　　第2号　令和元年11月

スクールカウンセリング便り

県立　　高等学校

アメリカの精神科医・エリック・バーンが創案した心理療法・交流分析理論では、愛撫、接触、音などの生物学的刺激、つまり生きていくために必要な心の栄養をストロークと定義しています。人間は一生、このストロークを求めて生きており、子どもが大きくなるにつれて、その性質も肌を通してのふれあいから、言語や動作による愛情表現へと変化していきます。

　「あなたはかけがえのない人よ」「あなたはすばらしい」というような人格に対して与えられるものを陽性の無条件のストロークと言います。お世辞ではなく、純粋なものであれば、人を成長させます。無償の愛とも言われるものです。

　一方、「あなたは、～してくれるから好きよ。」というのは、何かしらの利益が発生していることから、陽性の条件付きのストロークと言います。子どものしつけに良く用いられるもので、有効な場合もありますが、これだけを与えられていると、人は良いことをするのを嫌うようになり、やがて怒りを含んだ行動で反応するようになります。それを陰性のストロークと言います。

　陽性のストロークが得られていない人は、悪口を言ったり、いじめをしたりして、陰性のストロークを発します。しかし、誰にも分からないようにいじめをしたつもりでも、その人の心がいじめを認識していて、潜在意識として残ります。やがて、その悪行がよみがえり、後悔の念で、精神的に追いつめられたりするのです。だから、いじめは絶対にしてはいけません。

陽性のストロークは、心のこもった挨拶をするだけで、与えたり、もらったりすることができます。「ありがとう」などの感謝を示す言葉も同じです。私が小学生の頃、「は・あ・す・ご」運動というのがありました。「はい。ありがとう。すみません。ごめんなさい。」を言おうというのです。55年前の事ですが、私の心に刻まれています。

姿勢を正すという立腰教育の哲学者・森信三氏は子どものしつけの三大法則として、「朝のあいさつ」「はいとはっきり返事をする」「席を立ったら必ずイスを入れ、ハキモノを脱いだら必ずそろえる」を掲げていました。

最近、動画サイトで知った高橋優さんの「明日はきっといい日になる」という歌を私はとても気に入っています。「思い通りの人生じゃないとしても、それも幸せと選ぶことはできる。まあいっかと割り切れなければ、とっておきの笑い話にしよう。明日はきっといい日になる。いい日になる。いい日になるのさ。」とても素敵な歌詞だと思います。

　悩んでいる時、困っている時に、誰もいない所で、ため息をつきながら、「まあいいか」と言ってみてください。「まあいいか」という言葉は、とらわれている事を捨てること、すなわち、悩みを軽くしてくれる魔法の言葉なのです。また、ため息は、聞く人にとっては、陰性のストローク（邪気）になってしまいますが、ため息をつくと、身体の力が抜け、精神的に楽になることが、心理学実験で証明されています。

スクールカウンセラー　栗原光弘

Candysmile.jp