

NVCの世界 非暴力コミュニケーションへの誘い

寒川奈緒子

2019年4月から、本学図書館で働き始めました。当初から言われていた言葉が、「楽しく仕事をして欲しい」「自分の力を活かして欲しい」「そしてもしこの図書館が少しでも良くなるためのアイデアがあれば是非教えて欲しい」とのことで、アイデアを出すのが好きな私は、ここで一体どんなことができるだろう？と、希望を感じました。

そしてすぐに思いついたことが、選書担当でない職員でも気軽に選書に参加できる仕組みです。私たち自身が書店で見かけて図書館に良さそうだなと思った本、実際に読んで感銘を受け、是非今の大学生にも読んで欲しいと思う本などを、選書の参考にしてもらえよう書き留めていくノートを作りました。

ノートが出来て一番に私の頭に浮かんだ本が、ご紹介する『NVC 人と人との関係にいのちを吹き込む法』という本です。初版は1999年アメリカ。原題は“Nonviolent Communication: A Language of Life”。マーシャル・ローゼンバーグという臨床心理学者によって書かれました。彼によって体系づけられたこのNonviolent Communicationというコミュニケーション法は、世界中のソーシャルワークの場で、離婚の調停の場で、紛争の解決の場で用いられ、最近ではビジネスや教育の場でも少しずつ活用され始めています。マイクロソフト社のサティア・ナデラ氏が2014年CEO就任時、企業内の殺伐とした雰囲気を変化をもたすため幹部全員に自ら配り、全社員に勧めた本としても話題になりました。

■ NVCとは

まずはこのNonviolent Communication. 日本語にすると「非暴力コミュニケーション」になります。このコミュニケーション法の根底にあるものが「共感 (empathy)」や「思いやり

(compassion)」であるため、共感コミュニケーション等と呼ばれることもありますが、通常NVCと略されます。このNVCがいかにか今までのコミュニケーション法と異なっているのかというと、それはNVCという言葉を使うために必要なものが、言葉のテクニックでも会話スキルでもなく、人間の深い深い「核」の部分、つまり「生きていること」という本質に触れることを要するところにあります。

NVCの基本の考えは、人には誰でもその時それぞれが大事にしているもの、「ニーズ (Needs)」があり、私たちは皆常にそれを満たすために行動している、というものです。

そのニーズとは「自由」や「効率性」「目的」「楽しみ」「気楽さ」など、人類が生きていく上で普遍的に必要なものとして100個程にまとめられ、常にアップデートされています。(NVC JapanのウェブサイトでもPDFがダウンロード可)そして、そのニーズが満たされる時、私たちはポジティブな感情を抱き、満たされない時にはネガティブな感情を抱きます。

「非暴力」というのは、インド建国の父ガンジーが用いた「非暴力 (ahimsa)」と同じ概念です。例えば対立した状態の中、一方がもう一方に暴力を行うとします。この時暴力を行われた方がもし何も行動をしなかったとしても、心の中で相手を罵っていたとしたら、それは「非暴力」ではありません。つまり、「非暴力」とは、攻撃すること、我慢すること、妥協すること、戦略的にやり過ごすことなく慈悲の心をもって在るという状態です。そしてその状態から、自分や相手が必要としているものを見極め、それを満たすために何ができるかを考え、ポジティブに行動していくことがNVCです。そのNVCの基本が、数多くのケーススタディを含めて、この本には記されています。