

市長は、ある会議で長久手市社会福祉協議会の CSW（コミュニティソーシャルワーカー）から「ストローク理論」という話を聞き、そのことについて政策秘書課職員に話をしました。

## ストローク理論

「ストローク理論」は、私は初めて聞いた言葉でしたが、ストロークとは、心理学の言葉で、相手の存在や価値を認める言葉や働きかけ（態度、やりとり）のことだそうです。

ストロークには、プラス（肯定的）とマイナス（否定的）があって、プラスのストロークをたくさん持っている人は、他人にもプラスのストロークをあげることができ、反対にマイナスのストロークをたくさん持っている人は、他人に対してもマイナスのストロークを与えがちになるそうです。

「こんにちは」とあいさつをしたり、ニッコリと笑いかけたりすることも、プラスのストロークだと聞きました。

例えば、赤ちゃんがいるお母さんがいたとします。お母さんが、赤ちゃんをギュッと抱きしめ、「かわいい」と笑いかけます。お母さんから赤ちゃんにプラスのストロークが与えられます。赤ちゃんもニッコリ笑って、プラスのストロークをお母さんに返してくれます。

赤ちゃんが大きくなって反抗期になると、お母さんに対して「イヤ、イヤ」とか「あっち、行け！」といったマイナスの言葉が増えます。そうした時期に夫の帰りが遅いと、お母さんのイライラが募り、キツイ言葉を発することが多くなってしまいかもしれません。

周囲の人から、「子育て、大変だね。でもよく頑張っているね」と言ってもらえればいいのですが、「あなたの育て方が悪いんじゃない？」などと言われてしまったら、お母さんは、マイナスのストロークで一杯になってしまい、家族だけでなく周囲の人にマイナスのストロークをまき散らしたり、最悪の場合、子どもの虐待につながりかねません。

認知症の方に対しても同じです。

認知症の方は、すべてを忘れてしまう訳ではなく、今まで出来ていたことが出

来なくなったり、記憶があいまいになったりして、不安や気まずさを感じてみえます。認知症の方に対して家族はどうしても厳しくなりがちで、「さっきも同じことを言ったでしょ。いい加減にして!」「何やっているの!」と怒ってしまいます。そうすると、認知症の方は、恐怖や悔しさなどからますます症状が悪化してしまうのです。

認知症の方への対応は、「にっこり笑顔で」「目を見て話を聞く」「否定をしない」ことが基本です。認知症の方の家族は、そうした対応が大切だと頭では分かっているけれども難しいものです。だからこそ、周囲にいる私たち地域の人が、認知症の症状を理解し、プラスのストロークで対応することができれば、認知症の方も、その家族も救われるのです。

## 人間関係を築くときには

家族関係だけでなく、学校や会社、地域でも同じことが言えると思います。様々な価値観を持つ、多様な人との関係は、自分の思い通りにはならないものですから、互いに受入れ、対応していくには、わずらわしいことや苦勞があるでしょう。できない理由や否定的な言葉や態度といったマイナスのストロークばかり並べていては、人間関係を築いていくことが難しいと思います。

人間関係を築くには、まず、相手を受け入れることです。まず、相手の目を見て、「うん、うん」とうなずきながら、話を聞くことだと私は思います。

そして、自分自身の中にある多様性を受け入れることも大切です。ダメな自分も愛することができるようになると、私たちは、互いに全ての人を「かけがえない大切な存在」と認められるようになり、互いにプラスのストロークを与えられるようになると思うのです。

～市長の話を聞いて～

最近、参加した会議で、私はこんな経験をしました。

その会議は、自分達の活動成果を発表するイベントの実施方法について話し合う会議でした。最初は、取りまとめ役に対して、その他の参加者が「〇〇はどうするんだ」「〇〇はおかしい」

と批判的な言葉や疑問を投げかける形で会議が進みました。

途中で1人の参加者が、「ここにいる全員のイベントなのに、取りまとめ役の1人に疑問を投げかけて、取りまとめ役が困るのはおかしくないですか？ 提案に対して、全員で考える形で会議を進めましょうよ」と発言したところから、会議の雰囲気ガラッと変わり、一人ひとりの意見を尊重しながら、積極的に意見を交わす形で会議を進めることができました。たった一人の言葉が、会議に参加する全員の意識を変えることもできるんだと感じました。

私は、「いや、そうは言っても」と否定の言葉から話を始めたり、人の話を全部聞く前に自分の意見を述べ始めたりする癖が抜けません。プラスのストロークを意識しようと思いました。