

岡山 EAP カウンセリングルーム

メンタルヘルス ニュース

〒703-8520
岡山市中区浜 472
岡山 EAP カウンセリングルーム
発行責任者：松岡恵子

Tel (086) 272 - 8116
Fax (086) 272 - 0883

<http://okayamaeap.jp>

肯定的ストローク

「ストローク (Stroke)」とは、人とのコミュニケーションから得られる精神的な刺激のことをいいます。ストロークには種類があり、下記に示したように分類されます。人から示される関心や刺激が肉体的なものか心理的のものかによって、「肉体的ストローク」と「心理的ストローク」、「言葉によるもの」に分けられます。さらに、その内容を受け手がどう感じるかによって「肯定的ストローク」と「否定的ストローク」に分けられます。

	肉体的ストローク	心理的ストローク	言葉によるもの
肯定的ストローク (快)	肌のふれあい なでる さする 抱擁する	心のふれあい ほほえむ うなづく 受容と共感	ほめる なぐさめる 励ます 語りかける
否定的ストローク (不快)	たたく ける 殴る つねる	返事をしない にらみつける あざわらう 信頼しない	叱る 悪口を言う 非難する 責める

肯定的ストロークは「心の栄養」とも言われ、肯定的なストロークを受けた時には気持ちよく過ごすことができ、自信を持つこともできます。

ストロークはブーメラン効果と言われ、肯定的な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、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。

おはよう



よく
頑張ったね

ダメダメ



また
失敗したの？

お疲れ様

・・・(無視)

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、出し惜しみせず、**肯定的なストロークをしっかりとたくさん送ることで、職場が、家庭が明るく元気になります。**人との関わりが連続する職場において、誰もが気持ちよく働けるよう、ぜひ、相手の存在を認めるような肯定的ストロークを意識してみてください。

＜EAP ご契約企業のみなさまへ＞

岡山 EAP カウンセリングルームでは、毎月のメンタルヘルスニュースの発行のほかに、電話相談、Web 相談なども行っております。相談内容も、職場の悩みだけでなく、プライベートな悩み（子どものこと、夫婦関係など）も承っております。一人で悩まず、お気軽にご相談ください。



電話番号：(086) 272 - 8116 URL：<http://okayamaeap.jp>