

# スクールカウンセラー便り

スクールカウンセラー

神保 しげみ

万引きや、暴力事件を起こしたり、学校の中でタバコを吸ったり、奇声を張り上げたり、先生方にはむかったりして問題を起こす子ども達や、居眠りしたり、忘れ物をしたり、自傷行為をしたりする子ども達。そのエネルギーの出し方は全く異なるように見えますが、その根底は同じであるように思います。それは、**ストローク**を欲しているということです。

以下に『交流分析（心理療法）』の一つの概念である「ストローク」について説明します。

## 1 : ストローク (stroke) とは

- ・直訳すると「打撃、ひと撫で、一漕ぎ、一筆、発作、卒中」
- ・交流分析の概念としては「他人に対する態度の表現」という意味で用いられる。一言で言うならば「**ふれあい**」である。

## 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（肉体的）
- ・「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。

### <ストロークの例>

- ・あなたは素晴らしい（無条件、プラスストローク）
- ・料理のできるあなたは素晴らしい（条件付き、プラスストローク）
- ・お前なんか嫌いだ（無条件、マイナスストローク）
- ・忘れ物ばかりする君は嫌いだ（条件付き、マイナスストローク）

\* 条件付きストロークは、それによって相手の行為を強化したり、抑制したりする。  
いわゆる「しつけ」は条件付きストロークによって行われる。

## 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くれよ」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になってしまう。成績や偏差値で愛の増減を体験してきた子どもが、受験に失敗して自殺したり、大学に入って無気力になる例。条件が外れて恐慌が起きる。

☆ 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。

