

# 深刻に悩む前に... じゅえんりょく 受援力ノススメ

●問い合わせ 福祉課(019-611-2574)

受援力は自分を大切にしながら、周囲の助けを上手く借りて、より良い関係性を築くものです。ここでは、防災や子育て支援の観点から受援力を研究している吉田穂波先生がまとめた受援力のポイントなどを紹介します。

**受援力**…助けを求め、助けを受ける心構えやスキル。災害時に被災地側がボランティアの支援を受け入れ、上手に寄り添うことができるよう、内閣府が2010年につくったパンフレットに使った言葉。東日本大震災をきっかけに少しずつ知られるようになりました。

## 1 できる限り丁寧に綺麗な言葉で

相手を敬い、尊重していることを示す。

## 2 笑顔で頼む

笑顔で頼まれると、釣り込まれてなかなか断れません。

## 3 最初から「ありがとうございます」と言う

相手が引き受ける返事をする前に、引き受けてくれることを前提として話す。すると、助けてもらえる確率がグッと高まります。

## 4 頼みごとをまず先に

最初から言い訳や困った状況の説明、前置きはしない。「申し訳ありませんが、ちょっとこのベビーカーを運ぶのを手伝っていただけませんか？」

## 5 「すみません」ではなく「助かります」

「すみません」ではなく「助かります」「ありがとうございます」という言葉を何度も入れましょう。最初からありがとう、や、助かります、を言われた方が、相手の自己価値観も高まりますし、自分を下げることにもなりません。頼む自分に自信を持って。

## 6 感謝の言葉のボキャブラリーや、追加文を増やす

～～さんのこと、娘からもよく伺っていました／とても困っていたんです。でも、なかなか人が見つからなくて／通りかかって下さって、ラッキーでした／みんなが～～さんのようだといいのに など

## 7 会えて嬉しい気持ちを伝える

頼る、頼らないは別にして、会った時からニコニコ、会いたかった、会えて嬉しい、の気持ちを伝える。ずっとお会いしたいと思っていました／今日の日を待ちに待っていました／ など

## 8 相手の話も聞く、相手もねぎらう

家事を頼む、子どもを頼む、ほか、どなたかへの紹介を頼む、推薦状を頼む、などなど。必ず、相手の状況についても聞き、体調を気遣い、褒め、ねぎらい、大変なことを承知の上であえてお願いしたいんです、と言う。

## 9 何でもない時から、相手への承認、ねぎらい、信頼の気持ちを伝える

例えば家族に、友人に、同僚に。その場で褒める／すぐに褒める／具体的に褒める／第三者の前で褒める（子どもの前で夫のことを褒めるなど）第三者の言葉で褒める（～～さんがこう誉めてたわよ、など）

## 10 断られた時は「フィードバック」と考える

頼みを断られた時、批判、攻撃、意見衝突があった時は、「フィードバック」だと考える。こういう反応を示してくれたことで、自分の思い違いに気づけた。軌道修正できた。良い方向に変更するためのメッセージだ、と受け取る。まず最初に「ありがとうございます」そして、言われなければわかりませんでした／言いくいことを伝えてくれてありがとう など



吉田穂波 先生

## 受援力で「助け合いの土壌」を広げて

頑張る人、責任感が強い人、難しいことに取り組んでいる人にこそ、受援力が必要です。もともと力のある方でも、自分で何から何まで完ぺきにこなすことは難しいはずですし、助けを借りたり使ったりすることで、諦めずに続けることができます。

これからは、頼らないほうがいいのではなく頼るほうがいい、という時代です。受援力を磨いて、助け合いの土壌を広げてみてはいかがでしょうか？

【上記に係る出典】平成27年度厚生労働科学研究費「妊産婦・乳幼児を中心とした災害時要援護者の福祉避難所運営を含めた地域連携防災システム開発に関する研究」報告書(研究代表者:吉田穂波)より引用 URL <https://giftfor.life/tool/>

吉田穂波氏(よしだ・ほなみ)  
神奈川県立保健福祉大学ヘルスイノベーション研究科教授

聖路加国際病院産婦人科医師、ハーバード公衆衛生大学リサーチフェロー、国立保健医療科学院主任研究官、神奈川県技幹などを経て現職。専門は母子保健ICT、社会医学、健康科学、周産期疫学、人材育成、災害時母子支援に関する研究・政策提言

こころに寄り添い  
いのちを守る  
いわて 月間

9月1日～30日の1カ月間は「こころに寄り添い  
いのちを守る いわて月間」(自殺防止月間)です。一人でも多くの自殺を防ぐため、県民とともに自殺予防に取り組む社会づくりに向けて、町も関係機関・団体とともに、啓発事業や各種相談支援などに取り組みます。詳細は県ホームページ(右QR)へ。

岩手県ホームページ



受講して、一緒に活動しませんか？

# 精神保健ボランティア

養成講座を行います

▼申し込み・問い合わせ 9月25日(水)  
午後5時までに福祉課 (019-611-2574  
FAX019-611-2579)または応募フォーム(QR)



精神保健ボランティアとして活動できる方を養成する講座を開催します。

精神障がいを持つ方の地域生活や社会参加をサポートすることに関心がある方は、ぜひご参加ください。

※受講無料

▼対象 町内在住で養成講座修了後、「矢巾町精神保健ボランティアやまゆり」の会員として活動できる方

▼定員 先着10人

	開催日時	会場	講義内容・講師
1回目 (必修)	10月2日(水) 13:30~15:00	矢巾町役場 大会議室 (4階)	「こころの病気について」 智田文徳氏(未来の風せいわ病院理事 長)、ピアスタッフ
2回目 (必修)	10月22日(火) 13:30~15:15	矢巾町役場 2-2会議室 (2階)	講義①「矢巾町における障がいに関する 相談について」 播摩光一氏(紫波地域障がい者基幹 相談支援センター相談支援専門員) 講義②「ソーシャルサポートセン ターについて」 伊藤順博氏(ソーシャルサポートセ ンターもりおか所長)
3回目	11月15日(金) 9:30~11:30	未来の風 せいわ病院	精神科病院見学(見学実習)
4回目 (必修)	11月20日(水) 13:30~15:15	さわやかハ ウスわくわ くルーム (2階)	講義①「精神保健ボランティアの 役割・活動について」 長葭千恵子氏(岩手県精神保健ボラ ンティア連絡会代表) 講義②「矢巾町精神保健ボラン ティアやまゆりについて」 昆秀一氏(精神保健ボランティアや まゆり会長)

一人で悩まず、まずは相談

# ふくし総合相談窓口

詳しくはこちら ▶



分野や内容を問わず相談を受け付け、適切な相談窓  
口へつなぐ「ふくし総合相談窓口」を設置しています。  
相談は無料で、相談内容の秘密は厳守します。一人で  
悩まず、ぜひご相談ください。

名称	連絡先	専門
町地域包括支援センター (ケアセンター南昌1階)	019-611-2855	高齢者(介護や健 康、認知症等)
町えんじょいセンター (町役場となり)	019-697-5570	高齢者(介護や健 康、認知症等)
紫波地域障がい者基幹相 談支援センター (障害者地域生活支援セ ンターしんせい内)	019-601-2805 (FAX019-601-2826)	障がい※各種障が い者手帳をお持ち で無い方も相談可 能です。
こども家庭課 (さわやかハウス内)	019-611-2826	妊産婦・子どもの 健康
	019-611-2831	18歳までの子ど も・家庭のこと
福祉課(町役場1階)	019-611-2577	生活困窮 精神保 健 生活相談全般
矢巾町社会福祉協議会 (町役場2階)	019-611-2840 (LINEでの相談も可)	生活困窮 生活相 談全般

## こころの体温計

簡単な質問に答えることで  
心の健康状態を確認できます。

●必要なもの パソコンまた  
はスマートフォン ※スマートフォン  
は右QRから、パソコンは町ホームペ  
ージ右のバナーから、アクセスできます。



## 各種相談窓口をご利用ください

役場福祉課	019-611-2574	平日午前8時30分~午後5時
盛岡いのちの電話	019-654-7575	毎日正午~午後9時(日曜は午後6時まで)
県央保健所	019-629-6574	平日午前9時~午後4時
県精神保健福祉セ ンター	019-622-6955	平日午前9時~午後6時

## 第75回日本薬理学会北部会市民講座

# 現代における大人の心の ケアに向けて

~高齢者の認知症と若者の引きこもりにスポットを当てて~

▼問い合わせ 第75回日本薬理学会北部会事務局  
(岩手医科大学内019-651-5111 内線5821)  
※申込不要・入場無料

### 演題①

新旧のアルツハイマー病治療薬と認知症診療・介護の実際  
~新治療薬投与開始から半年を経て~

阪井一雄氏(神戸学院大学総合リハビリテーション学部作業療法学科教授)

### 演題②

未来のひきこもりを減らすために教育の中で出来そうなこと  
~岩手県での支援経験を踏まえて~

山科満氏(中央大学文学部人文社会学科心理学専攻教授)

### 日時・場所

9月21日(土)午後2時15分~午後4時20分  
アイーナ8階会議室812(盛岡市盛岡駅西通1-7-1)