

Feeling

気持ち/感情 - 未完成リスト

(考えや解釈を加えない、内面の気持ちや感じ)

この表は、心の状態と身体的感覚を表現したいときに使う言葉のリストです。これは全てを網羅するものでも、これに限定しようとするものでもありません。自己発見のプロセスにじっくり取り組もうとする人をサポートするためのものであり、人間同士のより深い理解と強い結びつきを促すためのものです。

A. 必要が満たされているときに体験する、気持ち/感じ

愛情に満ちた

慈愛に溢れた
いとおいしい
親しみのある
愛のある
心を開いた
思いやりのある
やさしい
あたたかさのある

オープンな
開かれた
誇らしい
安心だ
大丈夫だ

熱中

没頭している
はまっている
意識が明晰な
感覚が研ぎ澄まされた
好奇心のある
夢中だ
魅了される
嬉々として
心惹かれる
興味をもっている
興味をそそられる
専心している
とりこになる
刺激される

興奮している

びっくりした
わくわくする
いきいきした
熱意がある
気持ちをかきたてられる
目を奪われる
熱心な
エネルギーギッシュな

幸福感

至福の
恍惚とした
大喜びする
夢中になる
喜びに満ちた
生命力に溢れた
キラキラした
どきどきした
ウキウキした
歓喜した
外向的な
感謝している
ありがたい
おかげさまの
恩を感じる
感動している
心に触れた
感激の

自信

力がみなぎる

熱烈な
有頂天の
元気な
活力のある
情熱的な
おどろいた
元気いっぱい

望み

期待している
励まされる
やる気のある
楽観的な
楽天的な

喜び

うれしい
楽しい
喜んでい
幸せな
歓喜している
満足している
愉快だ
ウキウキした
晴れ晴れした

心動かされる

おどろく
感動のある
畏敬の念のある
感嘆する
感心する

平安

おだやかな
明晰な
あかるい
気持ちいい
安定した
満足している
ありのままを受け入れる
達成感
くつろいだ
のんびりした
静かな
リラックスした
解放された
ほっとする
満たされた
平穏な
落ち着いた
ゆるぎない
信頼している

爽快感

さわやかな
活気づいた
元気を取り戻した
生まれ変わったような
休息のとれた
回復した
すっきりした
はればれした

B. 必要が満たされていないときに体験する、気持ち/感じ

恐怖

危惧する
不安な(感じ)
嫌な予感がある
恐れている
不信感のある
パニック
茫然自失の
こわい
疑心暗鬼の
おびえた
用心深い
心配で

イライラ

むかつく
不愉快
不機嫌
しゃくにさわる
いら立つ
欲求不満な
もどかしい
憤慨する
腹が立つ
不快感のある

怒り

怒っている
激怒している
怒り狂う
いきり立つ
憤然とした
怒りに駆られる
恨み

反感

敵意のある
憎悪のある
悪意のある
恨みに思う
愕然とする
軽蔑した
嫌いな
大っ嫌いな

ぞっとする
鳥肌が立つ
嫌悪感
うんざりした
混乱した
あやふやな
途方に暮れる
困惑する
ぼんやりした
ボーっとする
当惑する
ためらい
まごついた
こまった
悩まされる
複雑な

離別

疎外感
打ち解けない
冷淡な
無感動な
退屈な
冷たい
孤立した
離れた
取り乱した
無関心な
無感覚の
引っ込み思案の

動揺

たきつけられる
危機感
混乱した
どきまぎした
かき乱された
不安
慌てた
落ち着かない
ショックを受ける
ぎよっとする
ギクッとする
ハッとする

ドキッとする
動揺した
不穏な
居心地が悪い
心配な
神経さわる
不安定な
恥ずかしい
肩身が狭い
歯がゆい思い
おろおろする
屈辱的な
無念な
自意識が強い
打ちのめされる

疲労

燃え尽き感
へとへと
だるい
やる気がでない
眠い
疲れた
うんざり
飽き飽きした
くたくた

痛み

苦悩のある
打ちひしがれる
打ちのめされる
深く悲しむ
胸がつぶれる思い
失恋(のような)
傷ついた
寂しい
惨めな
後悔した

悲しみ

落ち込んだ
意気消沈した
絶望感
しょげ返った

ふさぎこむ
やる気を失う
失望した
くじけた
がっかりした
心が暗い
心が重い
哀れな
憂鬱な
不幸な
惨めな
緊張している
心配している
気難しい
虫の居所が悪い
行き詰まって
心がかき乱された
ぎりぎり
落ち着かない
神経をすり減らした
イライラした
びくびくした
ぴりぴりした
神経質な
圧倒された/参った
集中できない
ストレスにやられた

弱さ

もろい
防衛的な
無力感
不安な
疑い深い
遠慮がち
不安定な

あこがれ

うらやましい
ねたましい
切望する
感傷的な
懐かしい
身を焦がす
切ない

Needs

普遍的な人間の必要 - 未完成リスト

(特定の人々、時代、行為、物とは関連していません)

このリストは、全てを網羅しているわけでも限定するものでもありません。自己発見のプロセスにじっくり取り組もうとする人をサポートするためのものであり、人間同士のより深い理解と強い結びつきを促すためのものです。

つながり 受け入れられること 愛情 認めてもらうこと 所属・帰属意識 協力 コミュニケーション 気の置けなさ コミュニティー 仲間 おもいやり 配慮/気遣い 一貫性 共感 共鳴・共振 仲間に入れてもらう 親密さ 愛 相互依存 共生 高めあうこと 尊敬 安心 安全 安定 支え/サポート 知ってもらう 見ってもらう 理解してもらう 理解すること 信頼	あたたかさ うそじゃないこと 真実味 誠実さ そこに居る・在ること 遊び 喜び ユーモア 楽しみ 平和 美 交流 気楽さ 平等 調和 インスピレーション/直感 秩序 整理整頓 身体的幸福 空気 食べ物 活動/運動 休息/睡眠 性的表現 安全(生命の危機からの保護) 住まい ふれあい 水	意味 自覚 命の祝福 挑戦 明晰さ 頭を整理すること 能力 意識 貢献・寄与すること 創造性 発見 探求 有効性 効率性 成長 希望 学び 参加 目的 自己表現 刺激 理解 流れ(フロー) 超越 自主・自立 選択 自由 独立 空間・余裕 自発性
---	---	---

このリストは、マーシャル・ローゼンバーグのオリジナルリストを元に、大勢の協力により作られました。

© 2006 Inbal Kashtan and Miki Kashtan, BayNVC, nvc@baynvc.org, www.baynvc.org

訳:小笠原春野 改訂:安納献ほか

Please contact us if you would like to share with others. If we agree, please include copyright and contact information

NVCの目的 自然な分かち合いが可能なたながりの質にたどり着くこと

NVCの3つの意図

1. 過去からのしがらみのない、お互いの人間らしさが見えるつながりの質をめざす
2. お互いのニーズが満たされることを同じくらい大切にする
3. 行動を起こすときは、喜んでできることをめざす

NVCの4つの要素

Observation 観察
Feeling 感情・気持ち
Need ニーズ
Request リクエスト

判断・ジャッジの言葉の例

見捨てられた	裏切られた
いじめられた	無視された
虐待された	おどされた
誤解された	軽視された
見放された	誤解された
騙された	利用された

感情と間違えやすいが、特定の相手があり、思考が入っている →

NVCの知恵

- * 人はみな「ありがとう」と「お願い」しか言っていない。
- * わたしたち一人ひとりの中に、人生を素晴らしくする十分な力がある。
- * 正直さ・弱さの開示にはつながりを生むパワーがある。
- * モヤモヤ(不安、怒り、恐怖、恥、要望、希望……)の正体(ニーズ)が明確になると、次に何をすればいいか(自他へのリクエスト)がおのずと沸き上がってくる。
- * 共感と尊重に基づいた信頼できる関係の中で、人はもっとも生き生きと、自主性と創造性を発揮できる。
- * 人間はだれでも(生きるのに必要な)ニーズを持っている。
- * 何かをやるとき・やってもらうとき、その動機が純粋な貢献の喜びからであるかどうか、恥・恐れ・報酬などからではないかに注意する。
- * あらゆる行動は、なんらかのニーズを満たすためにおこなわれる。
- * 瞬間瞬間、すべての人はニーズを満たそうとして最善を尽くし続けている。

NVCジャパン・ネットワーク <http://nvc-japan.net>

《参考文献》マーシャル・ローゼンバーグ 著/安納献 監訳

「NVC 人と人とのつながりにいのちを吹き込む法」(日本経済新聞社・1800円+税)

arranged by Mari Saito, 170424