

NVC Needs List

ニーズとは、すべての人が持っている普遍的な価値をさします。朝起きて夜寝るまで、私たちのすべての行動は、何らかの形でニーズを満たそうとする手段であると言えます。

PHYSICAL SUSTENANCE

(いのちの維持)

Food / 食べもの
Well-being / 心と体の健康
Movement / 動き・体を動かすこと
Physical Safety / 肉体的な安全
Rest / 休息、睡眠
Touch / スキンシップ
Physical presence / 直接会うこと

SECURITY (安全)

Consistency / 一貫性・整合性
Order / 秩序、整理されていること
External Peace / 外的平和
Peace of Mind / 心の平安
Emotional Safety / 感情的な安全
Stability / 安定
Trust / 信頼
Reliability / 信頼できること・確実さ

AUTONOMY (誰からも干渉されず決定する力)

Choice / 選択
Ease / 気楽さ
Independence / 自立
Power / ニーズを満たす力
Self-responsibility / 自己責任
Space / 空間、余裕
Spontaneity / 自発性
Freedom / 自由

LEISURE/RELAXATION

(楽しみ、リラックス)

Humor / ユーモア、笑い
Joy / よろこび、歓喜
Play / 遊び
Pleasure / 楽しみ
Rejuvenation / 命の力がよみがえる

AFFECTION (愛情)

Appreciation / 感謝
Connection / つながり
Harmony / 調和
Intimacy / 親密さ
Love / 愛
Unconditional Love / 無条件の愛
Sexual Expression / 性的表現
Support / サポート
Dependency / 頼れること
Tenderness / 優しさ
Warmth / 暖かさ

TO MATTER (大事にされること)

To be Accepted / 受け入れられること
To be Cared / ケアされる
Compassion / 思いやり
Consideration / 配慮
Kindness / 親切
Mutual Recognition / 互いの価値を認める
Respect / 尊敬
Seen for true self / 本当の自分を見てもらうこと・聞いてもらうこと
To be understood / 理解されること
To understand others / 人を理解する

COMMUNITY (コミュニティ)

Belonging / 属している
Communication / コミュニケーション
Cooperation / 協働・チーム・共創
Equality / 公平さ、平等
Inclusion / 含まれること
Mutuality / おたがいさま
Participation / 参加
Partnership / パートナーシップ
Friendship / 友情
Self-Expression / 自己表現
Sharing / 分かち合い

SENSE OF SELF (自分のこと)

Authenticity / 本物であること・嘘じゃないこと
Competence / 能力
Dignity / 尊厳
Growth / 成長
Healing / 癒し
Honesty / 正直さ
Integrity / 誠実さ、品位
Self-Acceptance / 自己受容
Self-Confidence / 自己確信・自信
Self-Care / 自分を大切にすること
Self-Connection / 自分とつながること
Self-Realization / 自分を知る

UNDERSTANDING (理解する)

Awareness / 気づき・悟ること
Clarity / 明確さ
Discovery / 発見
Learning / 学び

MEANING (意味)

Aliveness / 生き生きさ
Challenge / 挑戦
Contribution / 貢献
Effectiveness / 効率性
Exploration / 探求
Integration / 統合
Purpose / 目的

TRANSCENDENCE (超越)

Beauty / 美
Celebration of Life / いのちのお祝い
Faith / 信念
Flow / フロー、流れ
Hope / 希望
Intensity / 生きる濃密さ・鮮やかさ
Inspiration / インスピレーション
Mourning / なげくこと
Forgiveness / ゆるすこと
Presence / 存在・一緒にいること
Creativity / クリエイティビティ
Stimulation / 刺激