

# 共感コールのガイド

## 共感コールとは？

共感コールとは、2人組で共感的にお互いの人生に起こっていることを語り聽き合う実践です。NVCを実践する多くの人たちが自分自身とのつながりやNVCの学びのサポートとして継続的に行っている習慣です。

特にあなたの日常生活のなかに NVC を知っている人との接点がない場合には、NVC 意識に立ち戻り、あなたにとって大切なもののとのつながりを取り戻すことに役に立ちます。

共感コールを継続的にし合う相手のことを「共感バディ」と呼んだりします。

## 共感コールを豊かにするヒント

- 柔軟にお互いをサポートする

相手とのつながりが切れていると感じたり、自分とのつながりが感じられず会話に集中できなかったりするときは、自分に起こっていることに正直になって、相手に誠実に表現した上で共感をリクエストしても良いでしょう。お互いがお互いをサポートできるやり方を見つけられるよう試みてみましょう。

- 「間違い」というものはない

共感コールに「間違った」やり方はありません。困ったり迷ったりしたときには、自分と相手の「いまここ」の感情とニーズにつながり、どっちの方向に進んでいったらいいのか一緒に探索してみましょう。どんなものであれ、そこで創造されたものがあなたの「共感コール」になっていきます。「間違い」はありません。

## おすすめのやり方

モデルケースの1つとして、60分間での共感コールの流れをご紹介します。決まったものではないので、共感バディのお二人の持ち時間に合わせて、時間を増減したり、一部のプロセスを省いたりして、お互いのニーズを満たすやり方でカスタマイズしてみてください。

### オープニング(5~10分)

- 確認

共感コールの予定を覚えていたかどうか、この時間は話すのにちょうどいい時間かどうかをお互いに確認します。もしうでなかつた場合は、共感コールできるように、改めてスケジュールを調整しましょう。

- チェックイン:「いま何が自分の中にイキイキとあるのか？」

かんたんにお互いの今の状態や感情、ニーズをシェアしあいます。今回の時間の使い方について、何かリクエストがあれば合わせて、このときに表現します。



©2020 NVC大学 <https://nvc-u.jp>

練習会やワークショップでご使用の際はお問い合わせ下さい

CNVC認定トレーナー後藤ゆうこ & 剛が以下の資料を参考に作成後、長田誠司が加筆修正

The Empathy Call ~ 2009 ZENVNC (zenvc.org) | jesse@zenvc.org

### 3. 順番決めと時間配分

どちらが先に話すか、どのように時間を配分するかを決めます。(例:それぞれ20分ずつ配分して10分話して10分共感をもらうことにしたり、必要に応じてどちらか一方のために40分すべてを使ったり、お互いのニーズを大切にしながら臨機応変に決めます。)

### 4. リクエスト:「何が自分のサポートになるか」

話し始める前に、話し手は聴き手である相手に対して安全/信頼/安心のニーズが大切にされるようにリクエストをしてください。

(例:私が話していることが、あなたにとっては聞いているのが難しい内容で、辛くなったり、苦しむなったりするようであれば、その時は、正直に私に教えてくれますか?)

(例:自分で何を話したいかわからないのだけど、はじめの3分間は見守りながら、ただ聴いていってくれますか?その後、なにか気づいたことを教えてもらいたいです。)

## 無防備な分かち合いと共感の時間(40分)～そのためのヒント～

- 話し手は自己の中でイキイキとしていることを共感バディに分かち合います。もし話しつらい場合は、まずは自分のなかにある評価や判断(責める、恥の感覚など)を「いま私のなかで、なんてバカなことをしたんだろう。こんなこと話したら、嫌われちゃうかもしないって声があって、ちょっと不安があって躊躇しています。」というように、まず自分のなかで起こっていることをありのままに言葉にしてみましょう。この際、「これを聞いて、どう感じる?」「ここまで聞いてみたことを伝え返してもらえますか?」のような、つながりのためのリクエストをしてみると、話すことに対して安心感が得られたり、話の糸口がみつかったりするかもしれません。
- 聴き手は静かに「いまここ」にある話し手の感情/ニーズにただ意識を向けながら聴きます。その状況で話し手が過去に感じていたことではなく、話しているいまこの瞬間に話し手が感じていることや大切にされているニーズに意識と耳を傾けます。(「当時、この人はきっとこう感じていたんだろうな...」ではなく、私に話しをしている今この瞬間、この人からは悲しさが伝わってくるというように、あなたの身体や感覚を使って受け取ります)
- 聴き手は、話し手が伝え返しやフィードバックを求めたときや、話し手が自分につながるサポートになりそうなタイミングに、話し手から受け取った話や感情/ニーズを声に出して伝えます。例えば、聞き手は「不満を感じているのは、尊重してほしいからですか?」と自分が受け取った感覚の推測を問い合わせたりします。それ以外の時間は、聞き手は相手に共感的な意識を傾けながら、ただ静かな在り方で耳を傾けてください。
- 聴き手から問い合わせられた感情/ニーズについて、話し手はそれが今自分が体験していることかどうかを丁寧に自分の内側を味わいながら確かめて、そうであった場合は、さらにじっくりとその感覚を味わいます。
- 設定した時間内で話し手が完了したと感じるまで上記のことを続けます。たいていの場合は、身体がリラックスしたり、頭がすっきりしたり、視界が晴れたりするなど、何かしらひらかれていくような感覚があるので、それによって話し手本人には「完了した」ことを知ることになります。



©2020 NVC大学 <https://nvc-u.jp>

練習会やワークショップでご使用の際はお問い合わせ下さい

CNVC認定トレーナー後藤ゆうこ & 剛が以下の資料を参考に作成後、長田誠司が加筆修正

The Empathy Call ~ 2009 ZENVC (zenvc.org) | jesse@zenvc.org

- このプロセスは話し手のための時間なので、話し手が自分のニーズを大切にしながら、沈黙の時間を取ったり、語ったり、味わったり、リクエストをしたりしながら、リードしていきます。聴き手は、話し手の歩みに寄り添うような在り方で耳と意識を傾けることが大切です。

## クロージング(5~10分)

### 1. 感謝と承認の分かち合い

相手がどのように貢献してくれたかの観察を含めて、このコールから学んだこと、感謝の気持ちや相手の貢献として伝えたいことをお互いに分かち合います。例えば、「あなたの感情の推測が、より自分自身のニーズにつながる上で助けになった。肩の荷がおりて気楽になったよ！」。同時にがっかりしていることがあれば、それについても共有してください。例えば「私はあなたが必要としていたサポートができなかったように感じていて、そのことについてはとっても残念に思っている。」というように。

### 2. 次の共感コールの約束

もし予定が決まっていなければ、次の共感コールの時間を決めます。

共感は、自分や他の人のなかで躍動する感情やニーズと共に在ることができる私たち人間が生まれ持っている能力です。共感的に在ることで、私たちは生命がただそのようにあることのできる在り方に立ち返ることができます。共感は、自分の頭のなかにある考え方や評価を脇に置き、相手の経験の立会人としてオープンであるときのみ起こります。言葉は話し手が自分自身とつながり、確認するのを助ける意図で使います(伝え返し・感情/ニーズの推測)。

別の応答の例(話し手が自分自身とつながるのを妨げる可能性があります)

- 助言する/裁く/問題を解決する(私だったら、～するかな)
- 説明する/相手の理解を正す(そうじゃなくて～)
- なぐさめる/同情する/安心させる(大丈夫だよ～)
- 評価する/教育する(～べき、べきではない)
- 感情を閉ざす/気をまぎらす(映画を見に行こうよ)
- 調べる/詳細を聞き出す(それはいつから始まったの？)
- 自分の話をする(それを聞いて思い出すのは～)
- 相手の話に油を注ぐ・同調する(それはひどい人だね)



©2020 NVC大学 <https://nvc-u.jp>

練習会やワークショップでご使用の際はお問い合わせ下さい

CNVC認定トレーナー後藤ゆうこ & 剛が以下の資料を参考に作成後、長田誠司が加筆修正

The Empathy Call ~ 2009 ZENVC (zenvc.org) | jesse@zenvc.org