

普遍的なニーズ

ニーズとは、私たちの生命を動かす源にある大切なものです。あらゆる行動はニーズを満たそうとする試みといえます。表面上対立が起きているように見える時にも、その言動の奥にあるニーズに意識を向けることで、つながりを育むことができます。

安全・保障

生命・維持

空気・呼吸
食べもの・水
健康
運動
活動
休息・睡眠

安全

安心
安全
信頼
身を守れる場所
保護
平和
秩序
安定
一貫性

自由

自主性

選択
自由
自主性・自発性
自立
ニーズを満たす力
責任をとること
遊び
楽しさ
よろこび

くつろぎ

ゆとり
スペース・空間
リラックス
気楽さ
元気の回復
ユーモア

つながり

愛情

愛
近しさ
調和
親密さ
育むこと
性的な表現
サポート
やさしさ
あたたかさ

大事にする・される

受容
おもいやり
慈愛
配慮・気遣い
共感
相互承認
尊重
大事にする・されること
聴いてもらうこと
見てもらうこと
知ってもらうこと

コミュニティ

つながり
共にあること
仲間
所属
参加
平等
インクルージョン・含まれること
おたがいさま・相互依存
協力
パートナーシップ
わかちあい
コミュニケーション

意味

自己の感覚

自分とのつながり
自己受容
自分自身を大切にすること
いきいきさ
正直さ
誠実さ
自己認識
自己一致
本物であること
尊厳
自己表現
自己実現
能力
成長
人生の意義

理解

理解すること・されること
現実の共有
明確さ・明晰さ
気づき
発見
理解
学び
意識

意味

目的
意味
創造性・クリエイティビティ
探求
効果性
挑戦
貢献
統合

超越

美
フロー・流れ
インスピレーション
希望
嘆き
癒し
いのちの祝福
導き
信仰
プレゼンス・存在
超越

感情

感情は大切なもの（ニーズ）が満たされているかどうかを伝えてくれるシグナルです。
あらゆる気持ちを受けとめる力を育むことが、自分や相手とのつながりを築く礎となります。

● 愛情に満ちた

思いやりのある
親しみのある
愛おしい
心がオープンな
やさしい
あたたかい

熱中している

没頭した
好奇心のわく
夢中な
うっとりした
興味を持った
うきうきした

興奮した

驚いた
情熱的な
熱心な
快活な
情熱を持った
びっくりした
わくわくした

希望のある

期待している
励まされた
楽観的な

喜びあふれる

うきうきした
嬉しい
しあわせな
めでたい
楽観的な

感謝している

感動した
ありがたい
心を動かされた

リフレッシュした

いきいきとした
回復した
元気が出た

自信に満ちた

力がわく
誇らしい
安全な
安心した

平和な

おちついた
快適な
満足した
リラックスした
ほっとした
満たされた
おだやかな

▲ 怒っている

ムツとした
イライラする
うんざりした
不満な

不安な

心配な
怖い
用心深い
自己防衛的な

困惑した

ざわざわする
恥ずかしい
混乱している
ためらいのある
困った
居心地が悪い
うしろめたい

疲れた

へとへとな
つまらない
退屈な

悲しい

さびしい
落ち込んだ
傷ついた

みじめな
後悔した
残念な

切望する

うらやましい
がまんできない
必死な

がっかりした

失望した
気持ちの重い
希望がない
麻痺した

緊張した

焦った
圧倒された
ストレスを感じる

どぎまぎした

おちつかない
驚いた
動揺した
ショックな

繊細な

無防備な
敏感な
ひきさかれた