



# きいてみよう！いってみよう！！

## 「助けて」を言える力 ～受援力(じゅえんりょく)～

みなさんは「受援力(じゅえんりょく)」という言葉をご存じでしょうか。受援力とは、困ったときに“助けて”と援助を求める力、そして支援を受け取りやすい状態をつくる力のことです。

2010年に内閣府が発行した、「地域で『受援力』を高めるために」というパンフレットで紹介され、東日本大震災をきっかけに広がった考え方です。

### 「頼ること」は弱さではない。

「困っていても、人に頼るのは気が引ける…」そんな思いをしたことはありませんか。「迷惑かな」「自分で何とかしなきゃ」と、つらさを抱えてしまうことがあります。でも、ひとりではどうにもならないことは誰にでもあります。

今年の断水の時、足の悪いおばあさんに近所の方が声をかけ、水を届けてくれました。

「見守られていると感じて安心した」とおばあさんは話していました。

この出来事には、“助けて”と言えること、助けを受け取れることという受援力の大切な要素が含まれています。

受援力は、「困ったら頼っていい」という気持ちを地域で少しずつ共有することから育っていきます。



### 「できない」と言うことも受援力

私たちは、頼まれたことをすべて引き受けられるわけではありません。

頼られたときに「できない」と伝えることも、大切な受援力のひとつです。

無理をせず、自分の状況を伝えることは、相手とのつながりを守ることにもつながります。

頼ることも、断ることも、どちらも地域の大切な“つながり”です。お互いが無理なく関わることで、地域の安心につながっていきます。

### 自分も相手も大事にする “いよわずな断り方”



1. 「今日は難しいんだ」と気持ちを伝える。
2. 理由をやさしく説明する
3. 「ほかに頼める人はいるかな？」と一緒に考える
4. 「声をかけてくれてありがとう」と気持ちを返す

こうしたやりとりだけでも、相手を大切に思う気持ちはしっかり伝わります。

### みんなが「頼りあえる」まちへ

受援力は、「助けて」と言うことを大切にできる力です。

誰かに頼ることは弱さではなく、地域で安心して暮らすための知恵でもあります。

社協は、地域の中で人と人、困りごとと支援をつなぐ役割を担っています。

日々の小さなつながりを大切にしながら、みんなが「頼り合える」まちを一緒につくっていきましょう。



### みんなで思いやれる家族のようなまち下川町！

問い合わせ 下川町社会福祉協議会 総合福祉センター「ハピネス」内  
電話 4-3123 担当：支援コーディネーター



## シナプソロジーで体操！

## その15「英語で言ってみよう！」

今回は英語を使ったシナプソロジーに挑戦！普段やりなれない事、言わないような言葉にチャレンジすると、上手にできなかったり、言葉につまったり…でも、それが脳のシナプスに刺激をあたえてくれます！迷ったり戸惑いながら、動いて声を出してみましょう！

### <基本動作>

1から10まで声を出して数えます。一度手拍子をしてから、右手で1、また手拍子をして左手で2と交互に指で数字を表現していきます。



### <脳に刺激を加えるよ！その1>

動きは変わりません。3(スリー)と7(セブン)だけ英語で言ってみましょう！



英語なんだっけー！手をたたくの忘れたー！と混乱することで脳は活性化！

### <脳に刺激を加えるよ！その2>

さらに脳を混乱させるよ！10からカウントダウンしていきましょう！

