

スクールカウンセラー通信

令和6年度 No.6



2月2日は節分ですね。立春の前日は「一年間健康に過ごせるように」という願いを込めて「悪いもの」を追い出す豆まきをします。この機会に、あなたのコミュニケーションにおける悪いパターンも改善してみましょう。

ストローク理論

1950年代にアメリカの精神科医エリックバーン(Eric Berne)は交流分析を創案しました。その基本的な概念にストローク理論があります。ストロークとは、人が生きていくために必要な心の栄養となる対人交流のことです。ストロークには相手を温かい気持ちにさせる「プラスのストローク」と、反対に不愉快な気持ちにさせる「マイナスのストローク」の2種類があります。

プラスのストロークは「素晴らしい」など褒め言葉や励ましの言葉、「ありがとう」という感謝の表現です。温かい握手やアイコンタクトも含まれます。相手に安心感や自信を与え、自己肯定感を高める効果があります。マイナスのストロークは「何をやっているんだ」「役に立たない」など批判的な言葉や怒りの表現です。相手に不安やストレスを与え、自己否定感を強める可能性があります。

プラスのストロークとマイナスのストロークは、内容はどうであれ「ストロークをしている」という点において、相手の存在自体を認めていることにはなりません。一方、目が合っても無視をする、意見を全く聞かないなど、そもそもストロークそのものをしない状態「ノンストローク」があります。存在を認められないことは、否定されることよりも辛く、強いストレスになります。なので、人はプラスのストロークが得られない場合は、マイナスのストロークを求めます。ストローク理論では「ノンストロークは最も避けるべき」と考えます。原則としてノンストロークは減らしましょう。

目があったら「おはよう」と笑顔で挨拶

ひとまずは話をよく聞く

話が苦手な人に声をかける



プラスのストロークを意識的に増やすことは、信頼関係を築きやすくして周囲との関係性を深めます。しかし、マイナスのストロークが全て悪いわけではありません。適切なかたちでの指摘であれば、相手が自分の行動を見直すきっかけになります。ただ、使い方次第で関係が悪化するリスクが高いので、注意が必要です。

コミュニケーションに興味があれば、お気軽にカウンセリングをご利用ください。

(スクールカウンセラー 杉山陽子)

