

【非暴力コミュニケーション(NVC)を使わないやりとり】

A: 町内の清掃が今度の日曜の朝10時半からなんですが、人手が足りなくて、Bさん、出席できますよね。

B: あ、わたし、教会の礼拝があつて、礼拝の中での役割があつてですね。

A: 毎週、行ってるんでしょ。たまには誰かに変わってもらったら？いっしょに住んで町内をよくする働きなんです。ここに住んでるんだから、協力してくれないと困ります。

B: いや、わたしもすでに約束していることですし、すごく大事なことです。

A: あ～、そういうこと言うんですか！だからキリスト教は嫌いなよ！

【非暴力コミュニケーション(NVC)を使ったやりとり】

A: 町内の清掃が今度の日曜の朝10時半からなんですが、人手が足りなくて、Bさん、出席できますよね。

B: あ、わたし、教会の礼拝があつて、礼拝の中での役割があつてですね。

A: 毎週、行ってるんでしょ。たまには誰かに変わってもらったら？いっしょに住んで町内をよくする働きなんです。ここに住んでるんだから、協力してくれないと困ります。

B: あ～、そうなんです。もうちょっとお話聞かせていただけますか。話を聴こうとする

A: いや、CさんもDさんもできなくなったって言うから、わたしも困っていて、それだけじゃなくて「役目なんだから、ちゃんとやれ！」って昨年の責任者からは言われて、だからちゃんとやらないといけないんです。何に困っているかが伝わってくる

B: あ～、それは大変ですね。それだけ協力してもらうことが大切で、片付くことも大事で、ちゃんとやることが伝わることも大事ってことですものね。Aさんの必要としていること(ニーズ)を推察する

A: そうそう、そうなんです。

B: 私も礼拝での役割を果たすことに誠実でいたいし...、とはいえ、Bさんの大事にしたい、協力してもらふことや片付くことやちゃんとやることが伝わることも大事にしたいんです。自分自身も大事にしたいし、Aさんも大事にしたいんです。互いに愛し合う姿勢、自分を愛するように隣人を愛する姿勢を明確にする

A: ほお

B: 事前準備で何か手伝えることはありますか。それから、事前にここだけはしっかり片付いていると助かるとか。それだとわたしは自分自身もAさんも大事にできるんだけど、どうですか？

A: ああ、ありがとう。じゃあ、事前準備で買ってきてほしい掃除用具とEさん宅前の草刈りをお願いできますか。

B: ああ、わたしもEさん宅前は、気になってましたし...、買い物も含めて、お役に立てるなら喜んで！

お互いそれぞれ自分が正しいと思っているなら、争いになる。物別れになる。

相手と自分が何を必要としているか(ニーズ)を大切にする。
Aさんにとって、協力してもらうこと、片付くこと、やっていることが伝わることが大事。
Bさんにとって、誠実であることが大事。

「ダメです」「できません」ではなく、Bさんは、日曜10時半からにとらわれなければ、Aさん求める「協力」や「片付くこと」や「やっていることが伝わること」を大切にできる。その気持ちがBさんに届いているし、Aさん自身が大切にしたい「誠実さ」を手離していない。

ひもことばが争いの種になる NVCにおける ニーズは「ひもことば」を含まない
ひ...人
も...モノ
こ...行動
と...時(と)
ば...場所

万引きは認められないが、「食べ物」というニーズには共感できる
人を殴る行為は認められないが、「理解してもらう」というニーズには共感できる

「ひもことば」に囚われると争いが起こる。「ひもことば」から自由になり、あらゆる形で神はわたしたちの必要(ニーズ)を満たしてくださるという信頼があるなら、争う必要はなく、お互いを同じくらい大切にできる。

自分を捨てるとは滅私奉公ではない。互いに愛し合い、自分を愛するように隣人を愛すること。それは自分さえ良ければ...でもなく、自分さえ損すれば...でもない。自分を捨てるとは、同じ体の部分として共に生きる道を選ぶこと。
十字架に架かるのはタイミングがあるし、強いられるものでは決してない。

嘆くことを大切にする

「ひもことば」にとらわれ、神に向かって怒り、人に不満を述べ、自分を赦せなくなる。
「私はこの書物をたましいのあらゆる部分の解剖図と呼ぶのを常としてきた。なぜなら、あたかも鏡に写すようにその中に描写されていない人間の情念は、ひとつも存在しないからである。」カルヴァン著『旧約聖書注解・詩篇Ⅰ』出村彰訳、新教出版社刊、一九七〇年、六頁)
嘆きを神に訴える。嘆きの詩編に乗せて訴える。話して安心な仲間の前で嘆く。吐き出す。
必要を満たしてくださる神への信頼を告白する。

罪深い、汚い自分を正直に吐き出しているか。それとも、わかったようなクリスチャン、いい子のクリスチャンとして振る舞い、どこか死んだようになってないか。

自分の中の美しさ、他人の中の美しさに出会う。ニーズは美しい。ニーズは人が生きようとするいのちの輝きである。

