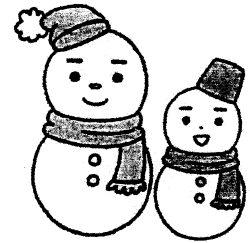


No.13

令和7年1月29日

世田谷区立三宿中学校 保健室

新しい年が始まって間もなくひと月。3年生は入試の日程が続き、落ち着かない人も多くみられます。緊張はだれでもするもの、深呼吸をして、余分な力を抜きましょう。体調に気をつけて。応援しています。



受援力をつけましょう

受援力？聞いたことがないかもしれませんが、漢字をみると何となく想像できますね。この言葉は東日本大震災後に広まり始めました。他人からサポートを受けるのもある種的能力です。持っているのと役に立つ力と言えます。

あなたは、困ったり、悩んだりしたときにどうしますか。生徒のみなさんと話していると、自分で自分を追い詰めていると感じる時があります。今の状況はつらいけれど、「何をしたらよいかわからない」「だれにどう相談したらいいかわからない」「家の人には心配をかけたくないから話せない」「友達に話して変だと思われたらどうしよう」と出口が見えなくなっています。

「自分のことは自分でやりなさい」「自分で考えなさい」と言われてきた人は多いでしょう。だから自分で解決しないといけないと思ってしまうですね。もちろん、まず、自分が考える、自分がやってみる、自分ががんばってみることが大前提です。でもつらいとき、困ったときは人に頼る方がいいのです。

●やってみよう！お願い上手度チェック

＼いくつあてはまる？／ 「お願い上手」度を チェック

- ☐ 人に何かを頼むときは「ごめんね」が口グセ
- ☐ とことん困ったときでないと頼めない
- ☐ 誰かに相談すると「甘えている」「無責任」と思われそう
- ☐ 人から頼みごとをされるとつらくても断れない
- ☐ 任されたことを「一人でできない」のは恥ずかしい
- ☐ 頼るのが上手な人を見ると「厚かましい」など否定的な気持ちになる
- ☐ 人に頼むより「自分でやった方が早い」と感じることもある
- ☐ みんなも忙しそうだから「助けて」とは言いづらい

☑0～1個

「お願い上手」な
お願いしまうま



お願い上手のお手本！ 気持ちよく引き受けてもらうあなたの姿を見せることで、周囲も頼り合えるようになるキーパーソン

☑2～3個

目指せ「お願い上手」
頼みたインコ



ときと場合によって、頼れるときと頼れないときがあるのでは？ ハガネの「お願い」メンタルを目指そう

☑4個以上

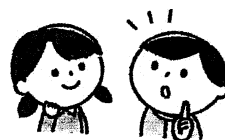
「抱えすぎちゃう」
甘えペタイカー



なんでも自分で抱え込んじゃうあなたは、お願い下手さんかも。「人を頼るのは良くないこと」って考えすぎてない？

●受援力をつけるために

少し伝え方を変えるだけで、印象が変わります。試してみてください。



1 **K** 敬意 あなただから、頼みたい

誰かに相談するとき、相手の手を止めてしまうことから、「ごめんね」と謝ってから頼みごとをする人がいます。でも、最初に謝られてしまうと相手は「どんな大変なことなのだろう？」と身構えてしまいます。

また、相手を便利使いするのではなく、自分より物知りだと思って尊敬しているから、相談するのです。相手からしても「なぜ自分に相談したいのか」その理由が分かると、納得がいきます。誰でもいいのではなく、あえてその人だから相談する、ということは相手の名前を呼ぶことで伝わります。

人に頼むとき、まずは（相手の名前を呼んでから）「今、ちょっといい？」「時間ある？」と声をかけることから始めるといいでしょう。

2 **S** 存在承認 あなたがいてくれて良かった

「相談できる相手がいてくれただけで良かった」と思ったことはありませんか。この相手がいてくれる、ただそれだけでうれしいという気持ちを存在承認と言います。これは頼まれた相手の「役に立たなければいけない」「何かしなければ」という心の負担を軽くしてくれます。

相談するときは「聞いてくれてうれしい」「助かっているよ」と伝えましょう。

3 **K** 感謝 ありがとう！

願いが叶っても叶わなくても、何より、話を聞いてもらえただけでもありがたいという感謝の気持ちを伝えましょう。特に、具体的に「何に」感謝しているのかを伝えるのがポイントです。

話を聞いてもらった後は、「話ただけで楽になった！ ありがとう」「話を聞いてくれたから、ちょっとすっきりした」と、自分の気持ちを伝えられるとベストです。

「信頼」「依頼」で使われる「頼」の文字は、訓読みで「たよる」と「たのむ」の2通りがあり、意味も少し異なります。「頼る」「頼りにしている」の対象は「人」であり、誰それさんに頼っているという気持ちが入っています。一方、「頼む」「頼みます」は相手からあてにされてはいますが、同時に「物事を頼む」のように用事や物事を依頼されているため、頼まれた相手は、個人としての自分ではなく、用事や物事に主眼が置かれていると感じます。（宿題を写させて、当番を変わってなどと頼んでいませんか・・・？）言葉の使い方としては小さな違いのようですが、ぜひ頼り上手になってください。

弱音や、ぐちを聞いてもらった時、困ったときに誰かに助けてもらった時、心強く感じ、温かい気持ちになります。逆に誰かに相談を受けたり、助けてあげたりしたら、人の役に立った、頼られてうれしいという気持ちになります。SOSを出した人を助け、自分も困ったときにはそう言える、そんな人間関係や集団をつくっていきませんか。頼ることはつながること、信頼の証なのです。・・・それは大人になっても同じです。