

## 『ワンフレーズ・ストローク体験セミナー』 実施報告

表題の件につき、下記の通りご報告いたします。

### 記

- 1、Wellness 活動名：『ワンフレーズ・ストローク体験セミナー』
- 2、日時：2018年11月21日(水) 15:30～17:30
- 3、場所：羽田オペレーションセンター4階 ブリーフィングルーム
- 4、参加者：羽田・成田所属客室乗務員、間接社員 49名
- 5、内容：ライフサポートサークル代表 尾中 謙司講師

#### (1) テーマ

～仲間と心地よさを共にする～

自分も相手も楽しく心地よいものにするための「ストローク理論」を学び実践する。

#### (2) セミナー概要

- ・「ストローク理論」とは、他人や自分の存在価値を認めるための言動や働きかけのことであり、講義やワークをしながらストローク理論について理解を深めるセミナー内容。
- ・まず自分に向き合い、自分自身を大切にすることを学び、心身を整えることでセルフケアに繋げていく。
- ・誰もが生きていくためにはストロークが必要であり、肯定的なストロークをお互いに与え合うことは人間関係向上に繋がる。
- ・肯定的なストロークとは、「ありがとう」「がんばってるね」という言葉だけでなく、アイコンタクトや微笑み、握手やハグなども含まれる。
- ・一方、否定的なストロークには「なんでできないの」「駄目だね」「やる気あるの」という言葉や、無視、話を聞かない、あざ笑うことなどが挙げられる。
- ・セミナーやワークを通して「自分自身」と「仲間のふれあい」を心地よいものと体感し、他者理解を一層深めていくことで、良好な人間関係を構築することに繋げていく。

#### 6、所感：

- 「自分が普段出来ているかだけでなく、いかに自分が人からストロークをもらっているか実感できた。貴重な時間であった。」
- 「グループワークを通して褒められること、認めてもらえることの嬉しさを感じた。」
- 「職場だけでなく、日常生活においても大変役に立つ講義であった。」
- 「相手との信頼関係を構築するために、明日から実践していきたい。」
- 「人に気にかけてもらえることの嬉しさ、人のことを気にかける重要性を学ぶことができた。多くの人にストロークを広めていき、より良い職場にしていきたい。」等、参加者からの感想は非常に好評であった。

講義だけでなく、実際にワークを体験することでストローク理論について深く理解できる内容であった。今後各職場でストローク理論を日々実践していくことで自身のセルフケアや職場のメンタルヘルス向上に寄与する内容であったと思料する。

以上



【セミナーの様子】

FY18 10/15号

## HEALTH HMV

11月21日(水)羽田で開催  
ワンフリーズ・ストローク体験セミナーのお知らせ

**「仲間と心地よさを共にする」  
ワンフリーズ・ストローク体験セミナー**

人との関わりの中で、思いが上手く伝わらない...と感じるとき、つい自分を責めたり、相手を責めてしまうことはありませんか？また時として相手の気分や行動に振り回されてしまうことはありませんか？このセミナーは、こうした人間本来のマイナス思考を知った上で、お互いに働きかけ合う「ストローク」を学びます。

「ストローク」とは、心理療法のひとつである交流分析※の用語で、相手の存在・価値・行動を“わかっている”と伝える働きかけのことです。「おはよう」「ありがとう」や握手もストロークです。人は、相手の言葉あるいは言葉以外で交流するときはいつでもお互いにストロークのやりとりをしています。人はストロークなしでは生きられないとも言われています。

このセミナーでは、「ストローク理論」を講座とワークで学び、今よりも自分も相手も楽しく、ワクワクできる人間関係を目指します。「自分自身」と「仲間とのふれあい」を今よりもっと心地よいものにしていきませんか？

※交流分析とは、人との関わりの中でコミュニケーションのパターンに着目し、より良い人間関係の形成や生きやすさを作る心理療法。自分の可能性を見つけ成長できる自己実現理論。



講師：尾中謙司(おなかけんじ)氏 プロフィール  
ライフサポートサークル代表(CHAO サポーター)・一般社団法人メンタルサポート・ジャパン 副代表理事・精神保健福祉士・キャリアコンサルタント・(元)産業カウンセラー・一般社団法人日本ストレスチェック協会 シニア ストレスマネジメント ファシリテーター  
広告代理店勤務を経て、現在はシンクタンクに勤務(実際に活動・生活している「人」の視点から地域コミュニティのあり方や人的資源管理等の現状を調査研究)。15年以上前から勤務の傍ら、カウンセラー育成やサポート、メンタルヘルス対策やキャリアカウンセリングなどの啓蒙活動展開と共に、国内外企業や公的機関でのメンタルヘルス、モチベーション向上、企業経営に関わる様々な講演を行っています。

日時：11月21日(水) 15:30～17:30 15:15～会場にて受付開始  
募集人員：予約50名程度 参加費：無料  
場所：羽田 O/C4階 プリーフィングルーム  
◆申込方法◆氏名、所属、社員番号を明記の上、アテンドサロン事務局(ML-attendsalon)までメールにてお申し込みください。締切り：11月14日17:00まで

何も記入しないでください [→TOP PAGE](#)

【セミナー告知文書】



【グループワークの様子】



【講師の話に聞き入る参加者】