

Lecture ストローク

他の人の存在を認めるためにする行動や働きかけをストロークといいます。ストロークは、人間の心のバランスと健康を保ちます。

ストロークには、肯定的ストロークと否定的ストローク、肉体的ストロークと心理的ストロークがあります。

また、無視したり軽視したりするような行動をディスカウントといいます。否定的ストロークは、痛みや冷たさはあっても基本的には相手の存在を認めて働きかけがあるのに対して、ディスカウントは、存在や価値そのものを無視することになります。

	肯定的ストローク	否定的ストローク	ディスカウント
特徴	相手の存在を認め、気持ちのよい刺激を与える行動や働きかけ。 「すれば」という条件付きの場合は、相手を操作してしまう。	相手の存在を認めるが、相手を傷つけるためにする行動や働きかけ。 相手を不愉快で憂鬱な気持ちにさせ、やる気や自信を失わせる。	相手の存在を無視したり軽視したりするような行動や働きかけ。 ある子をひいきすることも、他の子をディスカウントすることになる。
肉体的	なでる さする 握手する 抱きしめる キスする	叩く 突き放す	殴る 蹴る つき飛ばす 殺す
心理的	ほめる 励ます 微笑む 頷く 挨拶する よく聴く 信頼する 任せる	叱る 怒る	皮肉 けなす 無視 無関心 仲間はずれ

よりよい対人関係を築くには、次の点に注意します。

- ①自分のストロークの与え方、受け方の傾向をつかむ。
- ②相手に肯定的なストロークを与える。
- ③その場合、条件付きの肯定的なストロークを避ける。
- ④相手の存在を無視したり軽視したりしない。
- ⑤人から積極的に肯定的なストロークを受ける。
- ⑥その場合、従順な子どもA Cでなく、自由な子どもF Cで受け取る。
- ⑦否定的なストロークやディスカウントは拒否する。
- ⑧より深いストロークの交換をする。
- ⑨自分自身にも肯定的なストロークを与える。