

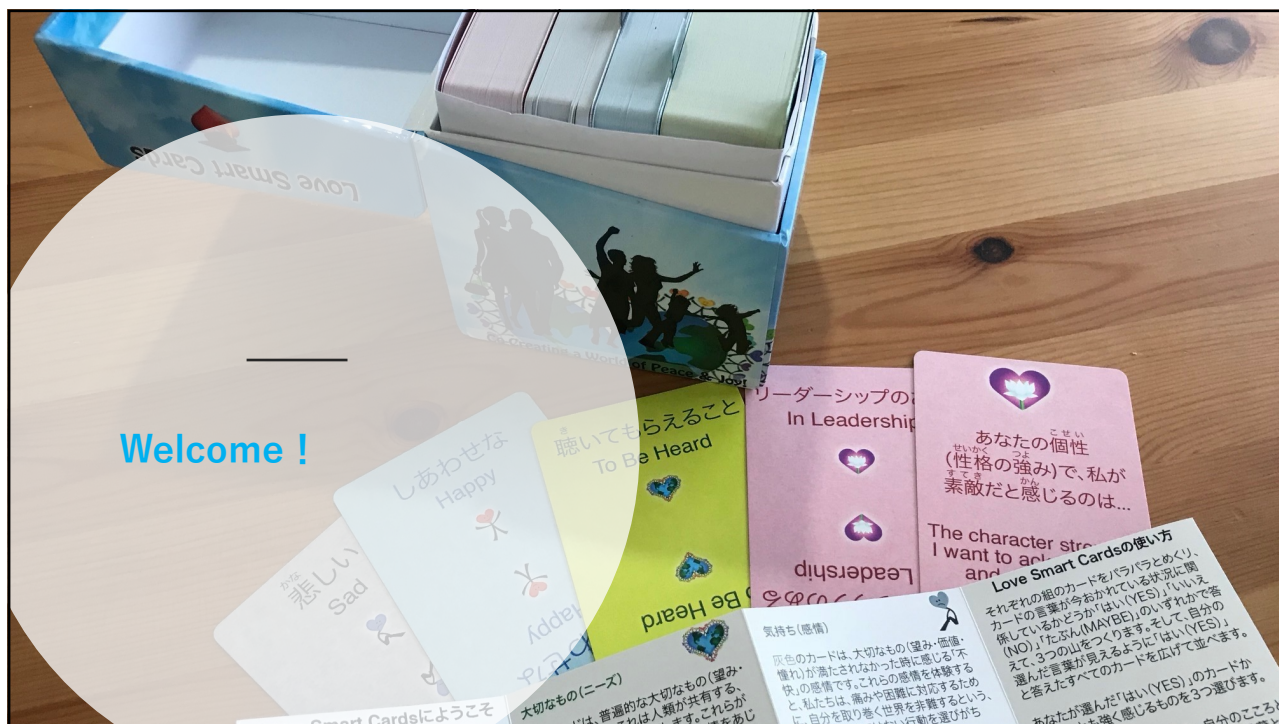
Love Smart Cards

ハートのコミュニケーション・エッセンシャル

©2026 Love Smart Cards Japan 受講生用資料（無断複製・転載はご遠慮ください）



1



2

ここで触れること

• Love Smart Cardsの特徴

- 4つのカード
- 「触れる」 - カードならではの、体感覚
- 自由自在の創造性

• NVC - Love Smart Cardsの基盤にあるもの

- 「いい」「わるい」を超えて「大切なもの」に着目
- どんな気持ちも大切なメッセージ

• 「個性」のカードとのつながりのポイント

- 「個性」（素敵な質）をめぐる、さまざまな気持ち
- 「個性」のカードを贈り物として使うには

ワークを
通じて
深めます



3



Love Smart Cards Japan

ハートでつながる コミュニケーションカード

Love Smart Cards™は、マーシャル・ローゼンバーグ博士によって創始されたNVC（非暴力コミュニケーション）と、ヴァーチャーズ・プロジェクト（52の美德）/ポジティブ心理学からのインスピレーションに基づいてつくられた、こころを育てるコミュニケーションカードです。

感情や大切なもの、個性への理解を深める


このセットには緑・青・灰・ピンク色をした、4種類（262枚）のカードがあります。
これらのカードを使って、こころをあじわい、大切なことを大事にするつながり方を学びます。

こころ豊かな社会づくりに貢献


カードの持つ教育的価値、そして社会責任への貢献が評価され、2017年にDr. Toy's Awardという玩具賞にて総合31位、社会責任部門で6位に表彰されました。



4




4種類の
カード




大切なもの (ニーズ)

緑のカードは、普遍的な大切なもの（望み・価値・憧れ）です。これは人類が共有する、人の行動を動機づける質を表します。私たちのすべての行動は、こういった大切なもの（望み・価値・憧れ）を満たすために行われています。




個性 (性格の強み)

ピンクのカードは、私たちの人生を豊かにする、勇気のわく質です。これらの質によって、私たちは難しい状況を乗り越え、人生の試練や課題を乗り越える力を養っています。性格の強みは試されることで育まれます。難しい状況は「成長の機会」とも言えるのです。




気持ち (感情)

青のカードは、大切なもの（望み・価値・憧れ）が満たされた時に体験する「快」の感情です。私たちは、大切なもの（ニーズ）を満たす効果的な方法をクリエイティブに見出し、個性を育むことによって、内面から生まれる喜びの感覚と自然につながれるようになります。



気持ち (感情)

灰色のカードは、大切なもの（望み・価値・憧れ）が満たされなかった時に感じる「不快」の感情です。これらの感情を体験すると、私たちは、痛みや困難に対応するために、自分を取り巻く世界を非難するという、あまり効果的ではない行動を選びがちです。



Love Smart Cards Japan
ハートでつながる コミュニケーションカード

5











Love Smart Cards Japan
ハートでつながる コミュニケーションカード

6



チェックイン (いま・この私でつながる)

今日この時間で大事にしたいものは何ですか？

緑のニーズのカードをめくってみて、ピンときたものを3枚選びます。

カードを見せあいながら、自分が今感じていることを1分くらいで話します。



7

Love Smart Cards 誕生のものがたり

「へんな話し方、やめて、、、」

10歳の息子に伝わらなかった
NVC (共感的コミュニケーション)。

「カードゲームのようにしたらどうだろう？」

6ヶ月もの間
ことばをかわすことも難しかったのに、
ほんの30分の回だけで、涙を流してハグしあっていた。



開発者のKatrina Vaillancourtさん

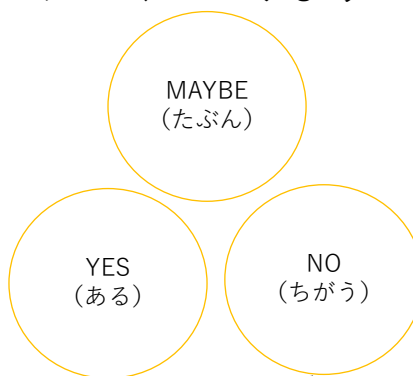


8



カードをさわってみよう

- 緑のニーズカードをペラペラめくってみます
- 3つの山にわけます
 - ・ある (YES)
 - ・ない・ちがう (NO)
 - ・たぶん (MAYBE)




いま、どんな気持ちがありますか？

- 青や灰色のカードから、ピンときたものを選んでみます
- 画面に、選んだカードを見せてください
- みんなが出したカードをみると、どんな感じがしますか？
(変化はありましたか？)


どの気持ちにも
大事な意味がある。
安心して気持ちと
つながろう。

ハートは大事なことに 気づかせてくれるシグナル


うれしい・わくわく
たのしい・ほっとする
といった
きもち



がっかり・しょんぼり
いらいら・かなしい
といった
きもち



大切なニーズが
あって
それが満たされている
(Thank You!)



大切なニーズが
あって
それにつながりたい
(Please)

ニーズ：
わたしたちのいのちを動かす
源にある”大切なもの”


13

ワーク
3

ニーズをあじわう

- 緑のニーズのカードから一枚選びます。
- そのニーズが満たされているのは、どんな感じがしますか？
お互いに尋ねあい、伝え合います。

「xxx が満たされているのは、あなたにとってどんな
イメージですか？」
絵をかいてみたり、小物を手にしてみてもよいでしょう。

 Love Smart Cards Japan
ハートでつながる コミュニケーションカード

14



Love Smart Cards Japan
 ハートでつながる コミュニケーションカード

15

ニーズのあじわい

ニーズが
満たされている



意識をむけたものが
おおきく育つ



ニーズ：
わたしたちのいのちを動かす
源にある”大切なもの”

感じ方は
ひとによって
さまざま！

Love Smart Cards Japan
 ハートでつながる コミュニケーションカード

16

ニーズの満たされていない感覚



+

「べき・ねばならない」
(手段への固執)



ニーズ：
わたしたちのいのちを動かす
源にある”大切なもの”

Love Smart Cards Japan
ハートでつながる コミュニケーションカード

17



どんなニーズを感じましたか？

- ・ ピンとくる気持ちのカードを選びます
- ・ カードを選んだひとは、それについて少し話してみます
- ・ どんなニーズを感じ取りましたか？



18

ワーク
4

共感的に聴く

- 話す人は、いま話してみたいことを1分くらいで話してみます
- 聴いている人は、話す人が話し終わったあとで、感じ取ったニーズを伝えてみます
- (こういうことを大切にしているのかな…と感じました)



19

ハートの耳で聴く時に 「おやすみ」すること

- 話をさえぎる
- 否定する
- 質問攻めにする
- アドバイスする
- 自分の感想を伝える
(話し手と聴き手が逆転)

ハートの微細な
動きを
感じ取るように
耳を澄ませる

20



個性のカードについて

- 自分が気になる個性のカードを3つ選んでみます。
- その個性の言葉をみると、どんな気持ちになりますか？
- 話を聴いていたひとは、感じとったニーズを伝えてみるのもよいでしょう



22

「個性」に伴ういろいろな気持ちがある

これは自分の
おきにいり！



個性（性格のつよみ）

ちゃんとしてね！
と言われ続けて
本当は
さみしかった



23

素敵と感じる質に意識をむける

不快な気持ちが高まると、自分や相手に素敵な質があることを忘れてしまいがち…

自信のある
リーダーシップのある
↓
身勝手！
自己主張が強すぎる！ Etc.



個性（性格のつよみ）

自分や相手に
どんな素敵な
個性があっただろう？
それを思い出すと状況はど
う見えてくるだろう？



ほっとする
安心する
といった気持ちがあったな・・・

24

この難しい状況に、いかすことができる個性は・・・

バランスの
とれた

楽観的な

わけへだてない



個性（性格のつよみ）

25

個性に意識を受けた感謝のやりとり

- 自分の気づきを、「観察」を添えて相手への贈り物として伝える
 こういうことがあったよね
 それをみて、私はこう感じたよ・・・
 こんなニーズが満たされたよ。
 ありがとう・・・
 (これをきいて、どう・・・?)

NOT 「評価・決めつけ」

例) あなたってこういうひとだよねー!

26



個性を受けとめる

- この時間、自分の中のどんな個性（質）
 とつながれたのでしょうか？



27