

こころの栄養：ストロークについて

私たちは普段食事をしてたんぱく質やビタミンなど必要な栄養を補給して生きていますが、こころにも栄養を与えてあげる必要があるのはご存じでしょうか。今回はこころの栄養ともいわれる「ストローク」というものの話です。

「おはよう」とあいさつをする、あいさつが返ってくる、贈り物を渡す、「頑張って」と励ます、相手の話にうなづく、好きな献立にしてあげる等互いに相手の存在を認めて行っていることはすべてストロークです。

ストロークは「存在認知の一単位」と言われ、相手の存在を認めること全て、我々が生活している中で行っている誰かとのやりとりはそのほとんどがストロークなのです。人はストロークなしでは生きられないと言われています。誰にも存在を認められず触れてもらえず、話しかけられもしなかったら、その人は疎外感や無力感でとてもつらい思いをしてしまいます。逆に言えば、ストロークをたくさん受け取ることで、やる気や希望に満ち、活動的になりこころも健康になっていきます。

具体的には、自分や周りの人へ関心を持って関わること、たとえば自分に美味しいものを食べさせてあげたり、ゆっくり入浴をして体と心を休ませてあげたり、音楽を聞いて心地よい感覚を自分に与えてあげるなどです。自分をいたわり大切に扱うことで、ほかの人にも積極的に関わり穏やかに接することが出来るようになります。そうして気持ちの良い関わりが出来ればそれは自分に還ってきます。

人は誰かにあいさつをされたら返したいと思うものですし、優しくしてもらったら気持ちを返したいと思うものです。しかし余裕がないとそれできませんよね。その余裕というのが、自分の中に貯めたストロークになります。ストロークは自分へたくさんあげても良いですし、ほかの人からもたくさんもらっても困るものではありません。そうして自分にたくさんストロークをあげることで、ほかの人にストロークをあげられるようになります。

この文を読んだその日は、一日頑張ったねと自分を誉めてあげたりご褒美をあげるところから、ストロークを意識してみるのもよいのではないのでしょうか。

ストロークの種類

- 言語的：あいさつ、言葉をかける、ありがとうと言う、ねぎらう
- 身体的：触れる、なでる、握手する、肩をたたく
- 非言語的：手を振る、うなづく、微笑む、見守る、手伝う

カツカツ

元気が出ない
何事もおっくう

まあまあ

の気分でいられる

いっぱい

いい気分
人にやさしくできる

増やすコツ

- ・ストロークは出せば出すほど自分に返ってくる
- ・自分で自分に出す
- ・くださいと要求していい

月刊タウン誌 街の灯こおりやま

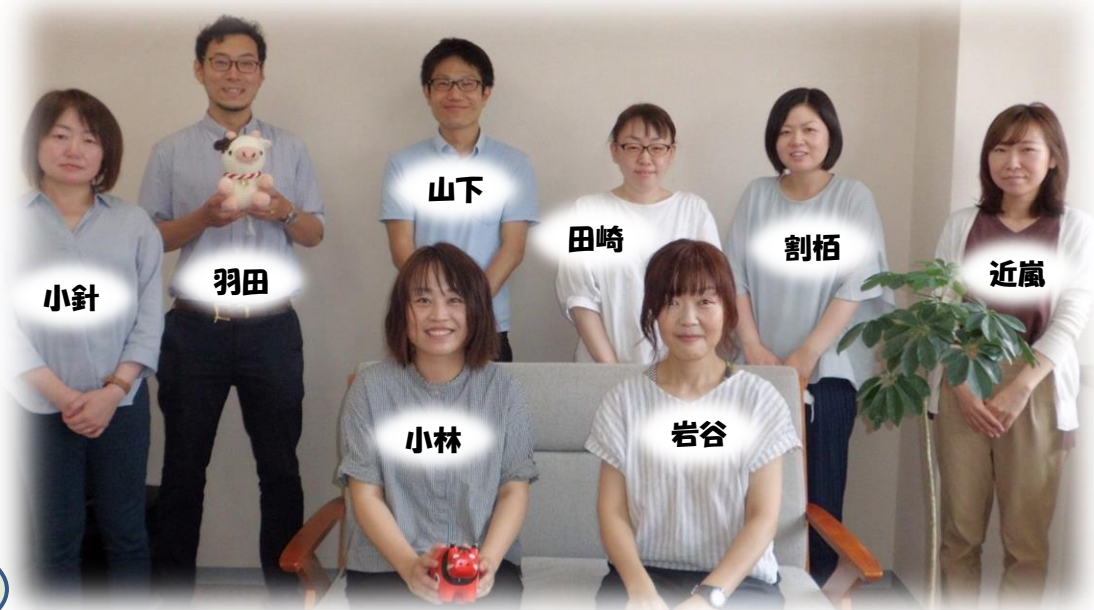
「街の灯こおりやま」という冊子をご存じですか。毎月1回、主に郡山に関する歴史や文化などの内容を中心に情報発信をしている冊子です。

当センターでは、毎月1ページほどですが、心のケアや心の健康についてテーマごとに知っていて欲しいことをわかりやすく、専門的な知識を用いてお届けしています。ご興味のある方は、一度手に取って見ていただけたら幸いです（1冊 300円）。



職員紹介

今年4月より新しくスタッフも加わり、新体制でスタートしました。
スタッフの紹介と、休日の過ごし方についてそれぞれ答えてもらいました！



新任

小林 晶子 職種:社会福祉士
4月から県中・県南方部センターでお世話になって
おります。出身は三春町です。
休日は、子どもと一緒に郡山市内を自転車で散策
して楽しんでいます。

新任

岩谷 敦子 職種:社会福祉士
4月から心のケアセンターにお世話になっております。
出身はネモフィラで有名なひたちなか海浜公園に近
い、茨城県ひたちなか市です。体を動かすことが大好
きで、バレーボールを子どもと一緒にしています。

名前:山下和彦
資格:臨床心理士
プロレス観戦と、サウナ傘を使
った自宅サウナが大好きです。
本格サウナに憧れています。

名前:羽田雄祐
職種:臨床心理士
休みの日はキャンプ場か山に登
ってます。カヌーとゴルフにも手
を出そうかと思ってます！

名前:近嵐舞美
職種:精神保健福祉士
セキセイインコを飼っています。
賢く愛くるしい姿に、いつも癒さ
れています。

名前:小針亜香里
職種:社会福祉士
愛車でドライブに出かけます。
音楽フェスやライブを、今はオン
ラインで楽しんでいます。

名前:割栢啓美
職種:臨床心理士
おうち時間が増えてからは、
DVD をレンタルして映画鑑賞す
ることが楽しみにになりました♪

名前:田崎美和
職種:作業療法士
春にメダカを頂き、飼育を始め
ました。メダカの爽快な泳ぎに元
氣と癒しを貰っています。

●発行元

一般社団法人 福島県精神保健福祉協会
ふくしま心のケアセンター
県中・県南方部センター

〒963-8022
福島県郡山市西ノ内1丁目3-24
成和ビル1階
Tel 024-983-0274
Fax 024-983-0276
<https://kokoro-fukushima.org/>



【お問い合わせ先】

被災された方々やその
支援をされている方々
からのご相談

被災者相談ダイヤル“ふくここライン”
TEL 0120-783-295 (フリーダイヤル)
平日 9:00~12:00、13:00~17:00

その他の
お問い合わせ

ふくしま心のケアセンター 基幹センター
TEL 024-535-8639 FAX 024-534-9917
〒960-8012 福島市御山町 8-30
(県保健衛生合同庁舎 5 階)