

コラム 人生課長の独り言～一歩進めるためのヒント～

「無条件の肯定的ストローク」を増やすスキル

児童生徒の適切な行動を増やし、関係を改善するためのコミュニケーション技術である「PRIDEスキル」※を紹介します。

P：Labeled Praise（具体的な賞賛）

「プリントを配るのを手伝ってくれてありがとう、助かるよ」「難しい問題に最後まで粘り強く向き合えたね」など、「すごいね」といった抽象的な言葉ではなく、「何が良いのか」を具体的に言葉にして褒めます。→児童生徒にどの行動が望ましいかを具体的に伝え、自己肯定感を高めるとともに、その行動の頻度を増やします。

R：Reflection（繰り返し）

児童生徒が「できた!」と言ったら、教師も「できたね!」と返すなど、児童生徒が言った言葉を、そのまま、あるいは少し言い換えて繰り返します。→児童生徒は「先生が自分の話を聴いてくれている」「受け入れられている」という実感（受容体験）を持ちます。

I：Imitation（まねる）

児童生徒がタブレットで図形を描いていたら、教師も同様の操作をしてみせるなど、児童生徒がしていることと同じ動きをしたり、同じ遊びをしたりします。→児童生徒の活動に価値があることを示し、教師が児童生徒の世界に関心を持っていることを伝えます。

D：Description（行動の説明）

「ノートを開いたね」「鉛筆がスラスラ動いているね」「前を向いて聴こうとしているね」など、児童生徒の様子を、まるでスポーツの「実況中継」のようにそのまま言葉にします。→評価（条件）を挟まずに事実だけを伝えるため、「あなたの存在を常に意識している」という無条件の肯定的ストロークになり、児童生徒の集中力を高めます。

E：Enjoyment（楽しむ）

目が合った時に微笑む、明るい声で話しかける、頷きながらワクワクした表情で活動を見守るなど、児童生徒との関わりそのものを、声のトーンや表情で「楽しんでいる」と表現します。→「あなたと一緒にいて楽しい」という強力なポジティブ・メッセージとなり、教師との信頼の絆を深めます。

どのスキルも、既に日々の児童生徒との関わりの中で大事にされていると思いますが、少しでも意識してみると児童生徒との関係が変わるかもしれませんね。（高橋）

※主に親子の関わり方に関する心理療法で用いられる技法の一つとされています
人権教育・生徒指導課のホームページもご覧ください。
<https://www.pref.okayama.jp/soshiki/350/>



Vol.52

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」② ～ストローク飢餓の危険性～

児童生徒の「心の基礎（土台）」を耕すために、無条件の肯定的ストロークが重要であることは、前号でお話しましたが、このストロークが不足する（ストローク飢餓）ことで起きる問題についても理解が必要です。

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.「ストローク不足」がもたらす影響について教えてください。

A.交流分析において、ストロークは人間が生きていくための「心の栄養素」と定義されています。挨拶や賞賛などの「肯定的ストローク」の不足は、児童生徒の深刻な「ストローク飢餓」状態に陥ります。

人間にとって最も苦痛なのは、誰からも関心を向けられない「無視（無刺激）」の状態です。そのため、肯定的な関わりが得られない場合、「何もしないで無視されるよりは、悪いことをして叱られた方がマシだ」と考え、不適切な行動を求めるようになります。

例えば、いじめや嫌がらせという行為を通じて教師や周囲の注目を集めることが、この「負の注目」を得る手段となってしまうと、ストローク不足を埋めるための誤った解決策として定着してしまう危険があります。

「ストローク不足」といじめの関係

No.46~47で紹介した「心の基礎（土台）」モデルと関連させながら、「ストローク不足」がいじめ問題に与える影響を考えます。

①人間のよさ体験の不足：

成果や能力に関わらず「ありのままの自分を受容されている」という実感（人間のよさ体験＝無条件の肯定的ストローク）が不足していると、心の土台が安定しません。

②他者を思いやる「のりしろ（余裕）」の欠如：

自分の土台が不安定な児童生徒は、心のエネルギーを蓄えることができず、他者を思いやる「心ののりしろ（余裕）」がない状態にあります。その結果、他者を攻撃（いじめ）することで相対的に自分の存在を確認しようとしたり、感情を爆発させたりといった対人トラブルが起きやすくなります。

③指導の形骸化：

土台が脆弱な児童生徒は「安心の器」が割れているような状態であり、教師がいじめを注意しても、その言葉を「安心して受け取る」ことができず、指導が表面を通り過ぎてしまいます。

アドラー心理学においても、不適切な行動（いじめを含む）の第一の目標は「注目・関心を引くこと」とされています。

適切な方法で集団内での居場所（所属感）を確保できない児童生徒は、いじめなどの目立つ行動によって教師の特別な注意を引こうとします。

教師がこの「注目されたい」という目的（意図）に気づかず、厳しく叱る（否定的ストロークを与える）だけだと、結果的に児童生徒の「注目を得る」という目的を達成させてしまい、いじめ行為をさらに強化させてしまうという負の循環が生まれます。

解決に向けた視点

ストローク不足は児童生徒を「負の注目」へと駆り立て、いじめという形で歪んだ承認を求める原因となるとともに、他者への共感性を育むための心の余裕を奪ってしまう大きな要因となります。

いじめを未然に防ぎ、解決するためには、単に加害行為を制止するだけでなく、無条件の肯定的ストロークを増やすことで、児童生徒の「心の基礎（土台）」を満たす必要があります。

そのためには次の視点を踏まえた日常的な関わりを重視した取組（発達支持的生徒指導）が必要です。

①加点主義の関わり：

不適切な行動への反応を抑える一方で、授業中の「静かに座っている」「ノートを開いた」といった当たり前の適切な行動に対して肯定的な注目（ストローク）を十分に与えることが重要です。

②存在そのものの承認：

日常の挨拶や丁寧な傾聴といった「無条件の肯定的ストローク」を積み重ねることで、児童生徒の中に基本的信頼感を再構築し、不適切な行動で注目を引く必要のない「安心の器」を整えていくことが求められます。

POINT

必要な注意とともに、児童生徒のすべてを「認める」姿勢が大切



『提要』のダウンロードはこちら

発達支持的生徒指導として