



あけましておめでとうございます。今年もどうぞよろしくお願ひします。今年の干支は「巳=蛇」ですね。蛇は皮を脱ぎ捨て、新たな姿に生まれ変わることから、古代から再生や不老不死の象徴とされてきました。また、世界中の国々では神様の遣いと神聖視されています。こうしたことから巳年は新しいことが始まる年。いろんなことに挑戦してみるのもいいですね☆



受援力

災害救助の場面で着目された言葉です。誰かに助けられて、心強く温かい気持ちになったことはありますか？人を助けてうれしくなったことはありますか？

「人を頼る」というのはネガティブなイメージがあるかもしれませんが、頼ることや、その力をつけることで、自分の能力を発揮し、周囲の人と一緒に問題解決ができ、その協力関係が自己効力感をアップさせるとしたら、どうでしょうか。そして、一人ではできないことも、人の力を借りてうまくいった、助かった、ありがたかったという経験が、困っている人を助けようという気持ちにつながっていきます。

● 頼れない原因

- ① 社会・文化的背景 ⇒ 小さい頃から「自分のことは自分で」と教えられ、人を頼ることが弱さや失敗と見なされがち。
- ② 心理的要因 ⇒ 人に支援を求める行動は、自分が困難に直面していると認めることであり、プライドの高い人や、責任感の強い人にとっては難しい。
- ③ 経験不足 ⇒ 頼った経験が少ない人、頼って成功体験をしていない人は、不安が大きく、頼ることをためらいがちに。

● 頼れない人

- ① 新しい環境に来たばかりの人 ⇒ 新入生や新入社員。頼ることが恥ずかしい、申し訳ないと思いがち。早く一人前にならないと！と焦る気持ちから、一人でやり遂げることと時間を費やしてしまう。
 - ② 上級生や上司 ⇒ 上の立場にあり、「頼られるのはうれしい」と感じている反面、知らないことが聞けず、相手へ不安を与えてしまうのではと考え、支援を求められない。
- ① ② いずれも、責任感の強い人、優しい人、周りの人を気づかいすぎる人、遠慮がちな人、が一人で抱え込んでパンクしてしまいがちです。

受援力のメリット

ストレス軽減
能力・時間の活用
人間関係の構築
サポートシステムの形成
自己効力感の向上

頼れないデメリット

ストレスの増大
時間と労力の浪費
孤立のリスク
生産性の低下
心理的不安定

ココがポイント！

- ・相談することは相手を信頼している証
- ・お互いを知り合うきっかけとなる
- ・お互いにメリットがある
- ・自分で取り組む限度を決めて相談する
 - ・頼られてうれしいのだから、ごめんねではなく、ありがとうを！

あなたの「受援カスコア」は？

| 項目 | いつも あてはまる | 時々 あてはまる | 場合に よる | めったに あてはま らない | まったく あてはま らない |
|------------------------------------|--------------|-------------|-----------|---------------------|---------------------|
| 自分が相当困ったときでないと人に頼めない | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 人に頼むときは「すみません」と言うのが口ぐせ | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 人に頼むのは、相手に自信を持たせ、相手を喜ばせることになると思う | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 誰かにお願いするときは笑顔で「ありがとう」と言える | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 困ったときはまず「自分でできないのは恥ずかしい」と思う | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 誰かに相談するときはいつも「迷惑をかけて申し訳ない」と思う | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 自分一人で何とかできないなんて情けないと思う | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 人を頼ることは相手への信頼の表れだと思う | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 助けてもらったときは大喜びで感謝の気持ちを口にする | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 自分一人でできなくても、人の力を借りることで達成できる方がいいと思う | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 合計点 | | | | | |

吉田穂波. 『受援力を身につける「つらいのに頼れない」が消える本』. あさ出版. 2018.

受援カスコア【10～20点】：人の気持ちにとっても敏感で優しいあなたは、人に頼るのが苦手ではないでしょうか。「私なんかのために」「申し訳ない・・・」と、自己価値観が低く、人に迷惑をかけることを極端に嫌うタイプかもしれません。でも、自分が人から助けられることに抵抗を感じるタイプだと気づいただけでも、良かったと思います。

受援カスコア【21～40点】：あなたは人に頼れないわけではないけれど、置かれた立場や相手によっては、頼るのが難しいと感じることがあるのではないのでしょうか。あと少しだけ受援力を鍛えれば、きっともっといろいろなことがうまく回り始めます。

受援カスコア【41～50点】：あなたは受援力の実践者とも言える人です。きっと普段の生活でも、無意識のうちには受援力を生かされているのではないのでしょうか。これからも受援力をいろいろな場所で発揮して、みなさんのお手本になってください。



頼ること

電子機械科3年 大黒 海斗

わからないことがあれば、頼るべきだと思います。なぜなら、この社会は人と人が支え合って成り立っているのです。困ったらわかる人に頼って、わからなくて困っている人には、自分から率先して声をかけるべきだと思います。困っていることがあっても言いづらい人がいるので、自分からいくことで、言いやすい雰囲気ができると思います。そして自分が困った時に、人に頼ることで、支え合ってもらえるので、人を頼ることは良いことだと思います。

