



スクールカウンセラー便り

みなさん、こんにちは。10月に入り、虫の鳴き声が聞こえると「秋だな…」と感じます。夏が過ぎ、あっという間に1か月が過ぎていったように思えますが、逆に、あっという間どころか、この1か月が長く感じた人もいるかもしれません。10月は季節の変わり目でもあり、体調を崩しやすい時期でもあるので、健康管理に気を付けて過ごしたいですね。

さて、みなさん『**受援力**』という言葉聞いたことはありますか？

『**受援力**』とは、「**助けを求めて、助けを受ける心構えやスキル**」のことです。つまり、自分の弱みを見せ、まず自分から相手を頼ることで「あなたを信頼している」と伝えられる、それが**受援力**です。

人は、どうも他者を頼るということに大きなハードルを感じてしまいがちです。例えば「相手に迷惑をかける」「相手に負担をかける」「自分が弱い人間だと思われる」等、人を頼る際にこのような不安に陥ってしまったり、誰かの力を借りることが、自分にも相手にもマイナスになるのではないかと感じてしまったりする人が多いのではないのでしょうか？

しかし、ここで言う『**受援力**』の高い人は、好感度を下げずに相手との距離を縮めることができます。なぜなら、頼るということは、相手への**信頼**と**承認**の証明になるからです。

人に頼ることは、自分が助けられるばかりでなく、頼られる側にもプラスになります。それは、人から信頼されているという気持ち、自分を認めてくれているんだという気持ち、を得ることができるからです。

頼る相手は、親や兄弟、姉妹、友人、先生等さまざまです。どんな状況でも、信頼し信頼される相手がいれば、どんな困難でも乗り越えていけるものです。また、自分が頼ることで、同じような悩みを抱えた人たちが連帯感を抱き、悩みを打ち明けやすくなります。問題そのものが解決しない、解決できないようなことでも仲間がいれば孤独感や寂しさが薄らぎます。人間関係を築くためにも、人に頼るということは大きなメリットがあります。

❖『**受援力**』スコアをチェックしてみよう。

今の自分に、どれだけ『**受援力**』があるのか測ってみましょう。

これは決して点数の高いか低いかで良い悪いが決まるものではなく、あくまで自分の人に頼ることに対する気持ちやとらえ方を知り、今後どうありたいかを考える指標です。

なので、直感であまり深く考え過ぎずに答えて下さいね。

1 : いつも当てはまる 2 : 時々当てはまる 3 : 場合による 4 : めったに当てはまらない 5 : 全く当てはまらない

- ①自分が相当困ったときでない人に頼めない
- ②人に頼むときは「すみません」というのが口癖
- ③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
- ④誰かにお願いするときは笑顔で「ありがとう」と言える
- ⑤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
- ⑥誰かに相談するときはいつも「迷惑かけて申し訳ない」と思う
- ⑦自分一人でなんとかできないなんて、情けないと思う
- ⑧人を頼ることは相手への信頼の表れだと思う
- ⑨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
- ⑩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ほうが良いと思う。

1	2	3	4	5
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

1	2	3	4	5
1	2	3	4	5

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

◎ 41～50点の人

受援力を発揮している人です。普段の生活の中で受援力が活かされていることでしょう。

◎ 21～40点の人

平均的な受援力を持っている人です。人に頼れないという訳ではありませんが、時と場合、置かれた立場、相手によっては、頼ることが難しいと感じることがあるのでは？

◎ 10～20点

人に頼ることが苦手な人です。「自分のためなんかに…」 「申し訳ない…」 と人に迷惑をかけてしまうことを極端に嫌う人かもしれません。

でも、忘れないでください。人に頼ることは、頼られた人にもプラスになることを。

引用文献 あさ出版 受援力を身につける「つらいのに頼れない」が消える本 医師 吉田穂波

10月の相談日 13日、20日、27日 11月の相談日（予定）：10日、17日、24日

12月の相談日（予定） 1日、8日、15日

相談時間：10：30～17：30 ※_____は、11：00～15：00

問い合わせ先：電話 0479-25-0311

スクールカウンセラー： 椎名 郁（しいな かおる）

教育相談係：各年次副主任 生徒指導部長 生徒指導副部長 養護教諭

※教育相談係は、特別支援教育コーディネーター兼任

