

産業カウンセラーの養成講座では多くの理論を学んだが、実際はカウンセラーになってからの方が勉強することが増えたように思う。その中のひとつに、アメリカの精神科医エリック・バーンが提唱

ナビゲーター

した「交流分析」がある。

難しい心理学のようにみえるが、これはカウンセラーでなくても日々の生活の中で役立つことが多いと感じている。学校や企業研修などで「エゴグラム」というテストを受けた方もおられるのでは

産業カウンセリング理論と私の実践

◆ 29

ないだろうか。いくつかの質問に答えることで自我状態を知ることが出来る。自分を知ること、他人が自分とは違うことの理解にもつながる。

そんな交流分析の中の「ストローク」は、職場や家庭でのコミュニケーションに欠かせないものだと感じている。スポーツやギター演奏などでも使われるストロークという言葉には、「なでる」という

暮らしに生かす交流分析

意味もある。交流分析で言うストロークは、主に相手の存在を認めるメッセージだ。ニコリ笑う、出勤して出会った人に「おはよう」と言う。肯定的なものとするものがあるが、多くはそれとは意識しないで毎日ストロークを出している。できれば肯定的なストロークを相手と交換し合えたらいいと思う。

一方的に非難されたり舌打ちされたり、そんな否定的ストロークは不快になる。うなずきながら話を聞いてもらえたら、誰でも気分がいいものだ。肯定的なストロークには、手を振る、褒める、拍手するなど他にもたくさんある。

ところで私事だが、今春、在宅介護で義父を見送った。義父の住まいまでは車で1時間余り。主な介護は義母が担い、何とか乗り切ることができた。そんな中、訪問看護

師の方々にはずいぶん助けられた。義父だけでなく私達家族も、肯定的ストロークに気持ちを受け止めてもらえる安心感があった。

少々頑固な義父が一日をベツドの上で過ごすのは、受け入れ難いことだっただろう。あるとき不意に手を握ってほしいと言った。一瞬戸惑ったが、それで心が落ち着くならと義父の手を握った。それからしばらくたび握手があいさつ

代わりとなった。その痩せてカサついた手を握って話すうち、長男としての義父の苦勞が感じられ、遅まきながら感謝の思いが生まれた。ストロークは相手のためにだけあるのではなく、相手も私もOKであることを目指すものだとわかった。

交流分析については、厚生労働省のポータルサイト「こころの耳」にやさしい解説がある。暮らしの中にぜひ肯定的ストロークを。

【日本産業カウンセラー協会
会員 澤村育栄】

(火曜日掲載)

肯定的ストロークでお互い気分よく

