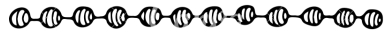




初級  
第3教程

## 3. ストローク

### ストロークとは？



自分の存在を認めてもらうためのもの。  
両親のかかわりによって蓄積されていく。  
心身の健康を保ち、成長するために必要なもの。

- ・相手の存在を認める行為
- ・心の栄養

#### —どんな行為か—

1. 触れる、なでる、さする、抱きしめるなど。
2. 言語メッセージ…言葉で交わす。
3. 非言語メッセージ…表情、動作、態度、声の調子などで伝わる。

子供の（大人も）心の安定に一番大事なものはストローク

#### ストロークの種類 1

ストロークの判断は与える側の思いではなく、受け取る側の感じ方や判断で決まります。

#### ①肯定的(ポジティブ)ストローク…気持ちの良いもの

相手を認める、ほめてもらう

#### ②否定的(ネガティブ)ストローク…心が痛むもの。（不快になるもの）

非難、批判

4歳ごろから少しずつ、肯定的ストロークはもらうことは大変だと気づく！  
その場合、**否定的ストロークでも良い**のでらおうとするのが人間の心理。

人はストロークなしでは生きていけない存在

例えば...

- 子供のいたずら
- 隠し事をする
- 毎日遅刻する(大人でも)
- 同じ失敗を繰り返す(大人でも)

ストローク不足

無意識(潜在的)にストローク不足を解消したいための行動であるため、  
注意する 叱るのではなく、根本的な対策(ストロークの受け渡し)を考える。

## ストロークの種類 2

- ①身体的ストローク…身体に直接触れる。
- ②精神的ストローク…言語、表情、態度。

肯定的なストローク		否定的なストローク	
身体的ストローク	精神的ストローク	身体的ストローク	精神的ストローク
手をつなぐ だっこする チューをする ほおずりをする 頭をなでる 肩を組む 肩や体に触れる 添い寝する 授乳する ハイタッチする	話を聞く 挨拶をする ほめる 励ます うなづく 微笑む、笑い合う 話しかける 一緒に遊ぶ アイコンタクト	殴る たたく つねる 閉じ込める 縛る 蹴る	にらむ 怒りを態度で表現する 嘲笑する(あざ笑う) 怒鳴る ののしる しかる 無視する

## ストロークの種類 3

①条件付きストローク…行為や行動に条件をつけて与える。

「お片付けしたらお菓子食べていいよ」など

②無条件ストローク…存在に対して与える。

「〇〇ちゃん大好き」など

肯定的なストローク		否定的なストローク	
条件付き	無条件	条件付き	無条件
<p>100点取ったらケーキをあげる</p> <p>いい子にしてたらおこづかいあげるね</p> <p>卒業出来てよかったね！と祝福した</p>	<p>〇〇ちゃん大好き</p> <p>〇〇ちゃんというだけで幸せ</p> <p>〇〇ちゃんかわいい</p> <p>無条件の肯定的ストロークの基本は笑顔で挨拶すること。</p>	<p>ダメ！弟をいじめちゃ！！</p> <p>後片づけしないから、おやつなしね</p> <p>お返事しないと先生に怒られるよ</p>	<p>あんたなんか大嫌い！</p> <p>あっち行って</p> <p>このドジと言いながらおしりをたたく</p> <p>バカ！ 家に入るな！</p>

<p>例 『お留守番できたね、かしこいねー』</p> <p>留守番しておりこうさんという褒める条件を子供に伝えています。</p> <p>お留守番できないと承知しないわよ！</p> <p>という裏面の感情があると、私は良くない子と感じてしまいます。</p>	<p>例 お店の『いらっしゃいませ』 ママの『可愛い子ね』</p> <p>心から歓迎している言葉や態度。</p> <p>無条件に相手を尊重している。</p>	<p>例 兄が弟を泣かせた。 『まだ赤ちゃんだから何もわかってないの。だからたたいてはいけないよ。』</p> <p>何もわからない赤ちゃんをたたいた</p> <p>↓</p> <p>それがだめだよ！という条件付きとして注意している。</p>	<p>例 右と一緒に</p> <p>『こらっ！！』と頭をはたく。</p> <p>↓</p> <p>理由も言わずいきなり怒らっている。 怒られた側は、人格を傷つけられて、存在が脅かされています。</p>
---	--	--	--

## ポイント

○注意するときや怒る時否定的なストロークを相手に言わないといけない場合は  
→条件付きストロークにする事。

○場面により条件付き、無条件を使い分ける事。

○三歳から小学生までは、触れ合いストロークを重視すること。

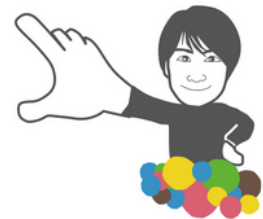
○量と質を考えること。 例：『おはよう！今日は良い天気ねー。』

○この2つを上手に与えることが特に重要だと心得ること。

- ①親密な肯定的ストローク
- ②相応しい否定的(教育的)ストローク

を適切に与えられると、

**自尊感情が高まり、自己肯定感が向上する！**



## どの部分がどんなストロークか確認しよう！

### 事例 1

H君は中学1年生です。隣上部に入ると、その年の市大会で優勝しました。陸上部の先生から、

「やったな、うちの学校では初めてのことだ、すごいぞ」と褒められました。

練習でどんどん記録が伸びて、「いい記録だ。この記録なら大会にも出られるぞ、よくやった」と褒められました。

しかし、ある時から記録は足踏みをするようになりました。そうすると先生からの声掛けすら減少したとを感じるようになりました。

H君は「僕は記録を出さないと陸上部に居られないんだ」とすっかり自信を無くし、毎日自主練習に励みましたが、焦るばかりで記録はむしろ落ちていきました。勉強にも身が入らず、次第に無口になりました。

そのようなときに担任の先生が心配し、H君と個人面談をしました。H君の「今、スランプなんです」に対して担任は「頑張っているからスランプがあるんだよ。そのときは少し休んで、自分が何をしたいのか考えたら良いよ。あなたの出す答えを先生は応援するよ」と励ましました。

その後、H君は部活での活動をセーブし、クラスの仲間との学習やおしゃべりを楽しむことができるようになりました。《交流分析協会テキスト参照》

## 事例2

新入社員のKさんは、なんでも手早くやらなければと焦っている様子がよくみられました。

ある日、先輩のEさんから会議の資料作りを指示されたのですが、ページを逆から閉じてしまい、

「こんなことも満足にできないのか！」と怒鳴られてしまいました。

Kさんは存在を否定されたように感じ、その場から消えてなくなりたいほどでした。

また、ある日、B課長に外回りについてくるように指示され、大急ぎで資料を鞆につめてついていきました。

取引先で資料の提示を求められ、差し出すとそれは全く関係ない前日の会議資料で、また失敗をしてしまいました。

「行動する前にまず確認しろ。お前はそれで損しているんだぞ」とため息交じりに叱られました。

Kさんは、まず深呼吸して落ち着いてから、手順を考えて仕事にかかろうと決心しました。

《交流分析協会テキスト参照》

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## ストローク・エコノミーについて

子育て論の影響や文化の影響によって、肯定的、否定的ストロークの受け渡しが適度に行われず実際には、ストローク不足という状態が多くある。

### ストロークエコノミーとは？

ストロークの受け渡しを制限するように親に刷り込まれた法則であり、その法則は親から取り入れられた『～するな！』という内的命令のメッセージから出来ている。これに従わないと**怖れ、罪悪感、恥を味わう**いわゆる『禁止令』みたいなもの。大人になっても、その**マイナスの感情を味わいたくない**ので無意識にその法則を守っている。

#### 第1法則 : 与えるストロークを持っていても、ストロークを与えな！

- ①家族だからこそ恥ずかしい『おはよう』という挨拶。(他人行儀だとも感じている)
- ②親しい人だから言わなくても、わかっているだろうな！と言わない『ありがとう』の言葉。(素直にほめる。励ます行為)

言ったら相手も嬉しい言葉を飲み込むのはこの法則に従っている状態。

思っただけでは伝わらないです。言葉に出してストロークを与えましょう。

タイミングを逃してしまっても、遅すぎたと感じても与えていくことで、なんとなく感じる罪悪感も消えていきます。

#### 第2法則 : ストロークが必要な時に、ストロークを求めるな！

- ①忙しくて手伝ってほしいのに迷惑になるかもと頼めず、一人で頑張る。
- ②一生懸命作った作品を我ながらよくできたと思ったが、誰もほめてくれないので必要以上にがっかりする。

人からの援助や感想(賞賛)が欲しいのに、要求せずに我慢している。

もらえる**肯定的ストロークを求めそこなっている状態。**

子供の頃、『今忙しいの』『後でね』『ダメ』『あっち行って』などの親からの拒絶の体験を繰り返した結果、**ストロークを求めることはダメだと感じて育つ**。大人になってからも、**助けを求めず、何事も一人で頑張ってやりきれないといけなし無理をかさねてしまう**。ちょっとした勇気でストロークを自ら求めることにより**自己肯定感が得られます**。

※自ら求めたストロークも、相手が先にくれたストロークと価値は変わりません。

#### —対応策—

- ・思い切って相手に『手を貸してください』と言いましょ！
- ・『結構よくできてるでしょう！頑張ったー』と作品を自慢してみましょ！

### 第3法則 : ストロークが欲しくてもそれを受け取るな!

『今月の営業成績トップじゃないか?』と上司に褒められても  
『いえいえ。まだまだ勉強がたりません。』とその言葉を否定するような反応を  
してしまったり、卑下してしまうようなことをしている状態。  
これは親からの『これぐらいみんな出来るから調子に乗るな! 喜ぶな!』という禁止令  
(禁止の言葉)に従っているかもしれません。  
謙遜した方が良い!それが美德と思っている日本人の考え方でもありますね。

#### —対応策—

- ・誉め言葉(肯定的ストローク)をもらった時は遠慮なく受け取ること。  
たとえ自分にとって不本意だったとしても相手の価値や評価になります。  
それを否定することは相手の否定にもつながります。

### 第4法則 : 欲しくないストロークでも拒否するな!

- ①お金貸してくれない?と友人に言われて、貸さないと友人関係が壊れるかもと嫌と言えなく  
て貸してしまう。
  - ②上司から飲めないお酒を勧められて断れない。
  - ③ママ友から良い化粧品だからと勧められるものをきっぱり断れない。
- 等、欲しくないストロークなのに相手との関係がまずくなると考えて受け取ってしまう状態。

子供の頃、養育者からの命令やしつけ『いう事はききなさい』『お返事はハイでしょ』『言い  
訳をしないの』と決めつけられ、NOを言いくかかった経験がこの法則につながっています。

#### —対応策—

- ・イヤなストローク、欲しくないストロークは拒否してもいいと意識する。
- ・Aを使って、自分の本当の気持ちを伝えましょう。
- ・自分の意志や感情を守るために率直に自己主張する。
- ・『今日は先約があつて残念です』『お金は貸せないけど相談にはのれるよ』などの  
条件付きNOを工夫してみましょう。

### 第5法則 : 自分自身にストロークを与えるな!

- ①仕事が終わりに家に帰るとミスした場面ばかりを思い出して悔やむ。
- ②大会の運営委員長に推されて自分に務まるかすごく不安になる。
- ③1年前に失敗を思い出し、あの時こうしておけばあの時こうであつたらと後悔する。

子供の頃親から『何をやってもダメな子ね』『こんなこともできないの』と自分の価値を否定  
された結果、自分に自信が持てず、劣等感、自己卑下に陥る。自分を許せない状態。  
自分自身に肯定的ストロークを与えていない状態。

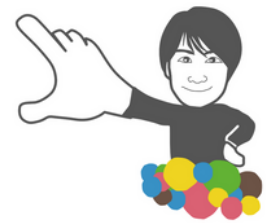
#### —対応策—

- ・自分自身に肯定的ストロークを与える。
- ・自分に許しを与える。『次はできる』『次があるから』
- ・自分をほめる。『よくやった』『頑張った』
- ・自分を励ます。ねぎらう。『大丈夫』『何とかなるさ』『私お疲れー』



ストローク・エコノミーは親や親族、民族、国などの文化、価値観によって  
知らず知らずのうちに良かれと思って伝えられた禁止令です。完全に従う必要はありません。

5つの法則の解除をするには  
**自分に許しを与えること！**



#### 宿題1

肯定的無条件ストロークと肯定的条件付きストロークの違いを知りましょう

##### 肯定的無条件ストローク

母 『〇〇ちゃん可愛いね』  
『〇〇ちゃん大好き』  
『〇〇ちゃんといるとママ幸せー』

子供 自分の言葉で教えてください！

『

』

##### 肯定的条件付きストローク

母 『転んだのにかげっこ最後まで走ってよく頑張ったね』  
『お手伝いしてくれるから、すごく助かる！大好き！』  
『一人で洋服が着れたねー。すごいすごい。』

子供 自分の言葉で教えてください！

『

』

#### 宿題2

否定的無条件ストロークと否定的条件付きストロークの違いを知りましょう

##### 否定的無条件ストローク

母 『〇〇ちゃんは本当にダメな子ね』  
『あー、だらしのない子はイヤっ！』  
『〇〇ちゃんのバカ！あなたなんか知らない！』

子供 自分の言葉で教えてください！

『

』

##### 否定的条件付きストローク

母 『お部屋のお片付けしないなら、おやつあげない』  
『お手伝いしない〇〇ちゃんはきらいよ』  
『こんな問題も出来ないから、あなたはダメなのよ』

子供 自分の言葉で教えてください！

『

』

**子供を変えようとするのではなく、ストローク与える。**