

保健学生相談室 NEWS

やる気の正体は「心の栄養（ストローク）」だった！

「勉強に集中できない」「なんとなくイライラする」……。試験前や忙しい時期、こんな気持ちはなることはありませんか？心理学（交流分析）では、これを「ストローク不足（ガス欠）」と考えます。ストロークとは、「あなたの存在を認める刺激」のこと。挨拶、会話、褒め言葉、笑顔などが含まれます。私たちはご飯を食べないと動けないように、「心の栄養（ストローク）」がないと、元気が出ない生き物なのです。

4つのストロークを使い分けよう

ストロークには「プラス／マイナス」と「条件付き／無条件」の組み合わせで、大きく4つの種類があります。

種類	内容	具体例	心への影響
①無条件のプラス	存在そのものを肯定する	「あなたがいてくれて嬉しい」「大好きだよ」	生きる喜び・安心感の土台となる。最強の栄養。
②条件付きのプラス	行為や結果を褒める	「テストで100点すごいね」「仕事が早いね」	自信ややる気に繋がる。ただし「失敗したら愛されない」という不安も生む可能性がある。
③条件付きのマイナス	行為や結果を注意・批判する	「そのやり方は間違っている」「遅刻はダメだ」	改善や成長のために必要。信頼関係があれば薬になる。
④無条件のマイナス	存在や人格を否定する	「お前はダメなやつだ」「生まれてこなければよかった」	絶対にしてはいけない。心に深い傷を残す猛毒。

POINT 多くの職場や家庭では「②条件付きのプラス（成果への賞賛）」や「③条件付きのマイナス（注意）」ばかりになります。本当に心が満たされるには、「①無条件のプラス（ただ、そこにいてくれるだけでいい）」が必要不可欠です。

「マイナスのストローク」でも欲しい心理

不思議なことに、人はプラスのストロークが得られない時、「無視されるよりはマシだ」と無意識に判断し、マイナスのストロークを求めに行くことがあります。

例：良いことをしても親に褒められない子どもが、わざとイタズラをして怒られようとする。

これは「無視（ストローク・ゼロ）」が人間にとって最も恐ろしいことだからです。もし、周囲に困った行動をする人がいたら、それは「寂しい、私を見て」というサインかもしれません。まずはプラスのストローク（挨拶や雑談）を増やしてみましょう。

今日からできる！ストローク・バンクを黒字にしよう

心の中には「ストローク銀行」があり、貯金(プラスのストローク)が尽きるとうつ状態に陥りやすくなります。

⭐️ ストロークの5原則

交流分析では、以下の5つを自由に行うことを推奨しています。

1. **与える**: 良いと思ったら口に出して褒める、感謝を伝える。
2. **求める**: 「頑張ったから褒めて！」と素直に要求する。
3. **受け取る**: 褒められたら「いえいえ」と否定せず、「ありがとうございます」と受け取る。
4. **拒否する**: 嫌なストローク(暴言や過干渉)は受け取らず、スルーする。
5. **自分へ与える**: 自分で自分を褒める(セルフ・ストローク)。



⭐️日本人は謙虚さを美德とするため、せっかくの褒め言葉（プラスのストローク）を「そんなことないです」と値引きして捨ててしまいがちです。次に褒められたら、勇気を出し「ありがとうございます、嬉しいです！」と受け取ってみてください。それだけで、あなたも相手も心が温まるはずです。



「なんとなく話したい」「誰かに聴いてほしい」等そんな時はいつでも保健学生相談室へ来てください。あなたの来室 자체が、私たちにとって嬉しいストロークです。

また、じっくりお話をしたい方は、下記方法で予約してください。

(詳細HP : https://www.nagano.ac.jp/campus_life/support/counseling/)

予約方法 : ①来室 4号館4-205号室

②申請フォーム <https://forms.gle/HGsyLyAsbxsxKq9L7>

③電話 0268-39-0009

2

