

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」 / 「キリンをすること」
"Being Giraffe" / "Doing Giraffe"
2. キリンの正直さ / ジャッカルの正直さ
Giraffe Honesty / Jackal Honesty
3. 共感 / 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 / Sympathy and other forms of responses
(Fixing, reassuring, storytelling etc.)
4. 防衛的な力の行使 / 懲罰的な力の行使
Protective / Punitive Use of Force
5. 力を合わせる（パワーウィズ） / 力の行使（パワーオーバー）
Power With / Power Over
6. 感謝 / 承認/褒める/称賛
Appreciation / Approval, Compliments or Praise
7. 選択 / 服従または反抗
Choice / Submission or Rebellion
8. 観察 / 評価の混ざった観察
Observation / Observation Mixed with Evaluation
9. 感情 / 思考の混ざった感情
Feelings / Feelings Mixed with Thoughts
10. ニーズ / リクエスト
Need / Request
11. リクエスト / 強要
Request / Demand
12. 刺激 / 原因 Stimulus / Cause
13. ニーズに基づく判断 / 道徳的判断
Need-based judgment / 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

14. 自然な / 習慣的な
Natural / Habitual
15. 相互依存（相互共存） / 依存または独立
Interdependence / Dependence or Independence
16. 命につながる / 命から切り離される
Life-connected / Life-alienated
17. シフト / 妥協
Shift / Compromise
18. 貫く / 強要する
Persisting / Demanding:
19. 自己規律 / 服従
Self Discipline / Obedience:
20. 権威への尊敬 / 権威への恐れ
Respect for Authority / Fear of Authority.
21. 無防備さ / 弱さ
Vulnerability / Weakness.
22. 行動としての愛 / ニーズやフィーリングとしての愛
Love as an Action / Love as a Need and a Feeling
23. 自己共感 / 態度で表す、抑圧する、または感情に浸かる
Self-empathy / Acting out, Repressing, or Wallowing in feelings:
24. 日常的なキリン / 古典的な（形式張った）キリン
Idiomatic / Classical (formal) Giraffe:
25. 共感的に察する / 知的な推測
Empathic Sensing / 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