

# 非暴力コミュニケーションの鍵となる差異 (KD)

1. 「キリンであること」 vs 「キリンをすること」  
"Being Giraffe" vs. "Doing Giraffe"
2. キリンの正直さ vs ジャッカルの正直さ  
Giraffe Honesty vs Jackal Honesty
3. 共感 vs 同情またはその他の応答 (問題解決、安心させる、物語を伝える、その他)  
Empathy vs Sympathy and other forms of responses  
(Fixing, reassuring, storytelling etc.)
4. 防衛的な力の行使 vs 懲罰的な力の行使  
Protective vs. Punitive Use of Force
5. 力を合わせる (パワーウィズ) vs 力の行使 (パワーオーバー)  
Power With vs. Power Over
6. 感謝を表すvs 同意を求める／お世辞を言う／ほめる  
Appreciation vs. Approval, Compliments or Praise
7. 選択 vs 服従または反抗  
Choice vs. Submission or Rebellion
8. 観察 vs 評価の混ざった観察  
Observation vs. Observation Mixed with Evaluation
9. 感情 vs 思考の混ざった感情  
Feelings vs. Feelings Mixed with Thoughts
10. ニーズ vs リクエスト  
Need vs. Request
11. リクエスト vs 強要  
Request vs. Demand
12. 刺激 vs 原因 Stimulus vs. Cause
13. ニーズに基づく判断 vs 道徳的判断  
Need-based judgment vs. moralistic judgment



©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

Some Key Distinctions of Nonviolent Communication 翻訳：安納献

14. 自然な vs 習慣的な

Natural vs. Habitual

15. 相互依存（相互共存） vs 依存または独立

Interdependence vs. Dependence or Independence

16. 命につながる vs 命から切り離される

Life-connected vs. Life-alienated

17. シフト vs 妥協

Shift vs. Compromise

18. 貫く vs. 強要する

Persisting vs. Demanding:

19. 自己規律 vs. 服従

Self Discipline vs. Obedience:

20. 権威への尊敬 vs 権威への恐れ

Respect for Authority vs. Fear of Authority.

21. 無防備さ vs 弱さ

Vulnerability vs. Weakness.

22. 行動としての愛 vs ニーズやフィーリングとしての愛

Love as an Action vs. Love as a Need and a Feeling

23. 自己共感 vs 態度で表す、抑圧する、または感情に浸かる

Self-empathy vs. Acting out, Repressing, or Wallowing in feelings:

24. 日常的なキリン vs 古典的な（形式張った）キリン

Idiomatic vs. Classical (formal) Giraffe:

25. 共感的に察するvs 知的な推測

Empathic Sensing vs. Intellectual Guessing

※ **KD: Key Differentiations (鍵となる差異)**は、NVC意識のいくつかの重要な側面について、2つの視点からリストした一覧です。オリジナルのリストは、CPP（認定プロセス・パッケージ）にあります。KDの公式な定義は存在せず、意図的に公表されていません。KDの探求を通じて、実践者やトレーナーは、NVCのより深い理解を共有する礎を築きます。それは終わることのないプロセスです。NVCの理解をわかちあう上で、あるいはNVCを伝えるプログラムをつくる上でもKDに意識を向けることは大きな気づきのヒントとなるでしょう。

2019年4月1日現在の最新版(2016年)Certification Preparation Packetより

<https://www.cnvc.org/sites/default/files/certification/CPP-Version-Nov-2016-A4%20format-English.pdf>



©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

Some Key Distinctions of Nonviolent Communication 翻訳：安納献