

コラム 人生課長の独り言～一歩進めるためのヒント～

「数秒のストローク」が教室を変える

「〇〇さん、おはよう！」。朝の校門や学校の玄関先で、あるいは教室で児童生徒を迎えるとき、皆さんは一人ひとりの児童生徒の目を見て、名前を呼んで挨拶ができていますでしょうか。多忙な毎日の中では、つい作業をしながらの「ながら挨拶」になってしまうこともあるかもしれません。

「あなたがそこにいるだけで嬉しい」というメッセージを届ける「無条件の肯定的ストローク」は、児童生徒たちの心のエネルギーを蓄えるための不可欠な栄養素です。コロナ禍の時代に対面での温かなコミュニケーションが制限された経験を持つ今の児童生徒たちは、私たちが想像する以上に「自分の存在が認められているか」に敏感になっているように思います。

特別な賞賛の言葉を用意する必要はありません。話している児童生徒の方に体を向ける、頷きながら聴く、目が合ったときに微笑む。こうしたわずか数秒の「無条件の肯定」を積み重ねることで、児童生徒の「安心の器」は満たされ、学習や行事に向かうエネルギーが湧いてきます。

教師が「実況中継（行動の説明）」などのスキルを用い、児童生徒の行動（結果ではなくプロセス）に肯定的な注目（ストローク）を与え続ける姿勢は、夢育が求める「伴走者」の具体的な体现そのものです。

例えば、授業で求められている主体的・対話的で深い学びという「花」を咲かせるためには、ストローク理論に基づく「心の栄養」を日常的に注ぎ、「心の基盤（土壌）」を豊かにすることが必要不可欠です。

「学び」の土台は、こうした教職員の温かな眼差しから始まります。まずは、目の前の一人ひとりの児童生徒に「あなたのことを見ているよ」というストロークを届けてみませんか。（高橋）



Vol.51

発行日 令和8年9月

岡山県教育庁 人権教育・生徒指導課

生徒指導 Leaflet @ OKAYAMA リーフ

誰一人取り残されない岡山県の教育に向けて

心を育む 「ストローク」① ～基本編～

児童生徒への「関わり方」が問題行動の抑制に影響することはよくお分かりのことと思いますが、「関わり方」によっては問題行動を引き起こしてしまうこともあります。交流分析の考え方をもとに考えてみます。

岡山県教育庁
人権教育・生徒指導課

〒700-8570
岡山県岡山市北区内山下2-4-6
Tel:086-226-7589 Fax:086-224-2134

Q. 教師の関わり方のパターンについて教えてください。

A.交流分析の提唱者エリック・バーン（Eric Berne、1910 - 1970）は、人の存在を認めるための働きかけ（言葉、態度、身振りなど）を「ストローク」と呼び、これを人が生きていくための「心の栄養素」と定義しました。

ストロークは、大きく分けて以下の4つに分類されます。

	肯定的ストローク (相手を心地よくさせる)	否定的ストローク (相手を不快にさせる)
条件的	「テストで100点取ってすごいね」など、 行為や成果を認める	「忘れ物が多いよ」など、 不適切な行動を指摘する
無条件	「おはよう」「あなたがいてくれて嬉しい」など、 存在そのものを認める	「君はダメだ」など、 人格そのものを否定する

© Norihisa TAKAHASHI Okayama Prefecture Board of Education, Human Rights Education and Student Guidance & Counseling Division

「無条件の肯定」が大切

私たちはつい「何かができた（条件的）」ときにだけ褒めがちですが、こればかりでは児童生徒は「成果を出さない自分には価値がない」という不安に支配されてしまいます。日常の挨拶、微笑み、視線を合わせる、話を最後まで丁寧に聴くことへの「無条件の肯定的ストローク」の積み重ねが、「ありのままの自分を受容されている」という人間のよさ体験を生み、「心の基礎（土台）」を整えます。

「無条件の肯定」を授業中に増やす

「無条件の肯定的ストローク」を授業中に増やすためのポイントは、「児童生徒の存在そのもの」や「当たり前の日常」に光を当てることにあります。

①「**実況中継（行動の説明）**」…児童生徒が**していることをそのまま言葉にする手法**です。

コツ：「ノートを開いたね」「前を向いてお話を聴こうとしているね」と、評価を挟まずに事実だけを伝えます。

効果：評価（条件）をつけずに「あなたのことを見ているよ」というメッセージが届き、存在そのものを認めるストロークになります。

ストロークの
4分類

「授業（＝日々の
関わり）」で増やす

②「**0点からの加点主義**」…「**できていないこと**」を叱責する（減点）のではなく、「**今できている当たり前のこと**」を見つけます。

コツ：授業開始時に「チャイムの合図で席に座れたね」、作業中に「鉛筆がスラスラ動いているね」といった、普段見過ごされがちな「当たり前」をあえて言葉にします。

効果：「何かができるから認める」という条件を外し、「ありのままの今の姿」を肯定する機会を増やせます。

③「**非言語的なストロークを意識**」…ストロークは言葉だけではありません。**表情やしぐさも重要な「心の栄養素」です。**

コツ：児童生徒と目が合ったときに微笑む、発表に対して頷く、机間指導の際にアイコンタクトを交わす、背後にそっと寄り添うなどの関わりを増やします。

効果：多忙な授業中でも、わずか数秒で「あなたの存在を意識している」という安心感を伝えることができます。

④「**丁寧な傾聴を徹底**」…児童生徒の話を遮らず、最後まで聴く姿勢そのものが「**受容**」のストロークとなります。

コツ：答えが間違っている、まずは「そう考えたんだね」「最後まで話してくれてありがとう」と途中で評価をせずに聴き切ります。

効果：「自分の考えや存在が尊重された」という実感が、児童生徒の「心の基礎（土台）」を耕します。

⑤「**名前を呼んで働きかけ**」…「**みんな**」ではなく「**個**」に向けたメッセージを送ります。

コツ：挨拶や指示の際、「〇〇さん、おはよう」「〇〇さんの意見を聴かせて」と必ず名前を添えて呼びかけます。

効果：名前を呼ばれることは、集団の中に埋没しがちな児童生徒にとって「自分が一人の人間として大切にされている」と感じる自己存在感の感受につながります。



『提要』のダウンロード
はこちら

当たり前への注目

POINT

今できている「当たり前」に注目する視点が大切