

ストローク～心の栄養～

厳しい夏を乗り切るヒント「心の栄養」について考えてみましょう



1 ストロークとは「心の栄養」

私たちは生活の中であいさつを交わしたりほほえみあったりしていますね。そうした行動はすべて「ストローク」といわれ、互いに相手の存在を認めるメッセージ(かかわり)となります。人は赤ちゃんの頃から、抱っこされたりあやされたりたくさんのストロークを得て育ちます。ストロークには「あなたはOKですよ」「あなたの存在を認めています」と、人が自尊心を持ち前向きに生きていくために必要な「心の栄養」が込められています。



2 ストロークの種類



「ストローク」にはいくつかの種類があるとされています。心が快適になるのが「肯定的ストローク」です。無条件の肯定的なストロークは心の栄養となりますが、現実の人間関係では相手への期待や要求から「否定的ストローク」を発したり受け取ってしまうことも多いものです。また、意図せず誤送信・誤受信になっていることもあるでしょう。それはキャッチボールに例えれば、思わぬ豪速球が飛んで来たりあらぬ方向へ投げ返してしまうような状況です。そんなやりとりが続くと、人間関係に疲れたり心が傷ついてしまうことにもなるかもしれません。



肯定的ストローク

ほめる、感謝する、
いたわる、ほほえむ、
手伝う、握手する



否定的ストローク

悪口を言う、皮肉を言う、
無視する、にらむ、たたく、
押しのける



3 自分へのストローク補給

生活の中で気持ちが疲れている時は自分の心の栄養も減っている状態かもしれません。そんな時は自分自身をいたわり大切にするような、心の栄養補給(自分への肯定的ストローク)を心がけてみましょう。

ゆっくりお風呂に入る

好きな音楽を聴く

好きな飲み物を飲む

10分間ぼーっとする

ペットと遊ぶ

友人や家族とのおしゃべり

散歩をする

ドライブに行く etc.



4 肯定的ストロークとブーメラン効果

補給によって自分の心の栄養(ストローク)が溜まってくると、相手へも肯定的ストロークを発信しやすくなるでしょう。肯定的なストロークの発信には相手からも肯定的なストロークが返信されやすく、お互いの関係もより良い方へと変化する可能性があります。ストロークの「ブーメラン効果」とも言われます。

わたしもあなたもOK

自分の心の栄養補給を心がけ、
健やかな心で夏を乗り切り
ましょう!





1

夏バテの症状



だるさ、疲労感
めまい、食欲低下
睡眠不足、頭痛
下痢など

暑い日が続くと、このような
体の不調を感じることがあります。

2

夏バテの原因



- ① 食欲低下による栄養不足
- ② 発汗によるミネラル・水分不足
- ③ 室内外の温度差による自律神経の乱れ



3

夏バテに効果的な栄養

- ビタミン B1**: 糖をエネルギーに変える
豚肉、うなぎ、かつお、大豆、枝豆、玄米
ブロッコリー
- ビタミン B2**: 脂肪をエネルギーに変える
レバー、うなぎ、サバ、牛乳、ブロッコリー
- ビタミン C**: 免疫力を高める
ブロッコリー、ピーマン、ゴーヤ、いも類
キウイ、レモンなど野菜や果物
- たんぱく質**: 筋肉の疲労回復
魚介類、肉類、大豆製品、乳製品、卵
- クエン酸**: 疲労回復、食欲増進
梅干し、柑橘類、お酢
- ミネラル**: 血圧や体内水分量を調整
海藻類、乳製品、野菜



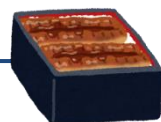
おすすめ!

トマト、きゅうり、ナスなどの
夏野菜は体の熱を冷ます効果あり

4

おすすめの食事

- うなぎのかば焼き
- 夏野菜をトッピングしたカレー
- 棒棒鶏
- 豚しゃぶとトマトのぶっかけそうめん
- ゴーヤチャンプル
- 長いもとキュウリの梅和え
- 塩昆布とチーズのおにぎり



食欲がわかない時はスパイスや薬味を使って
みましょう。
3食たべることでしっかり栄養がとれ、自律神経
も整います。

●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・会津方部センター
 〒963-8034
 福島県郡山市島 2 丁目 31-11
 MA ビル 2 階
 Tel 024-983-0274
 Fax 024-973-8261
<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)