

ワークシート：ストローク・バンク帳

私たちは、こころの中に「ストローク・バンク」を持っています。ストロークの口座があり、そこに人から受けるストロークを貯えていきます。プラスのストロークの入金があると貯金は増え、マイナスのストロークやディスカウントを受けると負債が増えます。

ストローク口座の残高によって、私たちが他者に与えるストロークの種類や内容に影響が及びます。資産の残高が多いと周囲からのマイナスのストロークを受け止められ、周囲にプラスのストロークを与える余裕もあります。逆に、資産の残高が僅かであったり、負債超過になると他者からのマイナスのストロークは受け止めきれず、同時に他者にプラスのストロークを与える余裕もありません。

あなたが今までに受けたプラスのストロークと、与えたプラスのストロークをまず左側に記入しましょう。これは自分にとってはすべて“黒字”になります。次に今までに受けたマイナスのストロークやディスカウントと、与えたマイナスのストロークやディスカウントを右側に記入しましょう。これは自分にとってはすべて“赤字”になります。あなたのストローク・バンクの信頼残高は”黒字“になりましたか？

資産 “黒字”		負債 “赤字”	
	ストロークの内容	ストロークの内容	誰から？
受けた プラスの ストローク (+)			
	ストロークの内容	ストロークの内容	誰に？
与えた プラスの ストローク (+)			