

ストロークとは何か

K A Z U

1. ストローク(stroke)とは何か

- ・直訳すると「打撃，ひと撫で，一漕ぎ，一筆，発作，卒中」
- ・交流分析(TA;トランザクショナル・アナリシス)の概念としては，「他人に対する態度の表現」という意味で用いられる。さらに，一言で言うならば「ふれあい」

<参考：交流分析>

交流分析の定義は，「一つのパーソナリティ理論であり，個人が変化し成長するための系統だった心理療法」。

その主要概念は， 自我状態(構造分析) 交流分析(やりとり分析) ストローク 時間の構造化 人生の基本的立場 人生脚本 値引き ゲーム ラケット スタンプ，からなる。

交流分析を支える哲学は，「人は皆OK」，「誰でも考える能力を持っている。(脳に損傷のない限り)」，「自分の運命は自分で決め，その決定は自分を変えることができる」

2. ストロークの種類

- (1)言語的 - 非言語的
- (2)プラス - マイナス
- (3)条件付き - 無条件
- (4)フィジカル

- ・「褒める，励ます」などは，プラスストローク。言葉を使ったり，態度で示したりして，プラスの影響を与える。逆に，「叱る，侮辱する」などは，マイナスストローク。
- ・「さわる，撫でる，握手，キス，性行為」などのフィジカルストロークは，プラスストロークと考えられるが，相手との関係性によってはマイナスストロークにもなる。

3. ストロークの法則

- ・「人はプラスのストロークを求めるものである。しかしながら，それが得られない時には，マイナスのストロークを求めてしまう。」 例～お母さんに褒められたいと思っている子どもが，それがかなわないとなると，叱られるようなことをする。マイナスのストロークを挑発するような行動をとることが多い。ストロークがないよりはあった方がいい。「僕のことをかまってよ」というサインでもある。
- ・「人は条件付きのストロークを与えられ続けると，自分自身は真のストロークを受けるに値しない人間であると感じるようになってしまう。」 例～いつでも，他人の評価や価値観に左右される人間
- ・プラスストロークは，他人に多く与えれば与えるほど，自分に多く返ってくる。(ストロークのブーメラン効果)

4. ストローク・バンク

・人は誰でも、心の中に「ストローク・バンク」を持っている。ストロークの口座があって、そこに人から受けるストロークを貯えていく。プラスストロークの入金があると、貯えは増える。逆に、マイナスストロークを受けると、負債を増やす。

・ストローク口座の状態によって、その人が他人に与える種類や内容が異なる。プラスストロークの預金があれば、他人からのマイナスストロークを受け止められるし、他人にプラスストロークを与える余裕もある。逆に、プラスストロークの預金がないと、他人のマイナスストロークは受け止めきれず、また、他人にプラスストロークを与える余裕はない。

・「ストロークは銀行と同じ。相手に与えてばかりいると、そのうち『預金』が底をついてしまう。」

5. メンタルヘルスに生かす『ストロークプラン』

日常生活において、十分なストロークを得て、より豊かな人間関係を作るためには、次のような「ストロークプラン」を立てるとよい。プラスストロークをお互いに交換しあい、自分自身のストロークが赤字にならないようにするためのキーポイントは次の点である。

(1)与えるべきストロークがあれば、惜しみなく周りに与えよう！！（上司、夫や妻、友だちにたっぷりと）

(2)欲しいストロークは要求しよう！！；FC（自由な子どもの心）を使って、明るく、楽しく要求するようなプランづくりをしよう。身近な人の名前を書き出し、その人から欲しいストロークを紙に書き出してみてもいい。例～「来週の水曜日は私たちの結婚記念日ね」、「この服、似合うかしら」など。

(3)欲しいと思っているストロークが来たら、喜んで受け取ろう！！；謙遜の美德よりも、欧米人のように素直に「ありがとう」と言えばよい。「とてもうれしいです」と素直に受ければよい。

(4)欲しくないストロークが来たら上手に断ろう！！；「服のセンス悪いね」、「あなたは何の取り柄もないね」と言われたら、「そう思うのね」、「なるほど、そうかもね。どうすればいいかしら」と、A（大人の心）で冷静に受け止め、中立的な立場を崩さなければよい。

(5)ストロークが不足したら、自分で自分にストロークを与えよう！！；鏡に向かって自分を褒めればよい。何かで失敗した時、「あの時には上手にやれたじゃない。だから、次は大丈夫」と言ってやればよい。

エクササイズ；「私のストローク・バンク帳」

（ねらい）自己理解，自己肯定感の促進

< 参考・引用資料 >

- ・ 2002年 5月 学習会資料「ストローク論」，曾山和彦，2002
- ・ 愛のストローク療法，近藤裕，三笠書房，1997