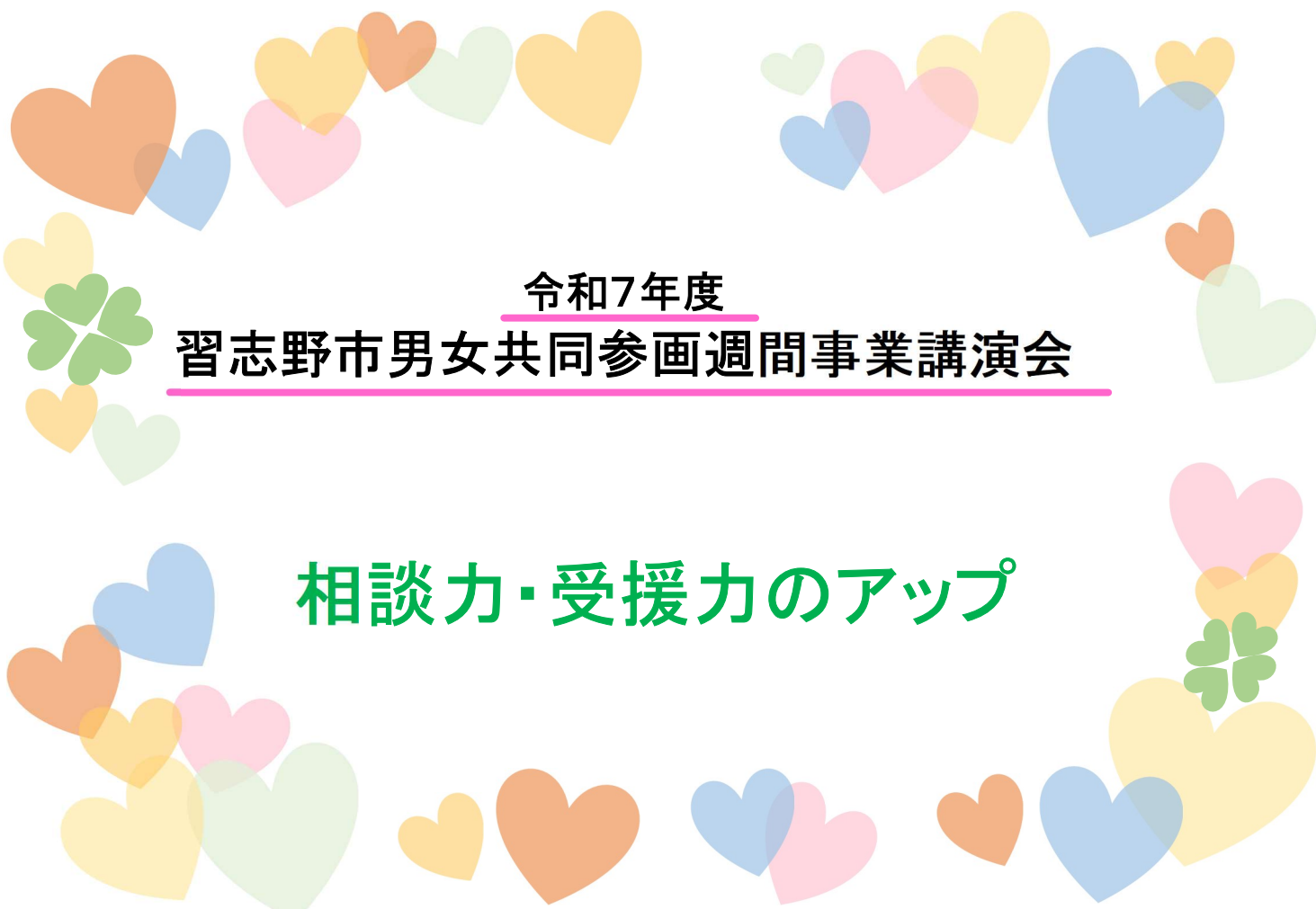




令和7年度

習志野市男女共同参画週間事業講演会

相談力・受援力のアップ

報告書

令和 7 年 6 月 28 日(土)

午後 2 時～4 時

市庁舎グラウンドフロア 会議室 ABC

 あしたのハーモニーが響くまち  習志野市

主催：習志野市男女共同参画週間事業運営委員会・習志野市

■概要

テ ー マ：「相談力・受援力のアップ」

開催日時：令和7年6月28日（土）午後2時～4時

開催場所：市役所庁舎グラウンドフロア会議室ABC

主 催：習志野市男女共同参画週間事業運営委員会・習志野市

受 講 者：会場 39 名（運営委員含む）

■構成

司会 浅井 悦子

習志野市男女共同参画週間事業運営委員会 副委員長

2:00～2:10 開会挨拶 緒川 由里子

習志野市男女共同参画週間事業運営委員会 委員長

宮本 泰介

習志野市長

2:10～3:15 講演会

「相談力・受援力のアップ」

講師 吉田 穂波 教授

神奈川県立保健福祉大学大学院ヘルスイノベーション研究科

3:15～3:45 質疑応答

3:45～4:00 閉会・アンケート

■協力

今年度の男女共同参画週間事業のテーマは、『自分らしく
そして あなたらしく ～求めるちからと受け取るちから、その
心～』です。

誰もが個人として尊重され、その人らしく活躍できる社会の
実現をめざして、自分らしく生きることができる、そして、周
囲の人に助けを求め、また、手を差し伸べられる人を増やす
きっかけづくりとなるような考えとなっています。市内の図書
館には、こうしたことについて学べる書籍があります。

そこで中央図書館では、今回の講演会とのコラボ展示を実
施しました。



展示の様子

■講演内容

相談力・受援力のアップ

講師 吉田穂波 氏

産婦人科医/医学博士/公衆衛生学修士

神奈川県立保健福祉大学大学院ヘルスイノベーション研究科教授

1. 内容

- ◇心理的安全性とは？
- ◇自己紹介
- ◇つながるための受援力
- ◇上手に人の助けを借りる
 - 一相手の力を引き出す
- ◇断られたらどうしよう・・・の、その先へ
- ◇振り返り



2. 導入

成人学習で大事なのは、アクティブラーニング、体験型の学びです。自分で実際に経験をして、人に教えることでそれが定着し、記憶に残るということが分かっています。

今日は体験しながら学ぶスタイルでいきたいと思います。何を学びたくて、何を見つめたくて、何が目的で来たか、ということを相手の方に話してください。皆さんのバックグラウンドや人生等を考えて、一人一人に寄り添って、本当の意味で届けるということは、なかなか難しいことです。そのためには皆さんが「これが知りたい」、「これを学びたい」というのを最初にゴールとして言ってもらえると、私の話の中から自動的に「あ、これいいね、これあのの人に使えるね」というように、皆さんの人生と私の話を結びつけて有機的に使えるようになります。

自分の話を聞いてくれる人がいるだけで、自分の口から何か言わなければと思います。これはオートクラインという仕組みです。耳から中に入って、「あ、私こんなこと考えてたんだ、これが見つけたかったんだ」などが分かり、自分で自分にすごくいい影響を与えています。

この講座は三部構成となっています。まず私の自己紹介、なぜ受援力に気が付いたのか、そして皆さんの頼る力をどうやって発揮するのか、人の助けをうまく借りる、人の知恵をうまく拝借する、このことの重要性和、どうやって気軽に楽しく頼れるのか、という構成です。

この研修会で大事にしているポイントが3つあります。配布資料にはありませんが、本日のこの1時間は皆さんが主役です。人生の主役ですので、自分に取り入れる、自分の人生に使うという気持ちで参加していただき、初めて聞くことや考え方があり、図々しいと思うこともあるかもしれませんが、一期一会と、柔軟性をもって、受け入れていただければと思います。

心理的安全性という言葉聞いたことがありますか。これは今非常に大事な概念です。自分が安心している、安全である、何を言っても後ろ指をさされない、批判されない、軽蔑されない、そういう空間があると、その人の良さが引き出されます。チーム全体、組織全体、地域全体のパフォーマンスも上がるといことが 20 年来の調査で明らかになってきました会社が、あるいは地域が用意するものかという、そうではなく、私たち個人個人がちょっとしたことで、心理的安全性を作ることができます。みんな対等で、上下関係もない、年齢や性別の差もない、そして誰が何を言ってもまず「いいね」から始める、肯定的に受容的に受け入れの気持ちから始める、誰が何を話しても拍手をする等、非常に簡単な肯定の示し方があります。こうした小さなことで、心理的安全性を作っていきます。講座の中で、できるだけ実践していただければと思います。

3. 講師自己紹介

なぜ私が受援力について語っているのかという自己紹介をさせていただきます。

まず産婦人科医としてキャリアを始めました。その後、夫の留学に伴い、ドイツ、ロンドンにいた間、子どもを授かることと女性のキャリアを高めることは相反するものではないということ、自分を実験台として示したいと思いました。1人2人と産んで、気が付いたことがあります。子どもにエネルギーをあげて、育つ環境を作れば私はいいやといった、自己犠牲的な気持ちが最初の頃はありましたが、実際は、子どもを産んだおかげで、私は沢山のエネルギーをもらいました。受援力に気が付いたのは、子どもがたくさんいて、行き詰った状況に陥り、子どもを育てながら自分が弱者となって、頼らざるを得ない状況になって、学んだことでもあります。頼ることで人とつながることができ、楽しい時やうまくいっている時は、何となく自分1人でできるような気持ちになりますが、困った時、寂しい時、辛い時、悲しい時ほど、頼りたくなり、つながりたくなり、人のご縁を大事に思うということがあります。

また、不安だったり、心細かった時、人に頼ったことで助けられ、何とか解決した経験から、自分自身も恩返し・恩送りがしたいと思うようになり、助けを求めている人、困っている人にアンテナが立つようになりました。助けられた喜びを知っていることから、助けて欲しい人が見つけられるようになりました。もっと人の役に立ちたい、人に話しかけたい、と思えたことも、私自身が飛行機1台分、ジャンボジェット機1台分くらいの、沢山のの人に助けていただいたからだと思います。

もし私が、誰にも頼らず、1人でやってきた人間であれば、頼る人を見て、頼るなんて甘えだ、なぜ自分でやらないのか、情けない等、困っている人に対して冷たい人間になっていたと思います。本当に沢山の人にお力添えいただいたおかげで、謙虚になることができました。

東日本大震災以来、災害に遭った時に、赤ちゃんや妊婦さんを守る取り組みを全国で続けています。大人になってから学び直したいという人のための大学院の立ち上げに参画したり、神奈川県で男女共同参画センターと協力して、女性の健康支援プロジェクトを率いていた、今足りないと言われている人材育成等にも取り組んでいます。

4. 自分の中の受援力

次に、困っていて、あの時あの人に助けてもらってよかったという思い出・エピソードを、お隣の人とシェアしてください。もしかしたら、少し恥ずかしいエピソードもあったかもしれませんが思い出してみているかがあったでしょうか。

おそらく皆さんの中には既に受援力があります。受援力がないから身につける、変わる、のではなく、

私たちは赤ちゃんの時から、受援力の塊です。人にお世話をされ、人の愛を受けるのが当たり前です。育てられ、自分ができるようになり、次は自分が誰かに教えてあげるというサイクルの中で、困った、頼った、助けてもらった、その時、皆さんと相手の方の関係はどうだったでしょうか。おそらく皆さんが頼れる相手、心理的安全性を抱えている、安心できる相手だからこそ頼れたのだと思いますが、相手の方が皆さんのことを嫌いになって、迷惑だと感じるかというと、そうではなく、相手の方も喜んで、皆さんが頼ったことで、相手も自信がついて、誇りに思って、嬉しくて、おそらく皆さんが頼ったおかげで、相手の方との関係性がより近くなったり、強くなったり、思い出になったりされたのではないかと思います。

皆さんも本当に悩んだ時は、困っていて、ためらいもあったかと思います。けれどもその時に皆さんが、教えて、助けて、どうにかしたいと思うことは弱さでも惨めさでも無力さでもなく、皆さんが乗り越えようとする強い力の現れです。頼ることは、弱いからではなく、強いからです。なんとか現状を打破しようと思い、自分自身のためではなく、周りの人のためのことを考えて、頼られたのではないかと思います。

私も受援力に出会うまでは、どちらかというと、頼ることに躊躇うタイプでした。何でも自分でできなければと思っており、特に子どもや家族など、自分が大事だと思うことや大事な人については、自分だけで、または、自分と夫と家族の中だけで、やらなければいけないような気がしていました。仕事で分らないことなら聞けますが、子育てで分らないことを聞くとすると、母親失格だ、自分ができていないのではないかと等と思うタイプでした。しかし、徐々に頼ってよかった、頼って相手との関係性がより深まった経験を通じて、少しずつ、頼る力や頼ることに信じられるようになりました。

頼るスキルの本を何冊か書いていますが、“受援力”は覚えにくい言葉だと思いますが、この言葉は私が発明した言葉ではありません。

内閣府の防災担当の方が、東日本大震災の時から広めており、私も東日本大震災の時に、この受援力というキーワードを知り、非常にいい言葉だと思いました。「力」がついていると、何だかいいことのように感じます。鈍感力、老人力、忘却力等、「力」という文字がつくと、ポジティブで、自分の生きる力のように思えてきます。頼ってもいいと言っても頼りにくいですが、受援力を発揮しようというと、何となくいいことのように思えます。皆さんの受援力はどうでしょうか。状況によって、弱っている時、自信がない時、心が折れそうなくらい脆い時は、受援力が下がります。同じ人でも受援力が上がったたり下がったりします。

5. 自分の受援力を可視化する

それでは皆さんの受援力が今どういう状態かを、リトマス試験紙のように反映するものが、配付資料の、「相談する力を測ってみよう」という5つの質問です。

直感で、あまり深く考えず、チェックをつけてみてください。

- ☐ なかなか「教えて」「手伝って」「一人では出来ない」と言えない
- ☐ 人に何か聞くときは「すみません」が口ぐせ
- ☐ 何か相談するときは、どうしても「恥ずかしい」「情けない」とってしまう
- ☐ 分らないことを人に聞くと、「甘えている」「無責任」と思われそうな気がする
- ☐ 誰かに頼るのは相手に迷惑をかけることだと思う

このチェック項目から、自分が相談すること、頼ることにネガティブかポジティブかが分かります。

私は小学生、中学生向けにも同じような質問をしています、驚いたことに小学校 5 年生 6 年生でも、5 つ全部チェックがついた人がたくさんいることがあります。失敗して当たり前、分からなくて当たり前、できなくて当たり前の子どもが、なぜ頼ることに対して抑圧的で、自分はダメだ、と思わされているのでしょうか。

私は子どもたちが小さい頃から、頼る練習をしたほうがいいのではないかと考えています。小さい頃から、人助けをしなさい、困っている人がいたら助けてあげなさい、と習っていますが、自分が困った時にどうやって、上手く人の助けを借りるのかについては、習ったことはありません。習ったことがないということは、してはダメだと言われていることと同じです。

このチェックリストは、良い悪い、正解かそうではないかということではなく、自分自身が頼りにくいタイプか、頼れるタイプかを可視化するためのツールです。

私が初めて受援力を知ったのは東日本大震災です。この中にも、宮城県石巻市に行ったことがある方もおられるかもしれません。私は産婦人科医として被災地に応援に行ったものの、私ができることは、ほとんどありませんでした。

医者が何か役に立ちたいと思って行っても、被災された方々が本当に必要としているのは、元の日常生活、当たり前のように会っていた人との生活、暮らし、建物でした。私は何か役に立ちたいと思って行きましたが、ほとんど何もできず無力感を抱いて帰ってきました。でもまた、あそこで辛い思いをしている人がいると思って、行ったり来たりを繰り返していました。

そんな中で思ったのは、「支援します」という支援を提供するというのは、おこがましい、独りよがりであり、人権侵害につながるのではないかとことです。支援をする人は、支援の受け手を下に見ていないつもりでも、被災者と一緒にして可哀想な人たちだと、貶めるようなことをしてしまいます。

支援を受ける側も、上下関係を何となく感じているので、すぐく助けられづらく、支援されることに疲れを感じてしまいます。助けたいと思っても、押し付けになってはいけません。こちらが役に立ちたいという自己満足を満たすことではダメだと思い、でも、あそこには散り散りになった赤ちゃん連れの方々や、どこかの病院で産めばいいのか分からない妊婦さんがいて、できることを模索しているうちに、プロジェクトが広がっていきました。妊婦さんや赤ちゃん連れの方々向けの支援は、私が入っているプライマリーケア連合学会の被災地支援プロジェクトほかわずかしかなかったため、規模が段々大きくなって、うまくまわしていけない罪悪感、無力感が日々募るようになりました。そんな中、支援活動を始めてから半年くらいたったころ、バーンアウトの状態になってしまいました。

自分の手に負えないのであれば、なぜ早くSOSを出さなかったのか、無理、ダメ、助けてと言えばよかったのにもかかわらず、自分がいいことをしているから、人の役に立っているから、自分が始めたことだから、と感じるようになって、SOSを出すことができませんでした。

それまで私は海外で子育てをして、自分は面の皮が厚い、図太い、心臓に毛が生えている、タフだと思いついていましたが、その許容量が溢れて、パンクしてしまった時に、どうやって頼ればよいのかが分かりませんでした。今だからこそ皆さんにこのように、頼りにくい時はまず自分を大事にする、パンクする前に頼る等、偉そうなことを言っていますが、実は自分が鬱になった時の経験をもとにして、こういうお話をしています。

あの時、私は受援力がすごく下がっていました。同じ1人の人間であるにもかかわらず、受援力や自分のコップは大きくも小さくもなり、水の量が増えて溢れてしまうということもあります。それに備えて、し

なやかな受援力を作っておかなければいけないと思い、国内外ありとあらゆる調査、研究などを調べあげました。日本以外の国では、頼ることの良さについて、公的な、学問的な知恵が既に蓄積されていたことが分かりました。

6. 受援力を阻む、内因性ファクター …「強い人」「いい人」って何でしょう？

- ・一人で抱え込む
- ・遠慮する
- ・心優しい
- ・自信がない

皆さんの周りにこんな人はいませんか。自分の仕事だから自分がやらなければならない、周りの人も忙しそうだから、私なんかが頼っていたら他の人の時間を奪ってしまって申し訳ない、みんな大変なんだから、と思い、抱え込んでしまい、誰に話していいのか分からない、自分が声をかけていい人が分からない。こういう方が皆さんの周りにもいらっしゃるかもしれません。

頼れない人って、とってもいい人だと思いませんか。すごくいい人で、本当にこの世の中の宝です。責任感が強くて、優しく、他の人を思いやれる、そういう人がパンクしないようにするためにも、この受援力という名前を使って、ひどく困ったり、何かあったら、頼ってもらうという条件付きで頼ってもらうのではなく、少しでも頼ってもらった方が嬉しい、とことん困らなければ頼れないのではなく、小さなことでも、5分や、5秒考えて分からなかったらすぐ聞いてもらうという、受援力が当たり前の世界になれば、孤立孤独、自殺等の減少に繋がるのではないかと思います。

受援力が低いことが、どのように健康状態に悪さをするのでしょうか。研究調査から明らかになっています。まず自分でやらなければいけない、誰にも頼れないと思った瞬間、孤立して孤軍奮闘しなければいけない気持ちになります。孤立すると自己肯定感が下がり、自己肯定感が下がると、ますます受援力が下がってしまうということが分かっています。こんな私なんかが頼ってはだめだ、こんな私が他の人の時間を、エネルギーを奪っては申し訳ない、自分でやらなければならないと思います。しかし、できないと、これは自業自得だ、自己責任だ、自分が悪いと、どんどん呪縛に絡めとられてしまい、ますます自分を過小評価することで、SOSを出すハードルが上がってしまうという悪循環が引き起こされます。例えば、日本の統計の中で、他国に比べて非常に特異的な項目があります。有名なことなのでご存知かと思いますが、青少年の15歳から39歳の若者達の死因のナンバーワンが自殺であるということです。世界中のどこにもこのような国は見当たりません。15歳から39歳は、一番病気になりにくく最も死亡率の低い、伸び盛り働き盛りです。更に、女性よりも男性の方が倍以上自殺率が高い。他の諸外国でしたら、不慮の事故とか、溺死とか交通事故ですとか、そういうものが死因のナンバーワンなんですけれども、日本は自殺がトップの死亡原因となっています。

誰かにつながっていれば、誰かに頼っていれば、少しでも話していれば、誰かにSOSを出していたかもしれないですし、あるいは受け皿にたどり着けたかもしれません。誰かと繋がっていたら、誰かが気づいていたら、命を救えることもあったのではないかと思います。この頼る力、繋がる力の大事さを実感します。

7. 受援力の重要性

- ・相手に対する信頼の証
- ・お互いのことを知り合うきっかけ作り
- ・相手の自己効力感がアップし、相手の健康状態も向上する
- ・頼ることで新しいネットワーク作り
- ・頼ることはコミュニケーションの一つ

この頼る力の良さについて、覚えて帰っていただきたいことは、頼ることは相手に対する最大の信頼の証で、尊敬の証であり、相手と繋がる簡単な方法であるということです。

受援力を“支援を受ける”、“サポートを受ける”ではなく、“ご縁をいただく”とすると、もう少し頼りやすくなります。頼ることで人との信頼関係もでき、相手に尊敬の気持ちが伝わり、会話のきっかけや知り合うきっかけになる、と思ってみるといかがでしょうか。

8. 頼り合いの利点

①IKIGAI 9指標

1. 自分は幸せだと感じることが多い
2. 何か新しいことを学んだり、始めたいと思う
3. 自分は何か他人や社会のために役立っていると思う
4. 心にゆとりがある
5. 色々なものに興味がある
6. 自分の存在は、何かや、誰かのために必要だと思う
7. 生活が豊かに充実している
8. 自分の可能性を伸ばしたい
9. 自分は誰かに影響を与えていると思う

出典：今井忠則・長田久雄・西村芳貢. 生きがい意識尺度 (Ikigai-9) の信頼性と妥当性の検討.
日本公衆衛生雑誌. 59(7), pp.433-439、平成 24 年

配布資料2枚目のこのIKIGAI 9指標は、日本語が英語となり、世界各国共通の言葉になった言葉のひとつだと思うのですが、このIKIGAI、私たちの健康寿命を延ばし、地域との繋がり、人生の豊かさが増すということが知られています。このIKIGAIの中にも、自分が役に立って自分が必要とされている、自分が影響を与えている、という項目が入っています。

つまり、皆さんが頼ることや相談することは、相手の生きがい指標と価値を高め、私は必要とされている、私は頼られている、役に立っている、役に立つ存在だと思われる、と相手の喜びを引き出す作用をもたらすということです。

②ソーシャル・キャピタル(人間関係資本:SC)指数

I. つきあい・交流

(近隣でのつきあい)

(i)隣近所とのつきあいの程度

(ii)隣近所とつきあっている人の数

(社会的な交流)

(iii)友人・知人とのつきあいの頻度

(iv)親戚とのつきあいの頻度

(v)スポーツ・趣味・娯楽活動への参加状況

II. 信頼

(一般的な信頼)

(vi)一般的な人への信頼

(相互信頼・相互扶助)

(vii)近所の人々への信頼度

(viii)友人・知人への信頼度

(ix)親戚への信頼度

III. 社会参加

(社会活動への参加)

(x)地縁的な活動への参加状況

(Xi)ボランティア活動行動者率

(xii)人口一人当たり共同募金額

出典:内閣府国民生活局、市民活動促進課、ソーシャル・キャピタルの定量的把握と効果分析、平成15年

<https://www.npo-homepage.go.jp/toukei/2009izen-chousa/2009izen-sonota/2002social-capital>

また、3枚目にソーシャルキャピタル指数というものをお示しました。私たち健康を科学する分野の人達が好きな言葉です。ソーシャルキャピタルというのは、人間関係が一番の財産で、地位や名誉や目に見える形の財産ではなくて、人間関係こそが、自分の健康状態を良くし、健康寿命を延ばすという理論です。その中でも、人への信頼、近所の人への信頼、少し立ち話した時に、最近こうなんだ、と愚痴を言える、悩みを話せる関係が、つまり頼ることにつながること、相手にとってもメリットがあるということを知ると、少し頼ることに対するハードルが下がりませんか。頼ることによって繋がりますし、相手にもメリットがありますし、皆さんがその次にまたその人を助けてあげることでもあります。頼って当たり前の雰囲気ができれば、相手も頼りやすくなります。皆さんが頼ること、困っていてもじもじしている人も頼りやすくなり、当たり前に頼ることができます。困っていたらそれが自分のせいであっても、なくても、困っていたらとにかく頼っていいという雰囲気ができ、それを皆さんが示せば、周りの人も頼りやすくなるということがわかっています。

では、どうやって受援力を発揮するかが肝です。私は心の持ち方とか、捉え方ではダメだと自分の経験を通じて思いました。頼らないよりは頼ったほうが断然いいと分かってはいますが、辛い時とか自分に余裕がない時はなかなか頼れません。頼ってもいいと分かってはいるけどできない、という時のために、習慣となるすぐに口から出てくるような、行動、習慣が、おそらく皆さんを将来的に助けてくれます。芸は身を助くといいますが、その考え方とか捉え方ではなく、言葉を知っておき、こういう言葉を出せば自分は頼りやすい、相手も受けとめやすいということを、皆さんと練習していきたいと思います。

9. 頼り上手になる 3 つのキーワード

K 敬意=「あなただから、頼みたい」「〇〇さん、今いいですか」

S 存在承認=「聞いてくれて、嬉しい」「助かる～」

K 感謝=「話ただけで楽になった」「話せただけで感謝」

このKSKというのは、頼る時に自分が頼り易くなるためのおまじないです。KSKと語呂合わせにしたのは、皆さんにとっさの時でも思い出せるようにするためです。KSKって、なんだっけ、いつもやさしい、いつも気にかけてくれてる何々さんだからこそ、ここでつながって、ここで話せてよかった、ありがとう、と思いき出せる、これを添えれば、自分が頼りやすくなるシンプルなものです。3 文字にしたのは、NHKとかBTSとか、3 文字だとわかりやすいかなと思ったからです。“誰でもいいから助けてくれ”ではなく、「あなただから」ということが大切で、頼る相手への敬意とか、頼ることへの理由を先に思い浮かべると、皆さんの頼るハードルがぐっと下がります。

相手を便利使いのようにして、相手を軽んじているから頼るものではありません。頼れる人だと思うから、頼るのです。この人なら知ってるのではないか、助けてくれるのではないかと思うからこそです。そして、こうして繋がってくれること、自分と知り合っていてくれること、相手がそこにいるだけでありがたいと思えます。

承認という言葉はあちこちで聞いたことがあるかと思います。結果承認とか行動承認とかいろんな名前の承認がありますが、存在承認は、とにかくいてくれるだけでいい、あなたの存在が支えて、頼りになります、聞いてくれて、手を止めてくれて、こっちに顔を向けてくれていてだけで、ありがたいという気持ちです。そして、自分は困っているので、「申し訳ない」、「すみません」、「みじめで情けない」と思うのですが、相手に伝えるべきは感謝の気持ちです。皆さんも絶対に、相手に感謝していると思うのですが、私たちは、その感謝の気持ちを、あまりにも困っていて、視野狭窄に陥っていると、伝えきれていないところもあるかもしれません。“そこにいてくれてありがとう”をまず伝えることが大切です。頼ることで皆さんは決して相手を犠牲にしたり、相手を利用したり、自分勝手なことをしているわけではありません。本当に困っているから、頼りになるから頼っているのです。とはいえ、初めて聞いたことばかりですので、なかなか「使えない」と思われるかもしれません。

KSKにも色々なボキャブラリーがあります。私はKSKすべてを使って頼むようにしておりますけれども、最初はKだけでもいいですし、Sだけでもいいと思います。とにかく、「お忙しいと思いますが、少しでも聞いてもらっていいですか」、「ありがとう」、「こっちを向いてくれてありがとう」、「手を止めてくれてありがとう」、「本当忙しいのに、いつもありがとう」と伝えることです。あまり「ありがとう」を乱発していると、ありがとうの重みがなくなってしまうので、ありがとうだけじゃなく、「ほっとしました」、「助かりました」、「安心しました」、「心強いです」と、ありがとうのバリエーションも作るいいと思います。

KSK、初めて聞いた方ばかりだと思いますが、これを使うには皆さん、現実社会に放り込んで、使えと言っても無理です。使ったことのないものは、やっぱりいいなと思っていても、なかなか使えません。みんな最初は初心者ですけど、使っていくうちに経験者になります。そのために今日、皆さんの練習台になってくださる人が隣にいます。ここで自分の人生で最初のKSK体験をしてみませんか。

先ほどのKSKを、お隣同士、お1人の方が1分ぐらいで、今自分が少し聞きたいことを頭に思い浮かべてみてください。そのマスクどこで買いましたか、蚊取り線香ってどういったものを使っていますか、その靴いいですねなど、小さなことがいいと思います。最初は、くすっと笑ってしまうような、くだらないことがいいと思います。こんなこと人に聞いてみたいと思うことが1つ想像できたでしょうか。

KSKをできるだけ全部使っていただきたいですが、無理のない範囲いいと思います。

さて皆さん、いかがでしたでしょうか。KSKがうまくできるかどうかは問題ではありません。KSKをうまく使えた、全部満遍なく使えた、というのがゴールではなく、皆さんが頼る練習をして、頼った時と頼られた時を同時に経験することが、このゲームのみぞです。

なぜかという皆さん、私たちはどうしても与えることはいいことだ、と思ってしまいますので、受け取ることに對して否定したり、受け取る自分を許せなかったり、ということがあります。施しを受けるようなみじめなような気持になることもあります。でも、施しを与える側も受ける側も両方嬉しいということを知り、頼る側、頼った側両方の気持ちを体験するというのがこの今の2分間のゲームでした。

現実社会で困った時、少し頼るハードルが下がるかもしれませんし、この人にこうやって言ってみよう、という、発想のヒントになればいいなと思っています。

10. 断られることに備えて

そうは言っても、それでも頼れないという人がいます。例えば、研修医の方とか大学生の方に、受援力の講義をよくしますが、恥ずかしくて頼れない、友情が壊れるかもしれない、と若い方が言います。

そういう方々に私は、ダメもとで、頼って失うものは何もないからと言いますが、それでもやっぱり頼れないという人もいます。勇気を出して頼ったにもかかわらず、「そんなのできない」「代われない」「代わりにやってあげたいけど今はちょっと無理です」「私できない」「こんなの通用しないよ」「これでは使えないよ」等と、断られてしまった時のために3つ腹案をもって頼られるといいと思います。

1つ目は、「できない」と言われたら、いつならできるか、何ならできるか等の前向き質問です。私も子どもたちにお手伝いの掃除洗濯、お皿洗い、洗濯もの等を頼んだ瞬間に、今から宿題があるから、今からおけいごとに行かなければならないから、と言われます。さっきまでスマホを見ていたはずなのに、ピューッと蜘蛛の子を散らすように逃げてしまいます。そういう時も前向き質問で、いつならできるか、何ならやりたいか、これじゃだめだった、それではどうしたらやってもらえるか等、前向き質問を常に用意しておいて、断られたらしめしめと思って使うようにしています。

2つ目は、感謝するということです。頼んだのに断られると、怒ったりしがちですが、言いにくかったね、断りにくかったね、普通は頼まれたら引き受けたくなるものだけど、よく断ってくれた、断ってくれたおかげで、私も気づくことができた。例えば1週間前じゃなくて1ヶ月前に言っておけばよかったね、こんな大きな仕事でなくて、小さいうちに頼めばよかったね、等と伝えることで、色々と反省点がわかり、気付きがあります。相手への感謝のポイントとしては、相手から断られたことで、自分の軌道修正に使えるということです。

私のこと嫌いなんじゃないかとか、嫌われているんじゃないかとか、私だからダメなんじゃないかと思うのではなく、相手から断られたことでやっと気づけた、痛いけど、それでやっと分かったと、その断ってくれた人にも感謝する、という気持ちです。断ることは本当に難しいです。大人になればなおさら、自分ができそうな気がして、わからない、出来ないと言えません。年をとればとるほどなかなか断れないので、断ってくれてありがとう、また頼むかもしれないのでその時はよろしく、ありがとうで締めるということが大切です。

3つ目は、先ほど私がバーンアウトして鬱になってしまったときの話をしましたが、やはり自分に余裕がなく、疲れ切っているとなかなか頼めず、疲れ切っているときに断られるとダメージが大きくて、もう金輪際頼むものか、この人に断られたからもういいや、と自暴自棄になってしまったりします。頼る前に、自分へのご褒美を用意しておくこともいいかもしれません。

疲弊して、疲労困憊して余裕がなくなると、頼るエネルギーも沸いてきません。頼るくらいなら自分でやったほうがまだましだと思い、誰にも頼らないと、だんだん疲れがたまってきてしまいます。自分はよく頑張ったよね、とりあえずやってみただ、と思って自分にご褒美をあげて、自分で自分に優しくするということは、すごく難しいことです。これを、セルフカインドネスといいます。配布資料にもありますが、この傷ついた心を癒す3項目です。

コロナ禍の際も、マインドフルネス等が流行りましたが、私たちはギブアンドテイクといって、他の人と与えたり受け取ったりはしますが、自分にギブしたり、自分のケアをするというのは、おろそかになりがちです。

頼る前にこの3つ、そして、大丈夫、頼って大丈夫、そのあと挽回できるから大丈夫、と思うといいと思います。皆さんが自分の心を満たすものは何でしょうか。私は読書や、お風呂に入ることが好きなので、準備しておくようにしています。

11. 振り返り

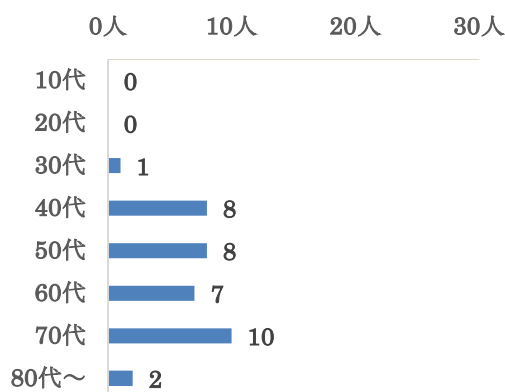
最後にお2人で、この受援力を発揮してうまく進みそうなもの、こうしたことで使ってみよう、受援力はここで使ったらうまくいくのではないかと、思うことはありますか。現実社会で受援力を使えそうなものはありますか。忘却曲線というのもありますので、2、3日で忘れてしまいます。でも、自分がお話したことは、結構覚えているものです。お家に帰られてからも、全部忘れてしまっても、皆さんが今最後に、こんなことで使ってみよう、こんなことで受援力を使えそうと思ったことはぜひ、やってみるとまた新しい発見があるかもしれません。周りの方でなかなか頼れない方や、困っている様子であるにもかかわらず、抱え込んでしまいそうな人には、大丈夫かと聞くのではなく、受援力の話聞いてきて、こういう内容だったと教えてあげるなど、現実社会で、人生の中で使っていただければいいと思います。



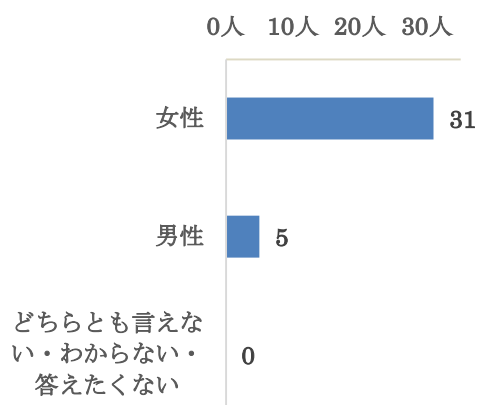
もし本日何か皆さんが、1つでも2つでも、気づいた、これは使えるというものがあれば、それは皆さんの柔軟性と吸収力と向学心のおかげです。ここまでご参加くださり、本当にありがとうございました。

参加者アンケート

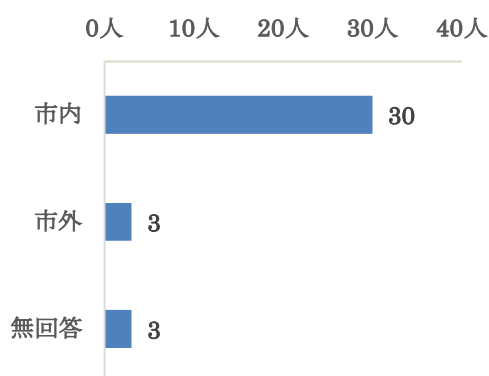
1. 年齢



2. 性別



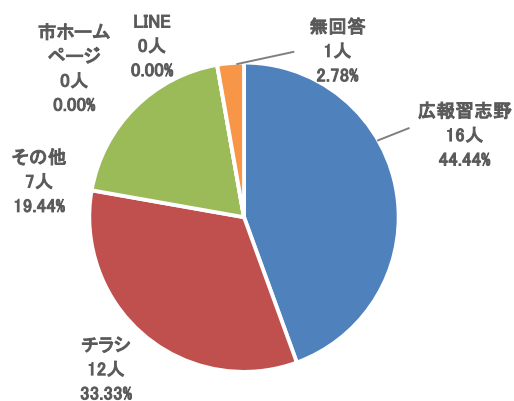
3. お住まい



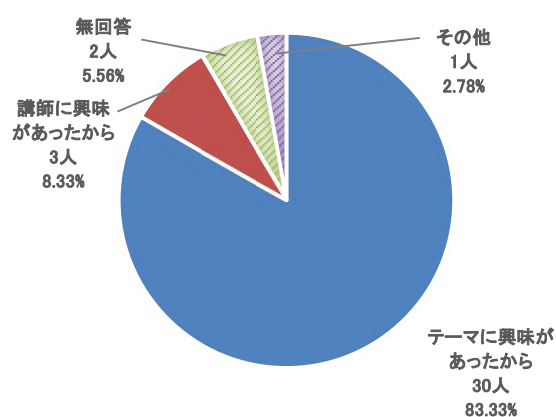
4. 職業



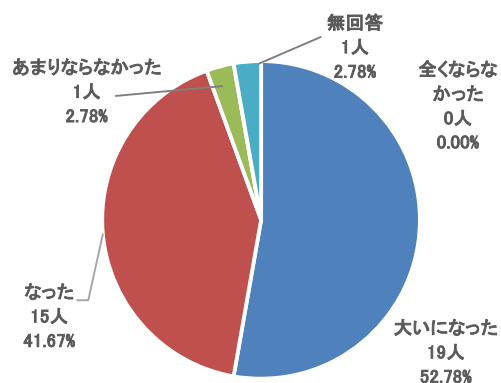
5. この講演会を何でお知りになりましたか



6. この講演会に参加した理由は何ですか(複数回答)



7. 講演会の内容は参考になりましたか



- 相談力に悩んでいたため、参考になった。
- 断られた場合の対応が良かった。考えたこともなかったです。
- 人に助けを求める、頼るのは恥ずかしがらずにする。
- これまでの自分の考えが肯定されて良かったと思う。
- 頼る事へのハードルを低くしようと周囲にも伝えていきたいです!!
- 受援力ということばの意味がわかったような気がしました。
- 人に頼ってもいいという言葉が腑に落ちました。
- 受援力を活かすためのボキャブラリーリストも載っていたので今後使ってみようと思います。
- 受援力もエネルギーが必要（自己肯定の大切さを感じました。）
- 自分の中で他者に頼るのはハードルが高くてなんでも自分で頑張っていました。相手に対しても頼る、お願いすることはよいことだと知れて、すごくありがたかったです。
- 頼る事がとても良いことだと思いました。
- 自己の振り返りをする機会が直近で良くあったので今回の講座を有用にできたと感じました。
- 相談力、受援力とは何か?について勉強したかったので、参考になりました。
- 今までの講演にはないやりとりが楽しく、とても勉強になりました。
- 支え支えあう、自然にお声をかけられるようになれるように思う。
- 子供の不登校等 子育てに悩みが多く、家族会や講演会に参加して少しでも悩まずに過ごそうとしています。今回の講演で改めて、相談や講演会への参加等、1人で抱え込まないようにしたいと思いました。
- 支援を受けたい力と、支援したい頼られたい側の話があやふやに思った。

反省点・改善点等

【企画・周知について】

- 当日参加者が39名いたが、部屋の広さをみると、より多くの人を受け入れられたと思う。キャンセルを見込んで参加の申し込みを受ける必要がある。
- より多くの介護や子育てをしている方に参加してほしかった。
- 本会議の振り返りの中で委員から多くの感想や経験談が出たことから、講演会を通じて、自分の身に置き換えて内容を聴けた参加者が多かったのではないかと思う。

【当日の運営について】

- どこでも見られるように、動画配信を今後検討する。
- 講師の声が聞こえにくかったため、マイクの音量の調整を事前により入念に行うべきだった。

「男女共同参画週間」とは

国は、男女が互いにその人権を尊重しつつ、喜びも責任も分かち合い、性別にかかわらず、その個性と能力を発揮することができる男女共同参画社会の形成に向け「男女共同参画社会基本法」（平成11年6月23日 公布・施行）の目的及び基本理念に関する国民の理解を深めるため、「男女共同参画週間」（毎年6月23日～29日）を設けました。

習志野市は例年、この週間にあわせ、男女共同参画推進登録団体を構成メンバーとする運営委員会を組織し、協働して講演会を実施しています。



<令和7年度 習志野市男女共同参画週間事業 運営委員>

【委員長】 緒川 由里子(勇気づけ育児の会)

【副委員長】 浅井 悦子(習志野市消費生活研究会)

【運営委員】 植松 礼子(NPO法人 ウィメンズ・ウィングちば)

佐藤 佐知子(クローバーならしの)

田島 裕子(新日本婦人の会)

手島 恵子(セカンド)

松永 照義(ちば菜の花会 習志野支部)

立本 典子(習志野市消費生活研究会)

国分 博子(習志野まちづくり研究会)

【事務局】 習志野市協働経済部多様性社会推進課