

e-ラーニングで学ぶ

# 15分でわかるはじめての交流分析 1

～ストローク編～

職場などにおいては、自分と他人との交流パターン(人間関係)に着目することで、人間関係の改善や自律的な生き方・自己実現に役立ちます。今回は、他者との関わり(ストローク)を中心に学んでいきましょう。

※学習時間の目安は15分です。



# 1. 交流分析とは



# 1.交流分析を提唱したエリック・バーン

---



交流分析は、1950年代半ば、アメリカの精神科医エリック・バーンによって開発された心理学です。自分と他人との交流パターン(人間関係)に着目することで、人間関係の改善や自律的な生き方・自己実現に役立ちます。

人は親子関係に始まり、他者との関わり(ストロークの授受)の中で成長します。人の思考や感情など、心の動きは言動に表れます。また、言動を変えればその基になる心も変化します。

交流分析が目指すのは、自律性の確立と自分と他者とのOK-OKな人間関係作りです。

## 2.交流分析は幅広く活用されています

---



交流分析は治療のための心理療法として発展してきましたが、現在では教育、ビジネス、医療、介護、子育てなどで幅広く活用されると共に、職場におけるメンタルヘルス対策、コミュニケーションの活性化としても行われています。

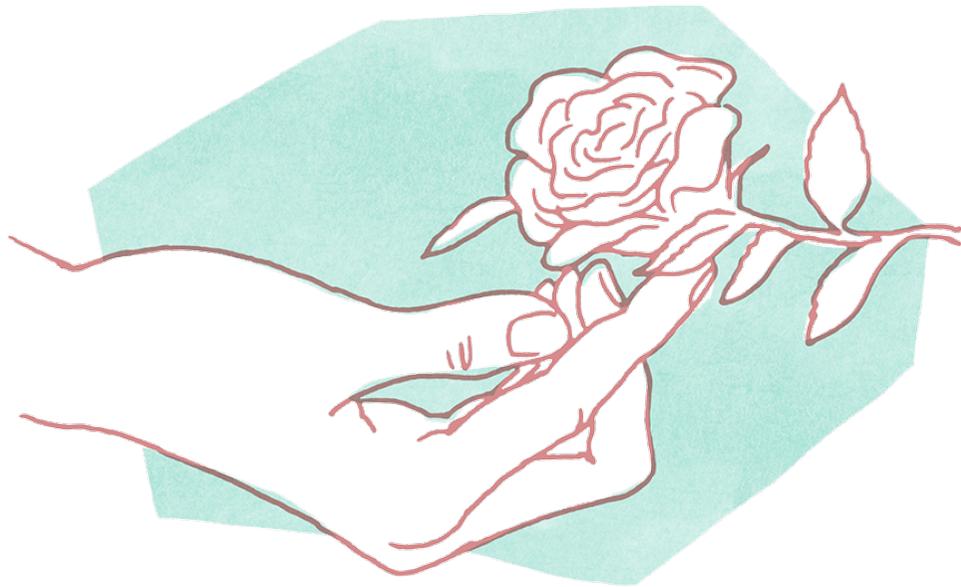
メンタルヘルス対策における一次ケア(予防)、二次ケア(早期発見・早期治療)、三次ケア(職場復帰支援)のそれぞれの段階において、役立てることができます。

## 2. ストロークとは



# 1.庭に咲く花も…

---



きれいに咲く庭の花…

あなたはその種を、栄養たっぷりの土にまき、  
水をかけ、太陽に当てて、

いつも心にかけて世話をしてきました。

芽が出、茎が伸び、葉をつけ、あなたはその成長に喜び、花が咲くのをどんなにか楽しみにしていたでしょう。

そして、あなたが丹精込めて世話をした一粒の種は成長し、今、美しい花を開いたのです！

## 2.人間の心を育てるストローク

---



人間の心もこの花と同じです。

赤ちゃんは生まれた時から親や周囲の人によって、抱っこされ、ほおずりされて育ちます。

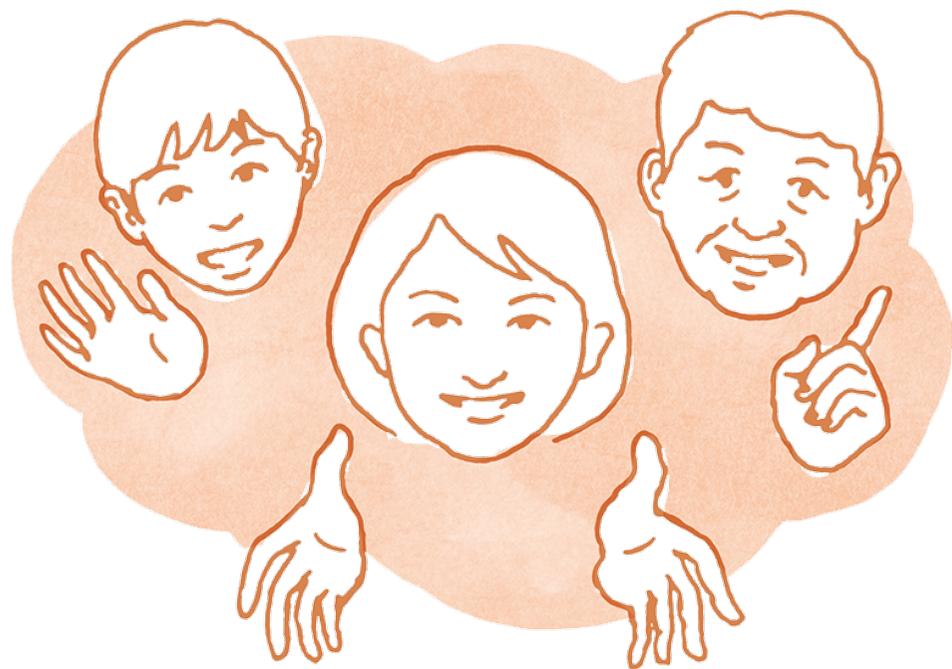
「かわいいね」と声を掛けられ、笑顔を向けられ、たくさんの愛情あふれる関わりを受けます。そこから、「私はOK、あなたもOK」という人生の基本的な構え方を体感的に身につけていきます。

OKとは、「自分はここに存在していい」という自尊感情の原点であり、「私は明日に向かって生きていける」という自信の基になるものです。

このような関わりを「ストローク」といいます。

### 3.ストロークは相手の存在を認めるメッセージ

---

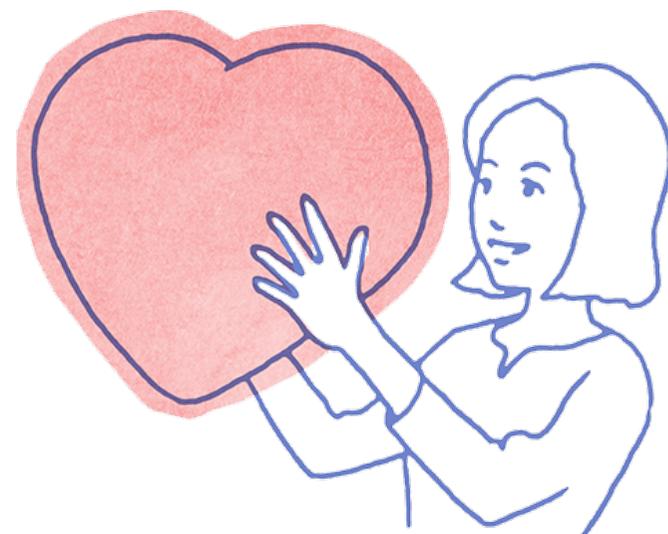


肌の触れ合いやほほ笑み、愛情ある関わりなど、ストロークは「あなたという存在を認めているよ」という存在認知のメッセージです。自分という人間(人格)を形成するための、心の栄養素でもあります。

人は生まれた時から死ぬまで、「心の栄養」であるストロークを求めます。抱っこのような肌の触れ合いを通しての身体的ストロークに始まり、成長するにつれ、ほほ笑みや気づかう態度などの精神的なストロークが増えます。

一方、「それをしては、ダメ」の叱責も、存在認知のひとつです。

### 3.人はつねにストロークを 求めている



# 1.心が快になる肯定的ストローク

---

ストロークにはさまざまな種類があります。

褒められたり、優しくされたり、笑顔であいさつされたり…

心が快になるのが、「肯定的ストローク」です。

その中で、「あの難しい契約をまとめあげるとは、〇〇さんはよくやった」など、相手の行為や行動に対するストロークを条件付きストロークと言います。相手の「次も頑張ろう」というモチベーションを促進します。

反面、伝え方を間違えると「難しい契約をまとめられなければ、〇〇さんはダメだ」と逆のメッセージと受け取られて、相手を追い込んでしまうこともあります。

人が求めているのは、「あなたのことが好き」、「君はうちのチームになくてはならない存在だ」など、相手の存在に対して送られる無条件の肯定的ストロークです。

人は無条件の肯定的ストロークを受けることによって自尊感情が高まり、前向きに生きていく自信を得ることができます。

## 2.心が不快になる否定的ストローク

---

反対に、叱責されたり、にらまれたり、舌打ちされたり…

心が不快になるのが、「否定的ストローク」です。

その中で、「こんなケアレスミスをしたら、ダメだよ」など、相手の行為や行動に対する条件付きストロークは、適切に伝えれば、「ケアレスミスさえしなければ、君はOK」というメッセージと受け取られます。相手は、「次からは気を付けよう」と思う教育的ストロークになります。

また、「あなたのことは嫌いだ」、「君の代わりはいくらでもいる」など相手の存在を否定するような、否定的無条件ストロークを受けると、自尊感情が低下します。それが続けば心身の不調を生じることにもなりかねません。

### 3. ストロークが不足すると、否定的なものでも求めてしまう

「おはよう」と笑顔で声を掛ければ、必ず「おはよう」と笑顔が返ってくる…

人はそのことを期待しています。しかし、相手が気づかなかったり、無視されたりすると、途端に不安になることはありませんか。 ストロークが不足する状態が続くと、無意識に、否定的なストロークでもかまわないので、求めるようになります。例えば、いじめられていてもそのグループから抜けられないのは、離れたら誰からもストロークが来なくなり、その孤独感に耐えられないからかもしれません。



## 4.職場でこのような経験はありませんか

---

職場でこのような経験はありませんか。

**部下** 「課長、〇〇産業様の営業活動がうまくいってないのですが、どうしたらいいでしょう。」

**上司** 「相手のニーズが把握できているのか。提案が的外れではうまくいかないよ。」

**部下** 「はい。でも、新人の担当者に要望を聞いていても、なかなかうまく進まないのです。」

**上司** 「それでは、もっと上の立場の決定権のある人に話をしてみたらどうなんだ。」

**部下** 「はい。ですが、忙しくて、なかなか会ってもらえないのです。」

**上司** 「では、メールで企画書を送って読んでいただけないのか。」

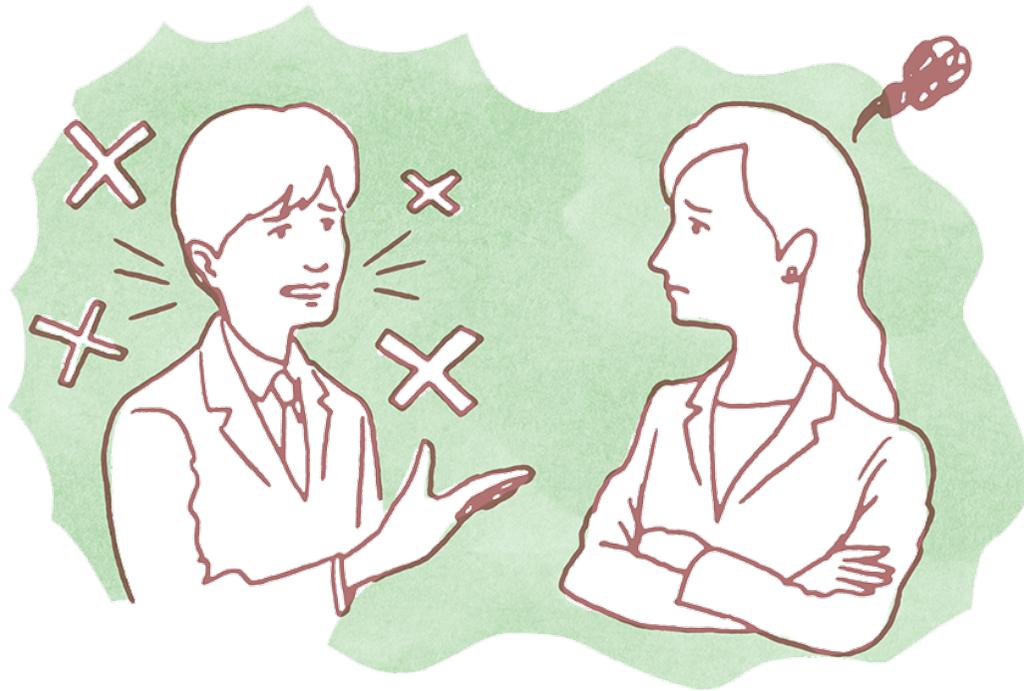
**部下** 「はい。そうなんです、私も他に仕事を抱えているので、企画書をまとめる時間が取れなくて…。」

**上司** 「できない、できないって、君は一体やる気があるのか！ いい加減にしろ！」

**部下** 「…」

気がつけば、同じ人としている嫌な気分が終わるやりとり。

## 5.無意識にストロークを求める嫌な行動



前ページのやりとりのように、アドバイスを求めてきて全部否定する部下、わざと喧嘩をふっかけてくる人、毎回同じ失敗をしてわざと叱られるように仕向けているような人、些細なことで大騒ぎを繰り返すような人、世話焼きで他人のことにも手を出し、最後にすべてを台無しにしてしまう人…

これらも無意識にストロークを求める行動だといえます。

## 6. ストロークを得るためのさまざまな心理ゲーム

---

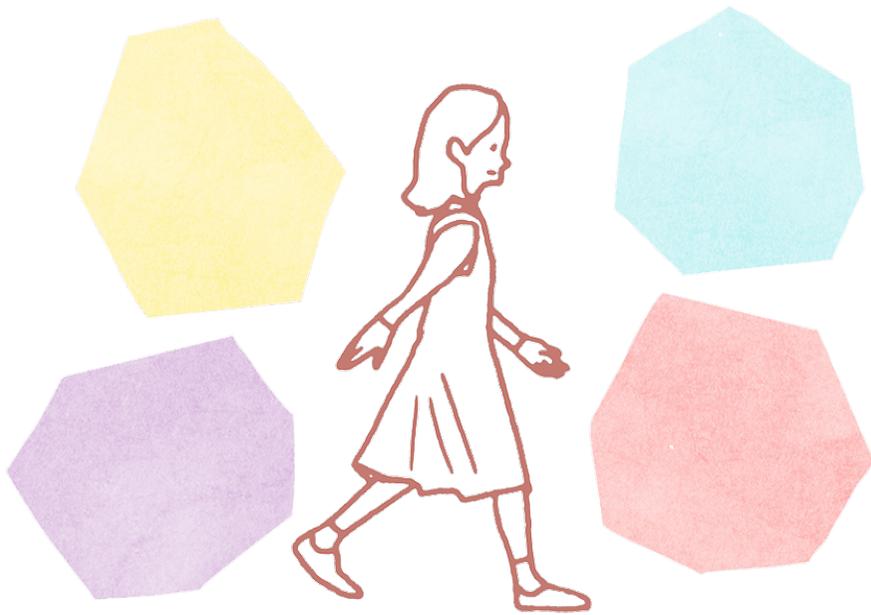
嫌な行動につい乗せられてしまい、お互いにさらに嫌な思いで終わる。気づけば、同じ人と同じようなパターンを何度も繰り返している…よく似た人と繰り返すこともあります。

交流分析ではこれを「心理ゲーム」といいます。

心理ゲームが始まったと気づいたら、いつものパターンのやり取りを止め、ユーモアで返したり、その場を離れたりして心理ゲームを続けないことです。嫌な気分をひきずらないで気持ちを切り替えましょう。

ストローク不足が心理ゲームにつながるので、普段から肯定的なストロークの交換を心がけることも大切です。

# 7. ストロークの感じ方が、人生の構え方・生き方を決めていく



私たちは乳幼児期から現在にいたるまで、周囲のストロークを受けて、心の状態である自我状態を育ててきました。自我状態の原型は学童期ごろにできあがりませんが、その後も発達を続けています。

ストロークの受け取り方の積み重ねから、私たちは人生の構え方、生き方、人生観にも大きな影響を受けます。人間関係の中で劣等感が強くなったり、独善的になったり、対人関係を避けたりするのもその影響と言えるでしょう。

ストロークの受け方、感じ方によって、人生観や生き方も決まっていきます。

# 8. ストロークの出し方を変えれば、生き方が変わる、人生が変わる

---

自分がどのような人間関係を築きたいのか、人生をどう描きたいのかは、自ら選択できるものです。また、自分のストロークの授受の方法を意識すれば、人間関係を変えることができます。

まずは「あなたを信頼している」、「君ならできるよ」など、無条件の肯定的ストロークで相手の存在をしっかりと認めましょう。

そして、否定的ストロークも、「同じミスはくり返さないよう、気をつけて」など、相手の行為・行動に対する条件付けを明確にした上で、教育的に伝えるように心がけましょう。

ストロークの送り方を変えていくことで、周囲からも同様のストロークが増えるでしょう。職場でも家庭でも、「私もあなたもOK」という健全で協調的な相互信頼の関係を築くことで、自己実現が可能になっていきます。

人生を自分のありたい方向に舵を切ることができるのは、自分自身です。

## 9. ストロークはブーメラン効果

---

ストロークはブーメラン効果と言われます。「おはよう」、「お疲れさま」、「よく頑張りましたね」など、肯定的ストロークを送るよう心がければ、肯定的ストロークが返ってきやすくなります。ところが、「ダメ、ダメ」、「また失敗したの?」、「・・・(無視)」など、否定的ストロークを送ることが多いと、否定的ストロークが返ってきやすいといった傾向があります。

自分自身のストロークの出し方の傾向に気づいてみましょう。

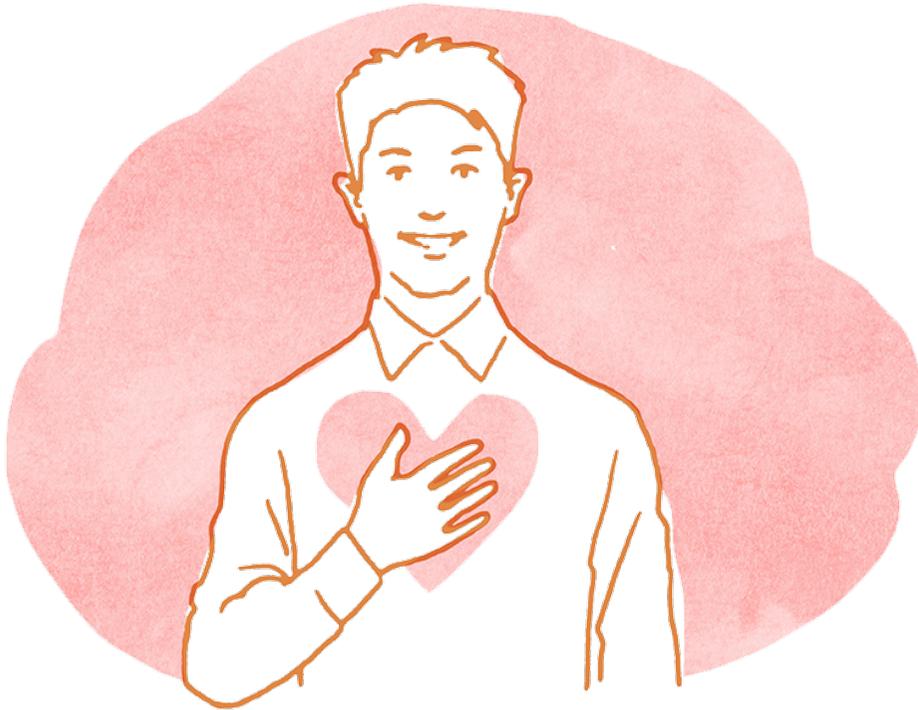
職場でも家庭でも、ほめる、ねぎらう、感謝する、笑顔を向けるなど、肯定的な無条件ストロークを出し惜しみせず、しっかりたくさん送りましょう。

ブーメラン効果で、そこからストロークの輪が広がります。

職場が、家庭が、そして社会全体が、心明るく元気になります。

# 10.交流分析の哲学

---



I am OK, You are OK

人は誰でもOKであり、誰もが考える力を持っています。

自分の人生は自分自身が決め、そしてその決定を変えることができます。

過去と他人は変えられません。

しかし、今ここから始まる「未来」と「自分」は変えられます。

今回学んだストロークのやりとりを、今ここから活用して、効果を体験してみましょう。