

# ストローク

令和3年11月  
立川女子高等学校  
カウンセラーだより裏面

私たち人間の体には、生きていくための栄養や睡眠が必要です。それと同じように、私たちの心には「人に認めてもらいたい」という思いが誰にでもあって、それがないと心は健康でいられません。

そのために必要なものが「ストローク」です。

「ストローク」は「プラスの(肯定的な)ストローク」と「マイナスの(否定的な)ストローク」に分けることができます。プラスのストロークには、なでる、抱きしめる、ほめる、微笑む、信頼する、任せるなどがあり、マイナスのストロークには、叩く、怒る、叱る、制止するなどがあります。

友達や家族には、プラスのストロークをあげたいものですが、プラスのストロークでも条件がついているストロークは避けるのがいいようです。「勉強をすればほめてあげる」など、相手が自分の期待に沿った時だけほめる、ということが続けると、いつしか相手は、こちらの顔色をうかがうようになってしまいます。「あなたはいい人ね」といったように、条件をつけないプラスのストロークは、驚くほど効果があります。言葉でストロークをあげるのが難しい時は、微笑むとか笑顔であいさつするといった行動も効果があります。

逆に、親が子どもを叱るなど、どうしてもマイナスのストロークを与えなければならない時は、「〇〇してはダメ」といったように、なるべく条件をつけると効果的です。「あなたは本当にダメな子ね」などと相手の全部を否定するのは避けたいものです。



もしれないですね。

人からプラスのストロークをもらったら、それを素直に受け取りましょう。そして時には、自分自身にもプラスのストロークをあげるのも素敵なことです。それは自分に条件を付けずに…例えば、鏡の中の自分に「今日も元気で可愛いね！」と微笑んだり、丁寧に身体をマッサージしてあげること、お気に入りの香りを嗅いで眠ること…そんな細やかなことで良いのです。

自分で自分を大切にすることを習慣付けると、他人や家族にもプラスのストロークを出すことが出来るようになります。

「ありがとう」「素敵だね」「頑張ってるね」「幸せだよ」、そんな風に、自分の心の中にも周りにも、プラスのストロークを溢れさせていきたいですね。

