れている状態だと言えるでしょう。

⇒このトレーニングでは「理論」を勉強するのではなく、関係性を作り出すために、毎日の生活における様々な関わり方、考え方を身に付けていきます。

トレーニングに入る前に、あなたが今、人間関係のどこをどんな風に改善させたいのか明確にしてみましょう。

7回のトレーニングが終了した時に、ここに書かれた問題がどんな風に変化しているかを楽しみにしておいてください。

(例えば 子どもに余計な一言を言ってしまう、子どもが早く起きない、ゲームばかりしているなど)

受容とは？

心理学では「受容」という言葉がよく出てきます。

皆さんがよく知っておられるのは「自己受容」という言葉ではないでしょうか？これとは対照的に、相手を受容する事を「他者受容」といい、「受容」の反対の言葉を「非受容」と言います。

では、「受容」とはどのようなことなのでしょう？ここでは 言葉の意味を知る事と、「観察」と「評価」の違いについて学びます。

誰か一人を思い浮かべてください。⇒名前

その人の言ったり、したりしたことで、嫌だと感じた事を書いていきましょう。

その人の言ったり、したりしたことで、嫌だと思わなかった事を書いてみましょう。

非受容とは：相手や自分が言ったりしたりした事で嫌な気持ちがあった時、その時非受容であるといいます。

受容とは：非受容以外の時、すべてを受容と言う風に考えます。

(受容とは好ましく感じる事ではありません。)

以下の文章を読んで、自分だったら受容か非受容か考えてみます。

受容だと思うものに、○をつけていきます。

- 1、 中学生、身長 160 センチの男の子が、ベットのマットレスの上でピョンピョンはねている。
- 2、 3歳の女の子が、ベットのマットレスの上でピョンピョンはねている。
- 3、 中学生の女の子がお化粧をしている。
- 4、 中学生の男の子がゲームに自分の小遣いから課金をした。
- 5、 小学 5 年生の子たちが 18 時に公園で遊んでいる。
- 6、 休日に、夫が一人でゲームをして遊んでいる。
- 7、 夏の暑いな～と思っているときに、小学 1 年生の女の子がしがみついてきた。
- 8、 夏の暑いな～と思っているときに、中学生 2 年生の男の子がしがみついてきた。
- 9、 学校から帰宅後、子どもがリビングでピアノの練習をしている。
- 10、 夜、テレビを見ているリビングの横で、子どもがピアノの練習をしている。
- 11、 子どもが寝ころんで本を読んでいる。
- 12、 学校から帰ってきた子どもが友達の愚痴を言ってきた。
- 13、 子どもが、生きていても意味がないと言った。
- 14、 子どもがお茶を飲んだコップを片付けずに、テレビを見ている。
- 15、 夕飯の支度をしている横で、いろいろと話しかけてくる。

心を閉ざすコミュニケーション

私たちには生まれつき人を思いやる気持ちが備わっているのに、それをなかなか発揮できないのはなぜなのでしょう？ 研究の結果、あるタイプの言葉とコミュニケーション方法を使う事で、人が自分や他人に対して暴力的になるということがわかってきました。

1・道徳

無意識に、相手や自分に対して「悪い・悪くないで分類してしまう時、それを道徳を持ち出すという風に表現します。これは、誉め言葉も同じです。「すごいね」「頑張ったね」これらの言葉も、相手や自分の行動を無意識に分類している事に気づくでしょうか？

正しさは限りなく人を残酷にさせます。そして、正しさの前では人は自分自身を生きることができないのです。

「べき」「ねばならない」の気持ちが出てくるときはありますか？それを、自分や他人につかっていることはありませんか？

2・比べる

比較も形を変えた評価です。

人は比べれば比べるほど惨めな気分になることができると言われています。

自分や子どもを誰かと比べる。そして、それを使う事は、皆さんが目指す関係性を阻害するコミュニケーションとなります。

3・責任回避

自分の思考や感情、行動は自分自身が作り出しているものです。それを、他人のせいにしていても、そこには何の裏りもありません。人は自由です。選択肢はいくらでもあるし、我慢しなくてはならない事や、やらなくてはいけないことなど何一つないのです。すべては自分が選択している事という自覚を持つこと。自分以外の人や何かに対して、責任を押し付けるコミュニケーションは、関係性を作り出すのを阻むコミュニケーションです。

4・強要

自分の願望を相手に強要する事もまた、人を思いやるコミュニケーションを阻む話し方となります。強要する事は脅迫しているのと同じ事です。強要については、後半でリクエストとの違いとして詳しく学びます。

体験してみよう

あなた：「少しお腹がすいてきたわ。」

道徳：こんな大切な話をしているときに、そんな考えが浮かぶなんておかしいわ。

場所をわきまえて。今、そういうのを言うべき時ではないでしょう。

比べる：あなたって、すぐにお腹がすぐ人なのね。

他の人は長引くのがわかっていて、軽く食事をとってこられていますよ。

責任回避：あの人の長話のせいで、お腹がすいてきちゃったのね。

上司が終了時間を指定していなかったのよ、何の用意もできなかったのよ。

強要：もう少し我慢してね。

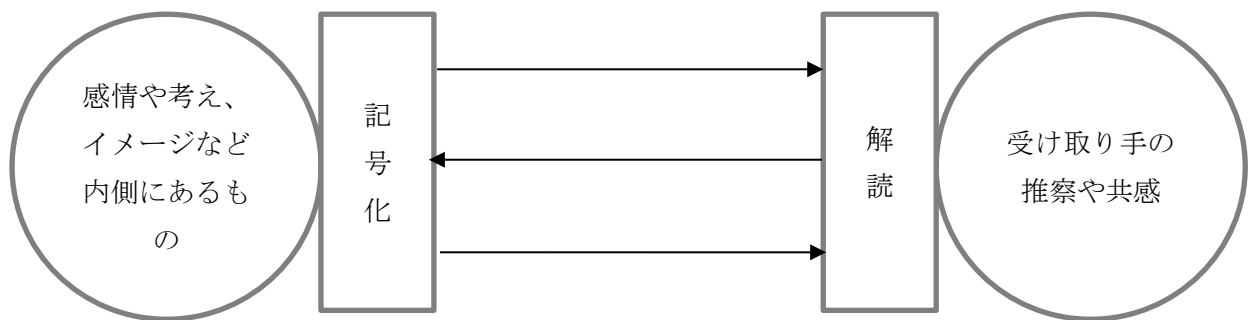
お水あるのを飲んでおいて。

コミュニケーションとは

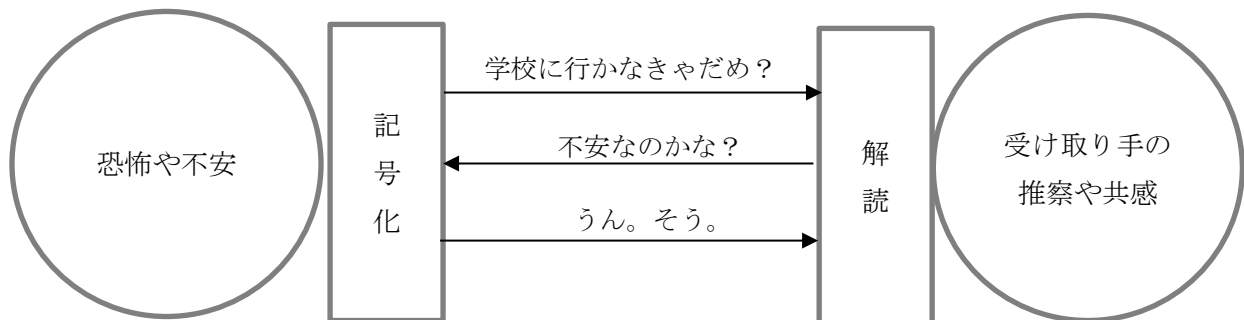
1・コミュニケーションとは、自分、もしくは相手の考え、感じている事、イメージ、体の中で起きている事などを記号化して誰かに伝えるものです。

2・受け取り側は、受け取ったサインを解読します。そして、こういう事？と、推測、共感したことを言葉にしてフィードバックし、あっているかどうかの確認をします。

3・相手がフィードバックを確認して、コミュニケーションが次に進みます。フィードバックが違っていれば、違うサインを相手に送って来てくれます。



【例】



★共感を体験してみましょう

共感をもって受け取る

この回では、相手のサインの受け取り方を学んでいきます。

共感とは心からにして全身で聞く事

前回の終わりに少し共感を体験していただきました。

それと同様、相手の話だけに耳を傾けるのではなく、そして、先入観や決めつけを一切排除して、あたかも初めて話す外国の人の話を聞くがごとく新しい気持ちで居る事。そして、相手の体験している感情や感覚をできるだけ感じながらいることを大切にします。

1) 相槌

ふーん。うん。ほ～。なるほど。という相槌で聞く。

相手が話すことを小さく励ましている事になる。

2) 言い換え

以下の文章を読んで、応答として最も適していると思われるものに○をつけてください。

- 1・お母さん、今日の宿題すごく多いんだよ（怒）
 - a・宿題が多くて、先生に腹が立っているの？
 - b・何言っているの。ごちゃごちゃ言わないで、さっさとやっちゃいなさい。
 - c・そりゃ大変
- 2・そうだよ。ドリルが全部終わらないからって先生、まとめて出してきたんだ。
 - a・そりゃ先生、めちゃくちゃだね。
 - b・まとめてってどれぐらい？
 - c・先生がまとめてだしてきたので、怒ってるのね。
- 3・そう。先生のミスを僕たちに押し付けるって変だよな。
 - a・先生も失敗ぐらいするわよ。
 - b・先生のミスだと決めつけてるの？
 - c・先生のやる事に理不尽さを感じているの？
- 4・そう。だから僕は宿題やっていかないんだ。
 - a・そう。やっていかないんだ。
 - b・でも、やらないと、放課後残されるよ。
 - c・それでいいと思うよ。
- 5・うん。でも、やっていかないと文句言われそうだな～。
 - a・言われたら言い返せばいいんじゃない？
 - b・文句言われるのが不安なの？
 - c・それは言われるよね。
- 6・そう。で、文句の上、結局やらされる羽目になる。
 - a・それはそうだろうね。
 - b・文句の上やらされるのね。
 - c・だから、文句言わないでやっていけばいいんじゃない？

- 7・あー、文句+結局やる上に成績も下がる。
 - a・いろんなリスクがあるんだね。
 - b・やる気になってきたようね。
 - c・それに気づいたあなたを誇りに思うわ。
- 8・やっぱりやっていこうかな～。やってから、先生に困るって言えばいいかな？
 - a・それが一番いいかもね。
 - b・困るっていう必要なんてないんじゃない？
 - c・やる事やって、それから先生に話してみるって感じかな？
- 9・うん。そう決まればさっさとやって、先生への文句も考えよう！

3) 感情への応答

以下の文章を読んで ・話し手の感情は何？ ・感情を入れた応答文を作ってみましょう。

- 1・親戚の家には行きたくないな～。

感情 _____

応答 _____

- 2・私より上手な子がたくさんいるから選手にはなれないかもしれない。

感情 _____

応答 _____

- 3・今日のテスト自信がないな～。成績が悪くなったらどうしよう。

感情 _____

応答 _____

- 4・(学校に行くと言っていた日) 行くよ。と言ってふてくされて布団にもぐっている。

感情 _____

応答 _____

- 5・これ、美味しくない… (と言って食べずにおいてある)

感情 _____

応答 _____

自己表現

NVC が基盤としているのは、過酷な状況に置かれてもなお人間らしくあり続けるための言葉とコミュニケーションスキルです。NVC では4つの構成要素を使って考えたり、伝えたりしていきます。4つの構成要素の言葉を表現しようとするとき、心の深いレベルで、自分が何を必要としているのかを知るきっかけが生まれ、又、4つの構成要素での表現を送られた相手もまた、あなたの気持ちや状況をより正確に理解できるようになり、あなたに対して心を開きやすくなります。お互い相手に対し率直に正直に接する事ができるための、大変大きな力を「4つの構成要素の表現」は発揮します。この事をNVCでは「心の底から与える」という風に説明しています。

NVCの4つの構成要素は「観察」「感情」「ニーズ」「リクエスト」

この4つの構成要素に、このコミュニケーショントレーニングでは「影響」という事を含めて考えていきます。

例えば

- ・あなたが来てくれたから嬉しいわ。(肯定的)
- ・あなたが来たので、予定が狂って困っちゃう。(否定的)
- ・何も感じないわ。(中立的)

このように自分を正直に表現するのがNVCです。

相手の事を評価しないで、自分がどう感じるかを表現します。

例えば

- ・その服いいね。
- ・私、その服好き。

どう感じますか？

嫌だと思う場合も相手を非難しないで表します。

- ・その服、良くないわ。
- ・その服、私の好みではないわ。

4部構成のメッセージで伝えると、相手を責めることなく、自分の本当の感情を正直に表現するので、相手の耳をふさぐことなく、相手が自発的に行動を変える気持ち生まれやすくなります。そのために具体的にどんな事があって、あなたがその感情をもっているのか、わかりやすい形で伝えていきます。

- ・観察：どんな事が起きているのか感情を入れずに見たまま客観的に表現する。
- ・感情：その事について、あなたがどう感じているか。
- ・ニーズ：あなたのどんな欲求が満たされている（満たされていない）か。
ここで、具体的な「影響」があるのかないのかも同時に考えます。
- ・リクエスト：あなたはどのようにしてほしいのか。

通常メッセージ	4部構成のメッセージ
約束した時間は守って	約束した時間を守ってくれないと困るの。私にはその後の予定が決まっているから、不安でオロオロしてしまうんだよね。なので、これからは約束は守ってくれないかな。 (影響あり)
約束した時間は守って	約束した時間を守ってくれないと、学校で待っている先生に申し訳なくて、罪悪感でオロオロしちゃうの。なので、これからは時間は守ってくれないかな？(影響なし)

4 部構成のメッセージ

このメッセージは 送り手の事が表現されるのであって、相手について表現するものではありません。
相手の行動が周囲に影響を与える場合、その行動を事実として認めてもらい、その事に対する自分の感情がわかれば、相手は行動を変えようとするでしょう。

【例】

食事ができたと伝えても 5 分以上食べに来ないと（観察）、残念な気持ち（感情）になるんだよね。美味しく作ったつもりだから、それを、一緒に楽しく食べた方が、より美味しいだろうな～って思うんだよ（ニーズ）。なので、伝えたら、今すぐ来てくれるか、それが無理なら無理な理由を教えてくださいませんか？（リクエスト）

きゃー怖い（感情）。床に服が置いてあると（観察）、その上を間違って踏んじゃって怪我したらどうしようって思うの。怪我したら、楽しい時間が少なくなるでしょう（ニーズ）。なので、お願いだから、服は椅子の上とか、床でないところにおいてくれないかな（リクエスト）

少し話を聞いてくれる？（リクエスト）。あなたがお母さんの反応を無視して 10 分以上話しているとね（観察）、お母さんとても悲しくなるの（感情）。私は、自分の時間がとても大切に、時間はできるだけ楽しく使いたいと考えているのよ（ニーズ）。

【ワーク】

1・使ったコップをテーブルの上においてあると（ ）、キョエーって嫌な気持ちになるの（ ）。これは、お母さんがお婆ちゃんに買ってもらった大切な思い出のテーブルだから、綺麗に使いたいんだよね（ ）。なので、飲んだ後コップは流し台に戻してもらえないかな？（ ）

2・声のボリュームを落としてもらえないかな？（ ）あなたのゲームの音が私が寝るには少し大きい（ ）。眠れないと明日の事が心配で（ ）、イライラするの（ ）。私には明日の仕事を快適にこなすために睡眠が必要なのよ（ ）。

3・すぐに起きて。（ ）でないと、私の仕事が終われなくて、モヤモヤ、イライラするの（ ）。お母さんは、あなたに頼まれて引き受けたからには、自分の責任を果たしたいし、それがお母さんの人としての誇りなの（ ）。

ニーズ

ここからは4つの構成要素を一つひとつ見ていきましょう。

NVCのニーズとは

- ・生きるために必要な、価値観や欲求
- ・必要としているもの
- ・生きていれば、常に自分の中で何らかのニーズが生き生きとしている

ニーズを頭で考えることはできません。

ニーズは感情をつながって問うていくと、私たちに「そうそう」と体で合図を示してくれるものです。

ニーズ表にある以外にもニーズはあります。

ただしそれが、誰かに何かをしてほしい...というような行動でないかをチェックする必要があります。

ニーズと手段を見分ける

(例) 食事の後、食器をテーブルに置いてあるとね、ママは嫌な気持ちになるの。

この場合の親のニーズを考えてみましょう。

- ・また仕事が増えて、休みたいのに休めないだったら「休息」のニーズ
- ・嫌だと伝えているのに何度も同じことが起きて無視されているような「尊重」のニーズ
- ・いつまでも子どもに任せておけないと思う事からの「信頼」のニーズ
- ・仕事は分かち合いたいと考えている親だったら「協力」のニーズ
- ・ダラダラとしているのが嫌だと感じるのであれば「イキイキさ」のニーズ

同じ現象でも、個人によって満たされないニーズは違ってきます。

そして、そのニーズを満たそうとする時、子どもが食器を片付けてくれること以外でも満たされる方法はいくらかでもあるのです。

【ワンセンテンストレーニング】

24時間前から今この瞬間までに起こったことを、思い出す。その出来事を観察で記述してください。

その時に自分の中にあった感情を感情の一覧表から選び3つ書いてください。

次にニーズの一覧表から自分が満たしたかった、もしくは、満たされたニーズを3つ選んでください。

観 察

観察か評価か

このプログラムでは、「観察」と「評価」を切り離す必要があります。

「観察」とはこちらの感情を入れずに客観的に眺め、ありのまま表現する事です。

評価（抽象的）	観察（具体的）
あなたは私が望む事をめったにしない。	私はこれまで3回あなたに勧めたが、あなたはそれをやらなかった。
彼はしばしばやってくる。	彼は少なくとも週に1度はやってくる。

自分以外の人とその行動について観察するとき、相手への評価や批判、そのほかの様々な形の分析を切り離すことは、誰にとってもとても難しい事です。

コツは

- ・事実をありのまま伝えること
- ・数字で表現できることは数字を使う
- ・自分の気持ちが伝わる言葉を使わない

【ワーク（1）】

以下の行動の描写を読んで、「観察」に該当するものを選んでください。

- a ・服がほかってあると
- b ・いつも服を置いておくと
- c ・服を床に置いておくと

- a ・朝、仕事に行くときに自転車を自転車置き場に置いておかないと
- b ・朝、仕事に行くときに車の前に自転車があると
- c ・朝、仕事に行くときに車がすぐに出せないと

- a ・食事の時もスマホを見っぱなし
- b ・食事の最中、スマホをやめない
- c ・食事の最中、スマホを見ている

【ワーク（2）】

以下の文章を読み、評価を交えず観察のみを述べているものに○をつけましょう。

- 1、夫は昨夜、理由もなく私に腹を立てた。
- 2、今朝、幹也はテレビを見ている時に爪を噛んでいた。
- 3、今日の仕事の時間の間、課長は一言も声をかけなかった。
- 4、私の父はいい人です。
- 5、夫は働き過ぎなんですよ。
- 6、美穂は攻撃的だ。
- 7、和美は今週、毎朝一番に教室に入った。
- 8、正博は歯磨きしないことがよくある。
- 9、母は私には黄色は似合わないと言った。
- 10、姑はよく愚痴をこぼす。

「観察」とは具体的に言う事を指し、抽象的な言い回しや、自分の感情が伝わるような表現や「素直だ」とか「きちんとした子どもだ」というような態度や性格を指すものではありません。

感情

出来事は感情を作り出すきっかけに過ぎない

私たちの感情は、ある出来事をきっかけに、日々イキイキといろんなものが体の中から発生してきます。その感情の原因を、つい私たちは、直前に起こった出来事であると考えがちですが、実際にはそうではありません。

例えば

夜、子どもが歯を磨かずに寝た。

という出来事があったとします。

この出来事が原因で感情が作られるとしたら、母親全てが同じ感情になるはずですが。しかし実際には、とても嫌だと感じる母親もいれば、そうでない母親もいます。

この違いは何なのでしょう？

それは、母親が「歯みがき」を大切にしているかどうかで違ってくるのです。

【ワーク（3）】

感情が作られるプロセスを体感してみましょう。

1・この24時間で起こったあなたが嫌だな~と思った出来事を一つ観察で書いてください。

2・その時、体の中にどんな感情がありましたか？

3・その時に満たしたかったあなたのニーズはなんなのでしょう？

4・そのニーズが満たされる出来事を思い起こしてしっかりと体で感じてみてください。

出来事は感情を作り出すただの「きっかけ」であり、それぞれが大切にしているニーズがあるということが、本当の原因なのです。

感情と思いを区別する

私たちの日常では、感情はあまり重要視されていません。

多くの方が、「正しい」か「正しくないか」に価値を置きます。

例えば、夜遅くに、子どもがゲームをしながら話をするので眠れないと話した母親に、

「その時、どんな風を感じるのですか？」とたずねると、

「夜、ゲームをしながら話すのは、よくない事だと感じます。」と答えてくれました。

これは「感じます」とはついています「感情」ではなく「意見」です。

この母親は明らかに不快な気持ちを抱いていたが、自分の感情を自覚する方法と、それを表現する方法が分かっていたのです。

「～と感じる。」という表現は、実際には感情を表現していません。

「わたしは公平な扱いを受けなかったと感じています。」という場合、「感じる」という言葉ではなく、「思う」と表現する方が的確です。

他には

a・「～であると」「～のように」などと一緒に使う。

負けたように感じる

馬鹿にされているようであると感じる

b・わたし、あなた、彼女、それぞれの代名詞と一緒に使う。

私はいつも待たされているように感じる

それは無駄だと感じる

c・名詞と一緒に使う。

子どもにうまく使われているように感じる

この責任は夫にあるように感じる

【例】

思 う⇒私は母親には向いていないように感じています

感じる⇒必要のない事を言う自分がかっかりしている

お金の管理がうまくいかずに困っている

食事が美味しく作れなくて情けない

「母親に向いていない」という表現の背後には、がっかり、困っている、情けない、などの感情が実際にあるという事です。

心に「べき」があるときに、そこに何らかのニーズが満たされていない悼みがある

•「べき」から自由になるためには

私たちは、社会的に「罪」や「恥」が刷り込まれた状態にあります。

そのため、常に「私は十分ではない」という怖れから、行動を選択していることがふえます。「罪」や「恥」から行動すると、どんどんエネルギーが奪われていきます。では、どのようにすればいいのでしょうか。それは「自分の真実」とつながり、行動を選択していくことが必要となります。

•「自分の真実」とは？

瞬間瞬間、自分の中で生き生きしているエネルギーであるニーズに意識を向け、生きるということです。

自分の内側から、エンパワーされ、エネルギーは無限にわいてきます。常に、自分の行動の元になっているニーズは何かを意識し、つながることがポイントです。

ニーズにつながる、というのは知的作業ではありません。体の感覚。エネルギーを感じる。生き物としての自分が、今、何を求めているかを知ることです。

相手の「考え」は絶対に聞くな。特に相手があなたについての「考え」を持っている場合。それが長生きの秘訣だ。(マーシャルの言葉より)

あなたを苦しめているのは、あなたが持つことを選択している「べき」という考えです。あなたが創りあげた「考え」「思考」は、あなたが手放さない限り、ずっとそこにあります。あなたが「手放す」と決めた瞬間に、その苦しみは消えるでしょう。

【ワーク（４）】

自分の中にある「べき」を一つ思い浮かべてください。

その「べき」の奥にある「ニーズ」を探ってみましょう。

NVCでは、怒りのきっかけと原因を区別して考えます。

自分の望みとは違うことが起こっていたとして、それだけでは怒りになりません。

「～すべき」心に怒りがあるときは、頭に“べき”が潜んでいます。

「べき」を持ってはいけない、と言っているわけではありません。ただ、持っているということを感じて欲しいのです。

「べき」を持ったままだと、相手とのやり取りが困難になります。「べき」を聞いたら、「あなたは、そう強く望んでいるんですね」と変換します。「べき」の奥にはとても大切にしているニーズがあるのです。

リクエスト

リクエストとは、自分のニーズを明確にし、充分ニーズとつながった上で、相手に伝えるものです。

1) つながりのリクエスト

「今の話を聞いて、どう感じたか、教えてもらっていいですか？」

「このことは自分にとって大切なので、よかったら、今、聞こえたことを伝え返してくれる？」

「うまく伝えられた自信がないので、良かったらどんな理解か教えてくれないかな？」

正確に伝えるのは、伝える方の責任です。

相手が話を聞いていないから悪い、というわけではありません。

なので、私が望むほどには正確に伝えられていない、という意識を持つことが大切です。

2) 行動のリクエストは、

「私には～というニーズがあります。よかったら～をしてくれませんか？」

<リクエストの条件>

- ・明確で実行可能
- ・どの程度時間がかかるのか明確になっている
- ・肯定形である（廊下を走るな！は通じない）
- ・今すぐできる
- ・Noと言われても罰を与えようとしていない。受け入れられる

この条件に合っていない場合はリクエスト（お願い）ではなく、強要（デマンド）。

注意：日本はリクエストをされると No が言えない人がとても多い国です。

そこで、谷田ひろみは 「相談なんだけれどね」という枕詞をつける事を推奨しています。

これ以外にも 「質問なんだけれどね」「報告なんだけれどね」「連絡なんだけれどね」などの枕詞をつけると、相手の警戒心が解かれ、コミュニケーションが円滑に行く可能性が高いのでお勧めです。

【ワーク5】

OFNR 日誌を使って、伝える言葉を作ってみましょう。

観察	
考え	グルグルしてる？べき？なぜなぜ？など…。
感覚	ボディスキャン
感情	
ニーズ	
リクエスト	
メモ	

対 立

相手の行動を自分が非受容だと感じた時、そこに対立が発生しているかもしれません。

4部構成のメッセージを相手に伝えた時、対立がなければ、相手はすぐに自分の行動を変えてくれるでしょう。

ですが、相手が行動を変えてくれない時、そこには何らかの対立が発生している可能性があります。

相手の行動は、あなたに具体的な影響がありますか？

ある⇒どうしてもあなたのリクエストに答えられない欲求が相手にあるか、4部構成のメッセージが理解できていない可能性があります。

伝える方法は山ほどある。

伝わっていない時、それは 伝える側の責任である。

どの方法でコミュニケーションをとれば 相手がわかりやすいか、一人ひとりちがいます。

あなたの伝えたい相手はどうでしょう？方法を探すことを楽しんでみてください。

ヤマアラシのジレンマ

ドイツの哲学者ショーペンハウエルの寓話(ぐうわ)から生まれた考えです。

寒い夜に、2匹のヤマアラシが体をぴったりとくっつけて温まろうとしたところ、お互いに自分のトゲが相手を傷つけてしまったため、相手を傷つけない、ちょうど良い距離感を保つために、くっついたり離れたりして、ちょうど良い距離感を探ったという話です。

ない⇒課題の分離について (アドラー心理学より)

コミュニケーションステップ

1) 4つの要素のメッセージを作る

2) ニーズを理解し、ニーズに浸る

私は（ニーズ）が大切なのね。（ニーズ）が欲しかったのね。

3) ゼロステップになっているかどうか確認

ゼロステップとは 相手に対して 怒りのエネルギーや相手を変えようとする気持ちがなく、思いやりで相手の事を考えられる状態を示す。

ゼロステップにならない時は もう一度ニーズを確認してみる。

4) 他者共感をする

相手の立場に立って、感情やニーズを推測してみる

5) 行動を選択する

伝える？ 伝えない？

どんな方法で伝える？

他にできる事はない？

『予言者』 カリル・ギブラン 西尾和美訳

あなたの子どもはあなたの子どもではありません。

子どもは命の表現そのものの息子であり娘なのです。

あなたを通してこの世に出てきますが、

あなたが作り上げたものではありません。

あなたと一緒にいますが、あなたのもではありません。

愛情を与えることはできますが、

あなたの思いどおりに考えを植えつけることはできません。

子どもは子ども自身の考えを持っているものですから、

子どもの体を家の中においておくことはできますが、

子どもの魂をとどめておくことはできません。

子どもの魂は明日という家に住んでいるのですから

そしてたとえ夢の中でも、あなたは明日という家を

訪ねることはできないのです。

ゴールチェック

初回に家族関係の問題をあげていただきました。

再度、そこを読み返して 次のワークをしていきましょう。

問題	解決した？	説明