

NVCダンスフロア

ブリジット・ベルグレイヴ & ジーナ・ローリー作

ワークショップや勉強会、そして家などで NVC を学び練習することができます

ダンスフロアについて

NVC ダンスフロアは空間的な地図です。床の上に大きなカードを「ダンス」と呼ばれる様々なレイアウトで並べることでつくられる NVC のプロセスをいくつも含んでいます。それぞれのカードはコミュニケーションというダンスの中の一つのステップを象徴します。これらのステップは正直で流れのある意識的なコミュニケーションのために、様々な順番で使うこともできます。

NVC を学んでいる人たちはこのステップを歩きます。多くの場合はトレーナーや勉強会の仲間たちからコーチングを受けながら行います。

9種類のダンスがあります。それぞれのダンスは NVC の特定の分野での意識やスキルを鍛えるためにデザインされています。そのうちの 4 つは「内側/外側のダンス」で対話をロールプレイするためのものです。5 つは「内側のダンス」で変容をもたらす内的なプロセスのためのものです。

4つの内側/外側のダンス	ロールプレイで対話するためのもの
基本の 13 ステップ	基礎的なスキルを学び、練習します
統合とつながり	プロセスを身につけ、つながりを育みます
自由自在	何が起きても思いやりを持ち続けられます
敬意をもってつながる	若い人や入門クラスで使えます
5つの内側のダンス	変容をもたらす内なるプロセス
自己共感のダンス	セルフケア、内なる明確さ、自分をエンパワーするための時間をとります
怒りのダンス	怒りや恥を建設的な心の状態に変容します。本当に大切なこととつながり直すことができます
教育者/選択者のダンス	本当の自己受容にたどり着く方法で、自分が後悔している何かを探求します
YES/NO ダンス	後悔しない決断をするために内なる葛藤と不確実性に向き合います
苦しみを変容するー満たされないニーズのなかにある美しさに触れるーダンス	過去からの深い苦しみを癒すために、満たされないニーズの苦しみをニーズの美しさに変容します

ここで提供されるもの

- NVC を学んで練習するために世界中で試され使われてきた実践的な練習方法
- とらわれることなく自由に NVC を練習するためのサポート
- 流れと自由と奥行きと明確さを持った直線的ではないアプローチ
- 身体と聴覚と視覚を使って学びを統合する方法
- 積極的かつ内省的な学び
- 「自分がしている批判、非難、そして解釈に耳を傾ける」ことが NVC の重要で必要不可欠な要素であるということについての明確さ。
- コミュニケーションの3つのモデル「自己表現」「相手を受け取る」「自分とつながる」についての意識
- 3つのモデルの間を自由に意識的に移動できることから得られる繊細さ、生き生きさ、そして柔軟性
- 他の人の内側のプロセスと外側のプロセスに立ち会う機会

「立ち上がって動き回れることで、自分の内なるプロセスがもっと自由になる経験をしました。」

クリス・ギブソン, USA

NVC ダンスフロアがどのように生まれたか

ブリジット・ベルグレイヴとジーナ・ローリーは The Center for Nonviolent Communication の認定トレーナーとして 1996/7 年から活動を始めました。NVC を広め、世界中の特にヨーロッパ、オーストラリア、インドと北米のトレーナー育成に貢献しました。

NVC の仕事の始めから、人々の学びを助けるためにブリジットは色によって区別されたカードを使用しました。1999 年に椅子と NVC を使った Klaus Karstædt のワークに感銘を受けました。様々なレイアウトで実験をしながらブリジットとジーナはこれを発展させました。椅子にラベルを貼ったものがすぐに、床に置いたカードになりました。立ち上がり、カードを使って移動する身体性から「ダンスフロア」の比喩が生まれました。

その後何年かをかけて、ブリジットとジーナは6つの「ダンスフロア」を生み出しました。そしてどうすればトレーニングで効果的に使えるかを研究しました。これらの7つのダンス全体は個々の総和以上のものでした。NVC を紹介して、学び、体験して練習するための統合された手段として使えるものでした。

世界中からのリクエストを得て、ブリジットとジーナは『ファシリテーター・ハンドブック』（未訳）を執筆して、2003 年のドイツの NVC 国際会議でハンドブックとオリジナルの7つのダンスフロアを出版しました。以後、彼らはダンスフロアを広めるために活動を続けるとともに、このアプローチが人々の役に立つものになるようダンスフロアが使われる質を維持するために活動しています。

2005 年に若い人たちのために「敬意をもってつながるダンス」を追加しました。2009 年にはローバート・ゴンザレスとスーザン・スカイと協力して新しいダンス、「苦しみを変容するダンス」を生み出しました。

2013 年には Elkie Deadman と Sander van Gaalen と協力して3つのダンスフロアの解説付き DVD を作りました。また、Martyn Ceelen と協力してスマホ用のダンスフロアのアプリを、そして Pauline Dirksen と協力してダンスフロアのオンライン・コーチング・ツールを作りました。

ダンスフロアの教材は世界中で手に入ります

手に入れる：ブリジットとジーナはこのワークが誰にでも手に入りやすくしたいと思っています。シンプルさと持続可能性のために、教材をオンラインショップで販売しています。しかし、もしオンラインショップにアクセスすることができなければ、下のメールアドレスにご連絡ください。また、もし教材の値段を支払うことが難しい場合は、あなたにとって支払うことが可能な値段もお伝えください。

言語：NVC ダンスフロアのカードは 12 ヶ国語に対応しています。英語、ドイツ語、フランス語、スペイン語、イタリア語、オランダ語、ノルウェー語、デンマーク語、スウェーデン語、韓国語、中国語、日本語に対応しています。ハンドブックは英語版、フランス語版、ドイツ語版があります（グループをファシリテートする方全員へのリクエストとしてハンドブックを読んでもほしいというリクエストがあります。そうすることで緻密さと、深さと、繊細さを持ってこのメソッドを使われることを願っています）。DVD は 6 カ国語の字幕が付いています。現在 3 カ国語に対応したアプリの開発をしています。詳細についてはウェブサイトをご覧ください。

ワークショップ：ブリジットとジーナは様々な国とオンライン上でワークショップを提供しています。そこでは NVC ダンスフロアを勉強会やトレーニングでのように使うかを学ぶことができます。また自分自身の成長のためにどのように役に立つかを体験することができます。

info@NvcDanceFloors.com

www.NvcDanceFloors.com