



カウンセリングだより



名古屋市立富田高校
2025年2・3月 合併号

2・3月の相談日 ～お気軽にご利用ください～

	2月	3月
杉山先生	18日(火)、27日(木)	11日(火)
佐藤先生	12日(水)、19日(水)、27日(木)	12日(水)
林先生	7日(金)、14日(金)、21日(金)、27日(木)	14日(金)

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の悪いパターンも改善してみましょう。

交流分析(アメリカの精神科医 Berne, E.)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。

ですが、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」と主張していますので、原則としてノンストロークは減らしましょう。

マイナスのストロークが全て悪いわけではありませんが、プラスのストローク“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”を意識的に増やすことで、信頼関係を築きやすくして周囲との関係性を深めてみませんか。

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)

