

## NVC Needs List

ニーズとは、すべての人に共通する普遍的な価値をさします。朝起きて夜寝るまで、私たちのすべての行動は、何らかの形でニーズを満たそうとする手段であると言えます。

### PHYSICAL SUSTENANCE

#### (いのちの維持)

Food / 食べもの

Well-being / 心と体の健康

Movement / 動き

Physical Safety / 肉体的な安全

Rest / 休息、睡眠

Touch / スキンシップ

### SECURITY (安全)

Consistency / 一貫性・整合性

Order / 秩序、整理されていること

External Peace / 外的平和

Peace of Mind / 心の平安

Emotional Safety / 感情的な安全

Stability / 安定

Trust / 信頼

### AUTONOMY (自主性)

Choice / 選択

Ease / 気楽さ

Independence / 自立

Power / ニーズを満たす力

Self-responsibility / 自己責任

Space / 空間、余裕

Spontaneity / 自発性

Freedom / 自由

### LEISURE/RELAXATION

#### (楽しみ、リラックス)

Humor / ユーモア、笑い

Joy / よろこび、歓喜

Play / 遊び

Pleasure / 楽しみ

Rejuvenation / 元気がよみがえる

### AFFECTION (愛情)

Appreciation / 感謝

Connection / つながり

Harmony / 調和

Intimacy / 親密さ

Love / 愛

Sexual Expression / 性的表現

Support / サポート

Tenderness / 優しさ

Warmth / 暖かさ

### TO MATTER (大事にされること)

To be Accepted / 受け入れられること

To be Cared / ケアされる

Compassion / 思いやり

Consideration / 配慮

Kindness / 親切

Mutual Recognition / 互いの価値を認める

Respect / 尊敬

To be heard, seen / 聞いてもらうこと、

見てもらうこと

To be understood / 理解されること

To understand others / 人を理解する

### COMMUNITY (コミュニティ)

Belonging / 属している

Communication / コミュニケーション

Cooperation / 協働

Equality / 公平さ、平等

Inclusion / 含まれること

Mutuality / おたがいさま

Participation / 参加

Partnership / パートナーシップ

Self-Expression / 自己表現

Sharing / 分かち合い

### SENSE OF SELF (自分のこと)

Authenticity / 本物であること

Competence / 能力

Dignity / 尊厳

Growth / 成長

Healing / 癒し

Honesty / 正直さ

Integrity / 誠実さ、品位

Self-Acceptance / 自己受容

Self-confidence / 自己確信

Self-Care / 自分を大切にする

Self-Connection / 自分とつながる

Self-Realization / 自分を知る

### UNDERSTANDING (理解する)

Awareness / 気づき

Clarity / 明確さ

Discovery / 発見

Learning / 学び

Stimulation / 刺激

### MEANING (意味)

Aliveness / 生き生きさ

Challenge / 挑戦

Consciousness / 意識、自覚

Contribution / 貢献

Effectiveness / 効率性

Exploration / 探求

Integration / 統合

Purpose / 目的

### TRANSCENDENCE (超越)

Beauty / 美

Celebration of Life / いのちのお祝い

Faith / 信念

Flow / フロー、流れ

Hope / 希望

Inspiration / インスピレーション

Mourning / なげくこと

Presence / 存在

Creativity / クリエイティビティ

このリストは、Manfred Max-Neef、NVC(Non-Violent Communication)のMarshall Rosenberg, Miki Kashtan, Scott Catamas, Katrina Vaillancourtによってつくり継がれているリストから日本文化向けに抽出・編集・翻訳したものです。2019.Dec Remi Fujii