

■ ジャッジしない

本書を読んでもまず知ることになるのが、世の中がいかに「批判」や「評価」といった（本書で定義する）暴力的なコミュニケーションで溢れているかということ、そしていかに自分が今まで暴力的なコミュニケーションをとってきたのかということだと思います。それは「こうしたら褒められる」「こうしたら怒られる」に始まる、物事を正しい/間違っている、善い/悪いで判断するという教育を受けてきた結果です。

NVCが目指すのは、物事を正しいか間違っているかで分けることをしない、非二元論的かつ非暴力的で共感的なコミュニケーションです。共感的なコミュニケーションとは、相手を「ジャッジ」（評価・裁くこと）せず、相手を感じていること、表現していることをそのまま受け止め、それに心の底から「共感」すること。そしてNVCで使われる「共感」とは、「同調」や「同感」ではありません。自分の意見が相手の意見と異なっていたとしても、自分の持つ正しさを手放し、「あなたにとっては」こんなことが大事で、こういう風に感じたんだね。と、思いやりを持って寄り添う心が、NVCで用いる共感だと言えます。

NVCを構成する一つ目の要素は、事実をありのままに観察することです。そして観察するうえで必要なのが、評価を交えず正確に観察するということです。本書では、インドの哲学者、J・クリシュナムルティの「評価をまじえずに観察することは人間の知性として最高のかたちである」という言葉が引用されています。

「いい人」「静かな人」「だらしのない人」「冷たい人」「迷惑な人」……これらは全て、観察と評価を交えてしまった例です。このように評価をすることが、悪いわけではありません。ただ、人を静かな言語で表現してしまうことは、常に変わり続けている動的な存在である私たちを表現するには限定的で、共感的につながることを妨げてしまい、NVCという言語を用いることを難しくします。

レビューやランキングなど、ジャッジをすることが当たり前な今の世界では、「ジャッジしない」「ジャッジされない」ことの豊かさは想像しづらいかもしれません。何を言ってもジャッジされない、ということを持った時、私

は、自分の「いのち」が肯定されるような、とても深いレベルでの安堵感を感じます。そして、私も同じように他者の「いのち」を肯定するようなコミュニケーションをしたい、と感じます。

■ いい人を目指すわけではない

非暴力、共感、思いやり、慈悲。そういったキーワードから勘違いされがちなのですが、NVCは決して「いい人」になることを目指すものではありません。目指すのは、自分自身に正直になることです。それも、徹底的に。そして、その100%自分に正直で無防備な、本物さのスペースから、他者と関わることを目指すものです。

自分自身に正直であるということは、易しいことではありません。自分の中のドロドロとした感情や、自分自身の弱い部分、またそれを隠そうとする自分をも見なければいけないからです。そこが、Language of Life、いのちの言葉と言われる所以です。あなたはどんなレベルで生きていますか？あなたはどんなレベルで自分自身と、そして他者と関わりたいですか？そして、それは何のために？という疑問を、NVCは投げかけてくるのです。これは、すべての人と仲良くすべき、という考えとも異なります。「距離」や「自分自身のスペース」「心の平安」も、大事なニーズです。大切なのは、自分に必要なものを一人一人が自覚しているということです。また他者を「思いやる」時に、自分自身のニーズをないがしろにしているか、確認することも必要です。「思いやり」や「つながり」は、他者だけに向けるものではないからです。

■ ニーズとつながる

いい人になることを目指すものではない、というのは言い換えると、ネガティブな感情を感じないことを目指すものでもない、ということです。本当は悲しいのに平気なふりをすることや、本当は怒りを感じているのにそれを抑えること。NVCでは、それは自分自身に対しての暴力であると定義します。

例えば怒りを感じている時は、まずはそれを自覚すること。そして、それは何がトリガーになって起こっているのかを知り、それによって満たされていない自分のニーズが何なのかを見