

【主催】東京都、(公財)東京都体育協会、(公社)東村山市体育協会
【事業名】シニアスポーツ振興事業 講演会「組織の活性化」

講師:芳地泰幸(2022.11.12)

「ストローク」について

1. ストロークとは

ストロークとは、日本語に訳しにくい言葉です。しいて訳すとすれば、「ある人に働きかける」ということになります。ある人に「目くばせ」したり、挨拶したり、話しかけたりすることはすべてストロークになります。言いかえると、その人を無視しないこと、存在を認めることを交流分析(Transactional Analysis:TA)ではストロークといいます。人間は誰でも無視されたくない、自分の存在を認めて欲しいという基本的欲求を持っているというのがTAの大前提で、この欲求が満たされない状態はストローク飢餓と言われています。TAではストロークは、すべての人間関係の基本だということです。人間は飲食物を求めるように、基本的欲求としてストロークを求めるというのがTAの理論体系の出発点です。

2. ポジティブ・ストロークとネガティブ・ストローク

ストロークには、肯定的なものと否定的なものがあります。たとえば、温かい肌のふれ合い、温かい言葉、親しみのこもったジェスチャーなどは、ポジティブな(肯定的な)ストロークです。それに対して、なぐる、叱る、にらむなどはネガティブな(否定的な)ストロークです。

ポジティブ・ストロークは受けた方でも気持ちがいい、誰もがポジティブ・ストロークを本当は欲しています。しかし、それが得られないときは、いつの間にかネガティブ・ストロークでももらいたいという気持ちになってしまいます。幼少期にネガティブ・ストロークを受け取るくせがつくと、成長してからもポジティブ・ストロークが受けにくくなり、ネガティブ・ストロークばかり収集することになりかねません。

幼少期にどのようにしてストロークをもらったかは、その人の生き方に大きな影響を与えることになります。たいていの人は気づいていませんが、小児のいたずらや反抗的行動は、ストローク飢餓にもとづいたネガティブ・ストロークを得るための行動だといわれています。

また、一度、自分はダメな人間だと信じこむと、それを確信させてくれるようなネガティブ・ストロークの方が受け入れやすくなり、いつの間にかネガティブ・ストロークだけを受けとるくせがついてしまうこともあります。

2. 身体的ストロークと精神的ストローク

身体的ストロークのことをタッチ・ストロークとも言います。実際に接触しない目くばせなどの非言語的な働きかけもストロークですから、ストロークを言語的と非言語的に分けることができます。しかし、TAでは実際に身体にふれるか、ふれないかでタッチ・ストロークと精神的ストロークの二つを区別するのが普通です。

4. 条件つきストロークと無条件のストローク

ストロークは、その人が「存在していることそれ自体」に与えられる「無条件」のストロークと、その人が行った「行動や行為、あるいは属性など」に与えられる「条件付き」のものがあります。これ

を前述のポジティブ・ストローク、ネガティブ・ストロークと組み合わせると、次のような4つの分類ができます。

- | | |
|-------------------|-----------------|
| ①無条件のポジティブ・ストローク | 「あなた大好き！」 |
| ②条件付きのポジティブ・ストローク | 「勉強しているあなたは大好き」 |
| ③条件付きのネガティブ・ストローク | 「泣く子は嫌い」 |
| ④無条件のネガティブ・ストローク | 「あなた大嫌い！」 |

いかがですか、あなたはどのようなストロークを送ることが多いですか？

どのようなストロークを受けとることが多いですか？

5. ストロークの送り方

お互いに無条件のネガティブ・ストロークは送りたくないし、送られたくもないものですね。もちろん、無条件のポジティブ・ストロークの交換が望ましいことは言うまでもありませんが、どうしてもネガティブな内容のストロークを送らなければならないことがあります。そのときは条件付きで送りましょう。たとえば「遅刻してはだめじゃないか」のようにその人の存在に対してではなく、「行動」に対して指摘したり、「今回はどうしたの？」というように時点を区切るなどの条件をつけるということです。そうすることによって、その人の軌道修正の援助をすることができます。また、条件付きポジティブ・ストロークも相手のためにという首尾一貫性のある場合には同じように、行動作りの援助の働きをします。たとえば、子供が手伝ってくれたとき「えらい、よくやってくれた、ありがとう」というように。

◎ストローク一覧

ストローク	身体的	精神的	条件付き	無条件
	タッチするなど 直接的	言葉をかける、表情に出すなど間接的	行為や態度に対して	存在や人格に対して
肯定的(Positive) ・相手が快い感じを受ける ・OK であるという感情がたまってくる	軽く背中をたたく 肩を抱く 手をつなぐ 頭をなでる 抱擁する キスする 愛撫	ほめる 感謝する 奨励する 喜びの表情 話を聞く お年玉 金一封 感謝状・表彰状	「手伝ってくれてありがとう」 「泣かなければ遊んであげるよ」 「勉強している君はいい子だよ」	「あなたと一緒にいるだけで幸せ」 「京子ちゃん好きだよ」 「あなたの人格に敬服しています」 「顔を見るだけでほっとします」
否定的(Negative) ・相手が不快な感じを受ける ・NOT OK の感情がたまる	ぶつ ける 押す つねる 平手打ちする 突き飛ばす	批判する 冷笑する・にらむ 侮辱する 背を向ける 肩をすぼめる あごで使う 見下す	「勉強しなくちゃだめなんだよ」 「なんだ、その言い方は」	「キミに用はないよ！」 「会社を辞めてくれ」 「やつを消してしまえ」 「ダメなやつだ」

※チーム内でお互いの「ストローク」が噛み合わなかったり、「ノー・ストローク」がはびこったりすると、優秀なメンバーが集まったチームであっても十分に実力を発揮できないということが起こりえる。

「ライフポジション」について

交流分析(Transactional Analysis:TA)では、人間が自分自身と他人について、どう感じ、どんな結論を下しているかという基本的な構えをライフポジションといいます。それは「OKである」「NOT OKである」という次のような感じの組み合わせで表示されています。

1.「OKである」という感じは、

肯定的な感じで、具体的には愛されている、安心感のある、いい人間だ、生きている価値がある、正しい、強い、楽しい、美しい、できる、役に立つ、優れている、やればうまくいく、自己実現している、等

2.「NOT OKである」という感じは、

否定的で、安心できない、愛されていない、醜い、弱い、子供っぽい、無知だ、意地が悪い、できない、バカだ、のろまだ、失敗する、何をやってもダメ、劣る、自己実現していない、等

これを、他人と自分との関係で組み合わせると、下の図のように4つのライフポジションになります。人間は誰でもいずれかのポジションに立って行動しています。どのポジションにいるかは、時と場合によって異なるように感じるでしょう。1日を振り返っても、それぞれのポジションを何回となく移り変わっているように感じるかもしれません。しかし、TAの理論では人によってどちらかという居心地のよいポジションというものがあるといえます。

あなたは今、どのポジションにいると感じますか？

どちらかという居心地のよいポジションはどこですか？

You're OK.

<p>② I am not OK, You're OK.</p> <p>劣等感、憂鬱、自己卑下 他人と比較して私はダメだと思いたがる、 相手への不快感を挑発する、自罰的、 へりくだる、スイマセンを多用する…</p>	<p>① I am OK, You're OK</p> <p>共存共栄、ネアカ、自由、自立 前向き、思いやり、力を出しきれる、 自分を活かし他人も活かす、自己啓発…</p>
<p>I am not OK</p>	<p>I am OK</p>
<p>③ I am not OK, You're not OK</p> <p>虚無的、無気力、投げやり、厭世的 閉じこもり、しらけ、相互不信、 他人は他人俺は俺…</p>	<p>④ I am OK, You're not OK</p> <p>支配的、疑い深い、怯え、批判的、 支配的、攻撃的、暴力をふるう、 利己的、責任転嫁、他罰的 強制力を行使する、虚勢を張る…</p>

You're not OK

TAの理論では、人は誰でも乳幼児期から7～8歳までの親とのやりとりによってどこが居心地のいいポジションかを決めて、そこに住みついているというのです。むしろ、I am OK, You're OKのポジションにいれば、本当の自分として生きることができるとTAでは考えられています。しかし、誰でもがこのポジションに生きることを身につけて成人しているとは限りません。しかし、自分がどのポジションに住んでいるかに早く気がつけば、トレーニングによってI am OK, You're OKというポジションによりよく、より早く住みかえられるというのがTAの考え方です。

3. 4つのライフポジションの特徴は、

① I am OK, You're OK

このポジションで生きる人は、人間同士の共感に支えられ、血の通った交流を行うことができます。このポジションでの人間関係は、相互信頼に満ちた思いやりのある関係です。お互いが相手を尊重しあい、相手の立場に立った行動ができるので、お互いに自由に振る舞い、自分の力を出しきることができます。見せかけや仮面のために力を割いたりしないですむからです。

② I am not OK, You're OK

このポジションの人は劣等感に悩んだり憂鬱になりやすい。また、I am OKのポジションの人とうまく調和がとれず一緒にいることを苦痛であるとすら感じる場合があります。そのために、孤立し、憂鬱になったり、いつも後悔するなどの感情にひたることが多くなります。また、他人の中にイライラや怒りなどの不快な感情を挑発し、自分がOKでないことを相手に確認させる行動をとることもあります。さらに、権威的で支配的な人を見つけて、その人の指示通りに動くなど終始従順な態度を示し、忠誠を尽くすなどの関係を保ったりします。

③ I am not OK, You're not OK

このポジションの人は、人生に価値を見出せず、虚無的で、絶望的になりやすい。他人からの働きかけも拒否して、自分のカラに閉じこもり、孤立していきます。早期に親子の間で形成されるべき「基本的な信頼感」をいだけなかったためと考えられています。その影響が後の人生まで尾を引いて根深い不信感や虚無感としてあらわれたり、よい人間関係を破壊したりします。このポジションを取る人の中には愛を求める欲求が特に強いために、いつも愛されていることを確かめていないと安心してられないという人がいます。しかし、まだ正しく愛するすべを見につけていないので、かえって相手の拒絶を招くようなことばかりしてしまいます。

④ I am OK, You're not OK

このポジションで生きる人は、支配的で強制力を行使したりします。利己的で、自分の役に立たないあるいは自分の肌合わないものはすべて排除しようとし、まるで自分を全能者のように思い、周囲の人はすべて自分の意のままに動くはずだと思い込んでいます。また、相手をOKでないと決めつけて押し付けがましい援助の手を差し伸べたりもします。また、常に自分がOKである相手と思ってもらえるかどうか敏感に反応するので疑い深い行動をとります。その思いが高じると怯えたり、また、それを隠そうとして虚勢を張ったりします。自分の家族やとても親しい間柄の友人や同僚などの欠点をことさら取り上げたりもします。自分を見つめたりすることを避けて、自分にとって都合の悪いことは他のせいにしてしまします。

ライフポジションを住みかえるために

I am OK, You're OK のポジションに変わりたければ、自分や他人を肯定的に認めることが大切になるということはいまでもありません。

- ① まず、自分に送られるポジティブ・ストロークを要求する
- ② ネガティブのストロークを要求しない
- ③ 自分で自分にポジティブ・ストロークを送る
- ④ ネガティブのストロークを拒否する
- ⑤ ポジティブ・ストロークを他人に送る
- ⑥ ネガティブのストロークを送らないようにする
- ⑦ “ノー・ストローク”の状態におかない(自分も他人も)

以上ですが、

- ① 自分を嫌わないで好きになる
- ② 嫌いな自分やネガティブな事柄の解釈を変えてみる小さな勇気を持つ
- ③ 今ある自分の力(知識、技術、体力、気力、遂行力、etc)を認める
(不足部分だけを見ないようにする)

などを心がけて、I am OK, You're OK のポジションにできるだけ長く居続けるようにしましょう。