

無敵のコミュニケーション・ニーズリスト

ニーズとは、すべての人に共通する価値をさします。朝起きて夜寝るまで、私たちのすべての行動は、なんらかの形でニーズを満たそうとする手段です。

いのちの維持

食べもの
心と体の健康
動き
肉体的な安全
休息、睡眠
触れること

安全

一貫性・整合性
秩序
外的平和
心の平安
感情的な安全
安定
信頼

自主性

選択
気楽さ
自立
ニーズを満たす力
自己責任
空間、余裕
自発性
自由

楽しみ、リラックス

ユーモア、笑い
よろこび
遊び
楽しみ
元気がよみがえる

愛情

感謝
つながり
調和
親密さ
愛
性的表現
サポート
優しさ
暖かさ

大事にされること

受け入れられること
ケアされる
思いやり
配慮
親切
互いの価値を認める
尊敬
聞いてもらうこと、見てもらうこと
理解されること
人を理解する

コミュニティ

属している
コミュニケーション
協働
公平さ、平等
調和
含まれること
おたがいさま
参加
自己表現
分かち合い

自分のこと

本物であること
能力
尊厳
成長
癒し
正直さ
誠実さ、品位
自己受容
自分を大切に
自分とつながる
自分を知る

理解する

気づき
明確さ
発見
学び
刺激

意味

生き生きさ
挑戦
意識、自覚
貢献
効率性
探求
統合
目的

超越

美
いのちの祝福
信念
フロー、流れ
希望
インスピレーション
なげくこと
存在
クリエイティビティ

メモ