

Needs が満たされた時

愛情に満ちた

慈愛に溢れた
 いとおしい
 親しみのある
 愛のある
 心を開いた
 思いやりのある
 やさしい
 あたたかさのある

幸福感

至福の
 恍惚とした
 大喜びする
 夢中になる
 喜びに満ちた
 生命力に溢れた
 キラキラした
 ときどきした
 ウキウキした

歓喜した
 外向的な
 感謝している
 ありがたい
 おかげさまの
 恩を感じる
 感動している
 心に触れた
 感激の

自信

力がみなぎる
 オープンな
 開かれた
 誇らしい
 安心だ
 大丈夫だ

熱中

没頭している
 はまっている
 意識が明晰な
 感覚が研ぎ澄まされた
 好奇心のある
 夢中だ
 魅了される
 嬉々として

心惹かれる
 興味をもっている
 興味をそそられる
 専心している
 とりこになる
 刺激される

興奮している

びっくりした
 わくわくする
 いきいきした
 熱意がある
 気持ちをかきたてられる
 目を奪われる
 熱心な
 エネルギーが

熱烈な
 有頂天の
 元気な
 活力のある
 情熱的な
 おどろいた
 元気いっぱい

望み

期待している
 励まされる
 やる気のある
 楽観的な
 楽天的な

喜び

うれしい
 楽しい
 喜んでいる
 幸せな
 歓喜している

満足している
 愉快だ
 ウキウキした
 晴れ晴れした

心動かされる

おどろく
 感動のある
 畏敬の念のある
 感嘆する
 感心する

平安

おだやかな
 明晰な
 あかるい
 気持ちいい
 安定した
 満足している
 ありのままを受け入れる
 達成感

くつろいだ
 のんびりした
 静かな
 リラックスした
 解放された
 ほっとする
 満たされた
 平穏な

落ち着いた
 ゆるぎない
 信頼している

爽快感

さわやかな
 活気づいた
 元気を取り戻した
 生まれ変わったような
 休息のとれた
 回復した
 すっきりした
 はれはれした

Needs が満たされない時

恐怖

危惧する
 不安な(感じ)
 嫌な予感がある
 恐れている
 不信感のある
 パニック
 茫然自失の

こわい
 疑心暗鬼の
 おびえた
 用心深い
 心配で

イライラ

むかつく
 不愉快
 不機嫌
 しゃくにさわる
 いら立つ
 欲求不満な
 もどかしい

憤慨する
 腹が立つ
 不快感のある

怒り

怒っている
 激怒している
 怒り狂う
 いきり立つ
 憤然とした
 怒りに駆られる
 恨み

反感

敵意のある
 憎悪のある
 悪意のある
 恨みに思う
 愕然とする
 軽蔑した
 嫌いな
 大っ嫌いな

ぞっとする
 鳥肌が立つ
 嫌悪感
 うんざりした
 混乱した
 あやふやな
 途方に暮れる
 困惑する

ぼんやりした
 ボーっとする
 当惑する
 ためらい
 まごついた
 こまった
 悩まされる
 複雑な

離別

疎外感
 打ち解けない
 冷淡な
 無感動な
 退屈な
 冷たい
 孤立した
 離れた

取り乱した
 無関心な
 無感覚の
 引っ込み思案の

動揺

たきつけられる
 危機感
 混乱した
 どぎまぎした
 かき乱された
 不安
 慌てた
 落ち着かない
 ショックを受ける

ぎょっとする
 ギクツとする
 ハツとする
 ドキツとする
 動揺した
 不穏な
 居心地が悪い
 心配な
 神経さわる

不安定な
 恥ずかしい
 肩身が狭い
 歯がゆい思い
 おろおろする
 屈辱的な
 無念な
 自意識が強い
 打ちのめされる

弱さ

もろい
 防衛的な
 無力感
 不安な
 疑い深い
 遠慮がち
 不安定な

あこがれ

うらやましい
 ねたましい
 切望する
 感傷的な
 懐かしい
 身を焦がす
 切ない

悲しみ

落ち込んだ
 意気消沈した
 絶望感
 しょげ返った
 ふさぎこむ
 やる気を失う
 失望した
 くじけた
 がっかりした
 心が暗い
 心が重い

哀れな
 憂鬱な
 不幸な
 惨めな
 緊張している
 心配している
 気難しい
 虫の居所が悪い
 行き詰まって
 心がかき乱された
 ぎりぎり

落ち着かない
 神経をすり減らした
 イライラした
 びくびくした
 びりびりした
 神経質な
 圧倒された / 参った
 集中できない
 ストレスにやられた

疲労

燃え尽き感
 へとへと
 だるい
 やる気がでない
 眠い
 疲れた
 うんざり
 飽き飽きした
 ぐたぐた

痛み

苦悩のある
 打ちひしがれる
 打ちのめされる
 深く悲しむ
 胸がつぶれる思い
 失恋(のような)
 傷ついた
 寂しい
 惨めな
 後悔した

Needs 普遍的なニーズの例

(C) 2006 Inbal Kashtan and Miki Kashtan, BayNVC
 訳: 小笠原春野 改訂: 安納献ほか
 Design by mitemo Co., Ltd.

つながり

受け入れられること	共感	支え / サポート
愛情	共鳴・共振	知ってもらう
認めてもらうこと	仲間に入れてもらう	見てもらう
所属・帰属意識	親密さ	理解してもらう
協力	愛	理解すること
コミュニケーション	相互依存	信頼
気の置けなさ	共生	あたたかさ
コミュニティー	養うこと / 養われること	うそじゃないこと
仲間	尊敬	真実味
おもいやり	安心	誠実さ
配慮 / 気遣い	安全	そこに居る・在ること
一貫性	安定	

遊び

喜び
ユーモア
楽しみ

平和

美
交流
気楽さ
平等
調和
インスピレーション / 直感
秩序

身体的幸福

空気
食べ物
活動 / 運動
休息 / 睡眠
性的表現
安全 (生命の危機からの保護)
住まい
ふれあい
水

意味

自覚
挑戦
明晰さ
頭を整理すること
能力
意識
貢献・寄与すること
創造性
発見
探求
効果的であること
成長

希望
学び
参加
目的
自己表現
刺激
理解
流れ(フロー)
超越
命の祝福
嘆き
大切にされる / される

自主・自立

選択
自由
独立
空間・余裕
自発性

NVC のプロセス

