

人間はストロークなしには生きていけない

著者	加城 貴美子
雑誌名	NICかわらばん
巻	325
発行年	2008-05-03
URL	http://hdl.handle.net/10631/775

看護大通信

44



き、子どもの目
を見ながらほほ
笑い「私の大事
な子どもだよ」

新潟県立看護大学母性看護学・助産学教授

加城貴美子

交流分析では「ストローク」を「その人の存在や価値を認めるための言動や働きかけ」と定義しています。人間の成長には肉体のための栄養物が必要であるように、健全な精神

の発達には「心の栄養物」が必要です。この「心の栄養物」が肯定的ストロークと呼ばれるもので、ほかの人々からの温かい、理解に満ちた親密な働き掛けを意味しています。これなしには人間は生きられないのです。

人間はストロークなしには生きていけない

ストロークを大きく分類すると肯定的ストロークと否定的ストロークの二つになります。肯定的ストロークは相手に幸福感と喜びを与え、その存在に意味を感じさせ、これを受ける人は心の糧にして成長します。否定的

という場面は肉体的・心理的・言葉による肯定的ストロークです。商談がうまくいき「握手」をして別れる場面、久しぶりに会ってお互いが抱き合うのも肯定的ストロークです。相手の顔をにらみつけ暴言を吐く

状況、相手の話を無視することなどは否定的ストロークです。

コミュニケーションは、言葉によるものが7%、その他声の調子や抑揚、顔面表情や体の表現が93%と言われています。私たちは言語以外から多

くの情報を得ています。第一印象は言葉より他の部分で直観的に感じます。これらが総合されたストロークの種類や内容で、私たちは成長の糧として受け入れるか否かが決まります。子どもが大きくなるにつれ身体的接触が少なくなり、髪を染めていたり子どもは何かを訴えています。理由を聞かなくとも後ろから抱くだけ、夫婦では散歩のときに手をつなぐ、肩たたき・マッサージをしてあげる、などの身体的ストロークは多くの効果を発揮します。しばらくすると子どもや夫婦関係に変化が生じてきます。私たちは肯定的ストロークを出せる・受ける人間になろうではありませんか！

お母さんが子どもを抱