

つめることが大事になります。攻撃的な気持ちが湧き上がるときに、それに気づいていること。全ての攻撃的な感情は、満たされていないニーズの悲痛な形での表れです。「あいつは人の話を全然聞かない、失礼で自分勝手なやつだ！」→「私の話を聞いて欲しい。そして私が協力したいと思っていることをわかって、できれば受け入れて欲しい」という風に。「聞いてもらうこと」というのは、多くの人に共通するとても大事なニーズです。ただそれを受け入れるかどうかは、相手に選択の自由があります。ニーズを満たすための「お願い」が、相手に選択のない「強要」になってしまわないことも、非常に重要なポイントです。

### ■ 人生が変わるかもしれない選択

こうして自分のニーズとつながることができるようになると、一つ一つの行動に責任を持てるようになってきます。自分がその時々何のニーズを大切にしたいかがわかると、意識的に選択した行動がとれるようになるのです。そして自分の行動に責任を持つということは、自分の人生に責任を持ち、大事にするということにつながります。私がNVCを学び始めて2年程経ちますが、私自身のコミュニケーションを通じた人間関係の質、そして生活の質までもが劇的に向上しました。例えばこの文章も、頼まれたから事務的に書くのではなく、私が本当に書きたいと思っていることを書くことによって、私の「自主性」や、「選択」また「自己表現」のニーズが満たされます。そして、本をきっかけに得た知を「共有」することで、あたまもこころも柔らかな世代の「学び」に、「貢献」というニーズも満たされるかもしれません。

たくさん書きましたが、残念ながら、仏教の経典を読んだだけで悟りを開くことはできないように、この本を読むだけでNVCをマスターすることはできません。NVCはマスターするものではなく、ゴールを目指すものでもなく、実践するものだからです。自分は一体どういう風に生きたいのか？何を大事に生きたいのか？そして自分の周りの人は何を感じ、何を大事にしているのか？どんな人であれ、どんな状態であれ、私たちの芯にはそれぞれが大事にしているものがあります。それを尊重することで自ら

を通して「平和」を実践していく。そんな生き方の選択が、NVCです。

### ■ おわりに

「人は生まれながらにして自分以外の人を思いやり、与えたり与えられたりすることを楽しむ。」これは、この本の冒頭に登場する言葉です。NVCの精神は、この言葉に凝縮されています。コミュニケーションとは双方向に働くものであり、その意図は相手を思い通りに操るのではなく、言うことを聞かせることでもなく、「つながり」にあること。これが、NVCの真髄です。

これまでの教育や社会では、社会を生きる大人になるということは、感情を隠す/殺すようになることである。と、いう定義が少なからずあったかと思います。そしてその方針は、「本来の自分」と「社会で受け入れられる人物像」にギャップを生み、生きづらさを抱える人々を大量に生み出したため、マイクロソフト社をはじめ多くの世界的企業や組織や個人が、NVCのような「感情」を大事にするコミュニケーション法等の、自分らしさを失うことなく社会の中で生活できる方向性を模索し始めているように思います。NVCがアメリカで初めて紹介されたのが1970年代、日本に入ってきたのは2006年頃から。私が足を踏み入れたここ23年でも、この新しい言語に関心を持つ人はどんどん増えています。京都外大の建学の精神は“PAX MUNDI PER LINGUAS（言語を通して世界に平和を）”。言語を通じた平和は、様々なレベルで実践可能です。まずは、自分自身との対話から。あなたは、何を大事に生きたいですか？

（この文章は、本を読んで、そして私自身がNVCを体験、実践する上での言葉ですが、京都でNVCの定期的な学びの場を提供して下さっている「NVC学び合いの会in京都」に参加する中で得た知識、気付きが大きいです。世話人の河田博成さんと正木ちささん（つながりカフェ sobanomi 店長）、そして講師の西東万里さんへの感謝の気持ちを大事にしたい思いから、ここに名前をあげさせていただきます。）

そうがわ なおこ（司書・非常勤職員）