

# ニーズのリスト

## イントロダクション

あなた**個人のニーズ**(水、食料、住まい、愛といった身体的に必要としているものではなく)とは、あなたが**最高の状態であるために必要なもの**を指します。人はこれらのものがなくても、かなりましな人生を送ることができます。しかし容易で、充実していて、すばらしい人生を送るためには、あなた個人のニーズを認識し、取り組まなければなりません。

## step

これは、あなたにとって必要なことを明らかにしていくためのリストです。

小項目から、あなたが大切だと思っている項目をまず10個選んでください。

さらにそれらを4個に絞ってください。それを元にコーチと一緒にニーズを満たす行動を明確にしていきたいと思います。

〈受け入れられる〉	承認される 許される	尊敬される	許可される	人気ができる
〈完成する〉	達成する 頂点に達する	満たす	実現する	利益をあげる
〈承認される〉	褒められる 感謝される	尊ばれる	賞賛される	価値を置かれる
〈愛されている〉	大切にされている	可愛がられる	望まれている	気に入られている
〈正しい〉	間違いではない 理解されている	正道	道義的に正しい	援護されている
〈好かれている〉	注目される 大切にされる	助けられる	守られる	気にかけてられる
〈確実性〉	明晰 コミットメント	正確さ 精密	保証	約束
〈コミュニケーション〉	分かち合う 聞いてもらっている	話す	はっきり要点を言う	情報をもらう
〈居心地のよさ〉	ぜいたくさ 気ままにやれる	豊かさ 世話される	繁栄	豊富
〈コントロールする〉	支配する 人を正す	命令する	押さえつける	マネジメントする
〈必要とされる〉	人を上手いかせい役に立つ 重要である		信頼される	人を喜ばせる

## ニーズのリスト

---

〈正直さ〉	まっすぐさ 率直さ	正しさ 隠し事がない	うそがない	誠実さ
〈義務感を持つ〉	義務感にかれられ	正しいことをする	他を満足させる	従う
〈自由である〉	制限を受けない 解放された	特権がある 義務のない	自律	独立している
〈秩序〉	完全さ 規則正しい	左右対称	一致した	連続している
〈平和〉	静けさ バランス	穏やかさ 同意	和解	休息
〈安全〉	守られている 警戒している	安定している 注意	慎重	十分な情報
〈承認〉	記憶される 注目される	知られる	よく評価される	信用される
〈力〉	権威 特権	キャパシティー 影響	力	勢い
〈仕事〉	経歴 勤勉さ	業績 忙しいこと	実現させる 生産	責任