

## NVC Needs List

ニーズとは、すべての人が持ってい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・体を動かすこと  
Physical Safety / 肉体的な安全  
Rest / 休息、睡眠  
Touch / スキンシップ  
Physical presence / 直接会うこと

### **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  
Reliability / 信頼できること・確実さ

### **AUTONOMY (誰からも干渉されず 決定する力)**

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 / 命の力がよみがえる

### **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  
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・悟ること  
Clarity / 明確さ  
Discovery / 発見  
Learning / 学び

### **MEANING (意味)**

Aliveness / 生き生きさ  
Challenge / 挑戦  
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  
Intensity / 生きる濃密さ・鮮やかさ  
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  
Stimulation / 刺激

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。2020.Nov. Remi Fujii