

ストローク

ポジティブゆとり子育て
みわ



お約束

- 01
- 02
- 03

講座内は安心・安全の場です
お互いの思いや考えを正直に伝え合える場に

分からぬことを分からぬままにしない
積極的に質問しよう

アウトプット
振り返りをすることで定着率UP

Day7. ストロークワーク

Day8. 子育ての軸を作る

Day9. 子育てと夫婦関係

Day10. 子どものためのアンガーマネジメント

Day11. 自主性を育む環境設定

Day12. これからを生き抜く子どもへ



第7回目 ストロークワーク

01

ストロークとは？
ストロークとは何か？
その必要性と
ストロークがないこと
で、どのようなことが
起こりうるのか
お伝えします。

02

ストロークの種類
ストロークには、幾つ
もの種類があります。
適切なストロークを知
知りましょう。

03

ストロークワーク
ストロークを使えるよ
う、ワークを通して考
えます。

ストロークとは？

ストロークとは？

ストローク
||

相手の存在を認めるすべてのやりとり

ストロークとは？

心の栄養



「おはよう」

「元気？」

頭を撫でられる

励ます

褒められる

笑顔

目があう

ボディタッチ

ストロークとは？

「人はストロークを得るために
生きている」

提唱者：エリック・バーン

ストロークとは？

〈ストロークの必要性〉

ルネ・スピッツの実験（1952年）



孤児の赤ちゃん55人

- ・設備の整った施設
- ・人間的スキンシップなし
- ・機械的な子育て

ストロークとは？

〈ストロークの必要性〉

ルネ・スピツの実験（1952年）



孤児の赤ちゃん55人

- ・2年で27人死亡
- ・成人前に17人死亡
- ・残り11人は精神的・知能的障害

〈ストロークの必要性〉

ルネ・ブ

乳幼児期のスキンシップがないと
感情の喪失・肉体の成長阻害
生命の維持が困難になる

精神的・知能的障害

孤児の赤ちゃん55人

ストロークとは？

〈ストロークの必要性〉

感覚遮断実験（1950年代）



- ・被験者に対し、音のない部屋で目を塞ぎ、耳栓をし、体の動きを制限する

ストロークとは？

〈ストロークの必要性〉

感覚遮断実験（1950年代）

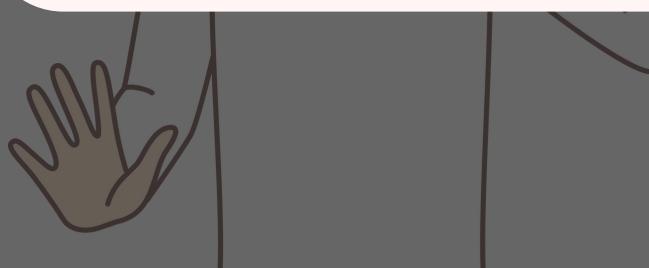


- ・2日間耐えることが
できず、不安感、落ち
着きの無さ、幻覚・
幻聴が見られた

〈ストロークの必要性〉

感覚遮
きした

ストロークが不足すると、
生命維持のために必要なストロークを
幻覚を使って作りだそうとする



ストロークの種類

〈ストロークの概念〉

- ①肯定のストローク・否定のストローク
- ②条件付きストローク・無条件ストローク
- ③ノンストローク

①肯定のストローク・否定のストローク

肯定のストローク… 相手を肯定する言葉。

受け取った相手は、自分の存在意義や幸福感を得ることができる

否定のストローク… 人を不愉快にさせるコミュニケーション。
相手の心を傷つけてしまうもの

①肯定のストローク・否定のストローク

	言葉によるもの	言葉以外によるもの
肯定のストローク	<ul style="list-style-type: none">褒める励ますなぐさめる語りかける <ul style="list-style-type: none">お礼を言う	<ul style="list-style-type: none">抱きしめる撫でるさする微笑む <ul style="list-style-type: none">共感する頷く信用する
否定のストローク	<ul style="list-style-type: none">叱る悪口を言う責める非難する	<ul style="list-style-type: none">叩く殴る蹴るつねる <ul style="list-style-type: none">無視する睨みつける脅す信頼しない

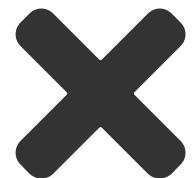
②条件付のストローク・無条件のストローク

条件付のストローク…相手をコントロールするために使われる。
自己肯定感が低くなってしまう

無条件のストローク…無条件に相手を肯定する理想のストローク
幸福感・自己成長を促し、自己肯定感が
高まる

ストロークの4つの種類

条件付のストローク・無条件のストローク



肯定のストローク・否定のストローク

ストロークの4つの種類

	無条件	条件付
肯定のストローク	<ul style="list-style-type: none">・目が合ったら微笑む・挨拶をする・赤ちゃんを撫でる・ありのままを認める	<ul style="list-style-type: none">・100点を取ったので頭を撫でる・成績がいいので笑顔で接する・掃除をしてくれたので感謝する
否定のストローク	<ul style="list-style-type: none">・理由なく叩く・人格を否定する・頭ごなしに否定する	<ul style="list-style-type: none">・嫌なことをされたから殴る・間違えたから怒る・不合格だから怒鳴る

無条件×肯定のストローク

結果や行動に関係なく、相手の存在 자체やありのままの姿を受け入れて肯定する

- ・目があったら笑う
- ・毎朝あいさつする
- ・相手の意見をしっかり聞く
- ・成功失敗に関わらず努力を認める

条件付×肯定のストローク

何かをした場合、その行為や結果を褒めるストローク

- ・良い成績をとったから褒める
- ・かけっこで1番だからすごいと褒める
- ・いい子にしてたらご褒美をあげる
- ・着替えられた時だけ笑顔になる

条件付×肯定のストローク

何条件が無く、なることで、肯定や好意自体が無くなる恐れがある

- ・『できない自分はダメなんだ』
 - ・良い成績をとったから褒める
 - ・かけっこで1番だからすごいと褒める
 - ・いい子にしてたらご褒美をあげる

無条件×否定のストローク

結果や行動に関係なく、相手の存在 자체を否定するストローク

- ・人格批判をする
- ・頭ごなしに否定する
- ・相手の意見をはじめから聞こうともしない
- ・目があったら嫌そうにする

条件付×否定のストローク

何か失敗や欠点があった場合、その行為や結果を否定するストローク

- ・片付けができないから怒る
- ・忘れ物をしたから怒る
- ・何度も同じミスをしたからため息をつく

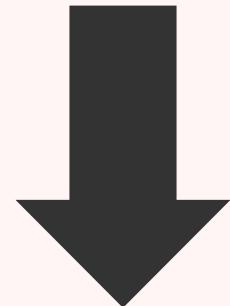
③ノンストローク

ストロークをしないこと

- ・目が合っても無視をする
- ・仕事を与えない
- ・意見を全く聞かない
- ・LINEの既読無視

ストロークとは？

ノンストローク＝相手の存在を認めない



否定のストロークよりも、自己肯定感が下がる

恐怖感

さえも欲しい

〈ストロークがないと…〉

親からストロークを与えられない

→あえて問題行動を起こしてでも、反応してもらおうとする

1人になることの
恐怖感



否定のストローク
(叱られるなど)
さえも欲しい

〈最重要ストローク〉

無条件×肯定のストローク

※あらゆる人間関係の土台になる



あいさつ



笑顔



スキンシップ



話を聞く

〈最重要ストローク〉

どんな時でも肯定される存在



あいさつ



笑顔



スキンシップ

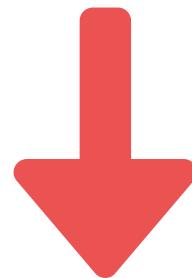


話を聞く

ストロークワーク

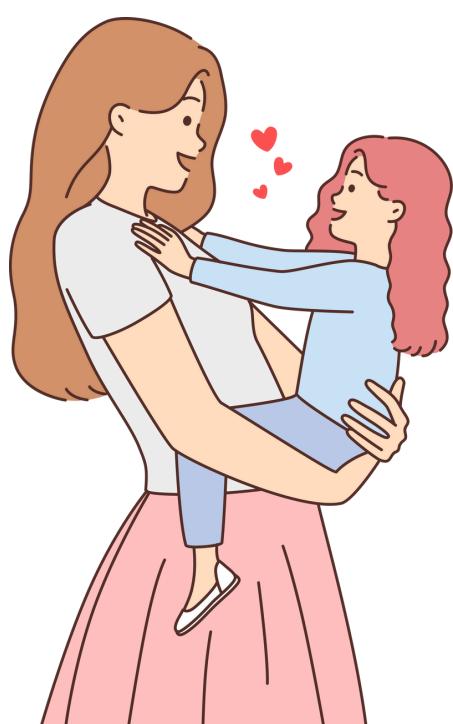
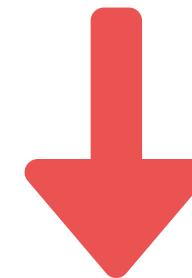
無条件の肯定ストロークに変換してみよう！

「私は背が低いから可愛くない」



無条件の肯定ストロークに変換してみよう！

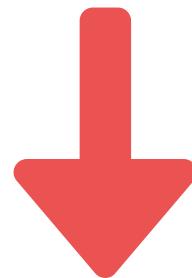
「私は背が低いから可愛くない」



「背が高くても低くともあなたは可愛いよ」

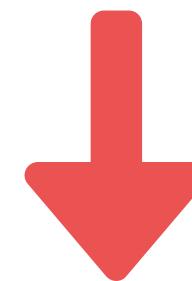
無条件の肯定ストロークに変換してみよう！

「僕は勉強できないんだ」



無条件の肯定ストロークに変換してみよう！

「僕は勉強できないんだ」

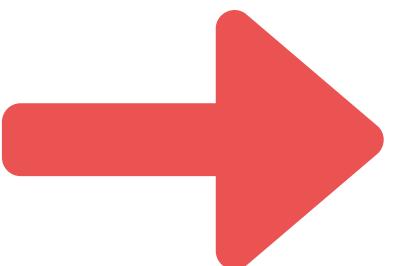


「どんなあなたも素敵だよ」
「いつも頑張ってるの知ってるよ」

ストロークは自分にも使える

無条件×肯定ストロークで褒めよう

- 例：
- ・毎日仕事も家事も努力している
 - ・今日も笑顔でいられた
 - ・家族と過ごせて最高！



自己肯定感UPへつながる

ストロークは自分にも使える

無条件×肯定ストロークを身につけよう！

例：・毎日仕事も家事も努力している
・今日も笑顔でいられた
・マッサージをする

言葉によるもの	言葉以外によるもの

パートナー

無条件×肯定ストロークを身につけよう！

例：・毎日お仕事お疲れ様
・いつもありがとう
・笑顔で見送る

言葉によるもの	言葉以外によるもの

子ども

無条件×肯定ストロークを身につけよう！

例：・今日も可愛いね
・生まれてきてくれてありがとう
・目が合ったら微笑む

言葉によるもの	言葉以外によるもの



ストロークを実践しよう

ワークに書いたことを伝えよう

アウトプットしよう

Q. 今日の学びで1番印象に残ったことは何ですか？

Q. 分かりにくかったところはありますか？

Q. 今日から何を実践しますか？