

今こそ、普段から受援力の醸成を！

新型コロナウイルス感染拡大下における妊産婦支援

神奈川県立保健福祉大学 ヘルスインノベーション研究科教授 **吉田 穂波**

新型コロナウイルスの収束の目途が立たない中、妊産婦の孤立がこれまでも増して注目されるようになりました。妊娠・出産・育児で困難な状況に陥ってしまう前に、誰かに助けを求める力—受援力—が、いま、必要とされています。今回、本会機関紙「家族と健康」803号（2021年3月1日発行）で好評だった吉田穂波先生の記事をふたたびご紹介します。ぜひ地域づくり、人と人とのつながりづくりにお役立てください。 ※2面に関連教材・セミナーもご紹介します。（編集部）

コロナ禍にある私たちにこそ 必要な「受援力」とは

新型コロナウイルス感染症によるパンデミック（大規模流行）は一つの大災害であり、国境を越えて誰にとっても大きな脅威となっています。このような状態で、妊産婦さんや子どもを育てる世帯が大きな災害に遭ったら…この「もしも」の時の行動を支えているのは「いつも」の備えです。「平時にできていないことは有事にもできない」といわれる通り、私たちの日々の生きるスキルが災害時の命を左右するのです。

ここで皆さんにお伝えする「受援力」とは、人に助けを求め、快くサポートを受ける力のことで、内閣府が2010年、災害時にボランティアを地域で受け入れるために生まれた言葉ですが、私はこれを災害に限らず広い意味で大切な概念だと捉え、日常生活に生かす力にしたいと考えました。

今では、子育て支援や自殺予防、児童虐待予防、防災、女性活躍、ビジネスの分野など、さまざまなところで受援力の大切さが認識されています。

なぜ、今、「受援力」なのか

さて、なぜ、今の日本で「受援力」が注目されているのでしょうか。

日本の人口の約4%（年間506万人、世界保健機関調べ、2017年）がうつを患い、年間2万人以上の人が自死をしています。最も健康的で生殖に適しているとされる15～39歳の各年代の死因の第1位が自死となるのは世界中でも日本だけで、この世代の自死による死亡率（人口10万人当たりの死亡者数）は顕著に高い傾向にあります。

特に正義感や使命感が強い人ほど他の人を尊重するあまり遠慮し、とてもつらいのに「相手に迷惑をかける」と我慢してしまいます。「自己責任」に縛られ、社会的、経済的な支援が必要でも助けてと言えずに孤立するうち、助けを求めることも、周りの人とのつながりも忘れ、気付かないうちに疲弊して頼るエネルギーが枯渇してしまうのです。でも、そんな人にこそ受援力が大切です。

人に頼ることで、 どんなメリットがあるのか

人に頼ることは、人との関係性をつくるキッカケであり、相手への最高の信頼の証しです。誰かの支えを受け入れる「受援力」を、人とのご縁をつくる「受縁力」だと捉え直し、自分や家族のための貴重なスキルであると思ってみませんか。愚痴を言い、悩みを打ち明けることも、人に頼ることにつながるかもしれません。

私たちは誰でも困難に出会うと心細くなり、自分はダメな人間だと思ってしまいます。一人で解決できないと、情けない、みっともないと感じ、人に相談したり頼んだりすることが恥ずかしい、相手に迷惑をかけると思いがちです。でも、逆の立場を考えるとどうでしょうか。家族や友人、同僚に相談されるとうれしい、と感じ、自己肯定感が上昇するような気持ちになりませんか。

人の役に立つとうれしい、という感情は、おいしいものを食べると幸せを感じるのと同じくらい、人

間の原始的な本能です。欧米諸国ではボランティアや地域貢献活動など、他人を助けることで社会参加が増え、人間関係が豊かになり、心が満たされて健康寿命が延びる。そして、うつ病の罹患率も減ることが分かっています。人に頼ることは、「人の役に立ちたい気持ち」を満たしてあげることにつながるのです。自分を助けてくれた人自身が健康になるということが分かれば、頼む側ももっと頼みやすくなるのではないのでしょうか。

私たちには、もともと「受援力」が備わっています。人間は太古の昔から群れをつくり、役割分担をして進化してきました。人とつながって助け合い、貢献することに無上の幸せを感じるようプログラミングされています。受援力をふんだんに発揮できる代表例は赤ちゃんです。しかし、子どもから大人になるにつれて「一人で何でも処理できるのが自立であり、人に頼るのは情けないことで甘えている」という思い込みがつくられてきたのかもしれない。こうして「自立」が行き過ぎると「孤立」「孤独」につながります。

社会に生きる私たちにとって本当の「自立」とは、「ここまでは自分一人でするけれど、ここからは人の力を借りた方がいい」「これは一人でやっていたは身が持たないし自分にとっても周りにとっても良い結果を生まないから、早めにSOSを出して他の人の手を借りよう」と見極めることであり、自分の弱さと限界を認めることなのです。

実践しよう！

「頼み上手」になるための練習方法

受援力の重要性や必要性は分かったけれど、どうしたらスマートに頼れるの？と思われたあなた。まずは以下の基本の3ステップを意識しながら人に相談してみましょう。

1. 相手に敬意を示す

私たちは、人に頼むときどうしても「相手を利用しているのではないか」「自分は失礼なことをしているのではないか」と抵抗する気持ちになります。でも、「あなただから頼みたい」という姿勢を示し、「相手の名前を呼ぶ」「ちょっといいですか？と相手の都合を聞く」など、マナーや礼儀を重んじることで相手に敬意を払いながら頼むことができます。

2. 相談する時に「時間をつくってくれてありがとう」

人は、誰かに感謝されることで喜びを感じます。これは、公共施設の貼り紙に必ず「きれいに使ってくれてありがとう」「静かにしてくれてありがとう」と書かれているのと同じで、最初に感謝を先払いされると、ついその通りにしたくなるのです。

3. 話を聞いてもらった後も、可能な限りの感謝と喜びを示しましょう

自分の相談事が解決しなくてもいいのです、話ただけで心が軽くなる、悩みを誰かと共有できるというのが、この「受援力」の効果です。解決しなくても、「時間を割いて聞いてくれてありがとう」「気にかけてくれてあり

【執筆者紹介】

医師、医学博士、公衆衛生学修士。3人の子育てをしながらハーバード大学へ留学し、公衆衛生学修士号を取得。東日本大震災発生後は被災地の母子支援を行い、その課題について調査・報告した。そこで見聞きした経験を未来の世代に還元すべく、地域の災害時母子拠点構築や、災害当事者・支援者向けの研修を行い、妊産婦や乳幼児を災害から守るための備えについてノウハウを共有している。著書に『「つらいのに頼れない」が消える本——受援力を身につける』（2018年、あさ出版）など。6児の母。



がとう」という言葉が相手への最大のご恩返しにつながります。相談する前と後に必ず「ありがとう」と伝えることを、私は「ありがとうのサンドイッチ」と呼んで、いつも心掛けています。

受援力の、その先には—

急速に人口減少が進み、人手不足に陥っている日本では、個々の仕事に余裕がなくなり、対話が減り、「自分が一番大変」「自分ばかりがつらい思いをしている」「自分だけ我慢して周りの犠牲になっている」と孤軍奮闘しているような気持ちになりがちです。

しかし、短い時間でも愚痴や相談話を話せるような、オープンな「受援力」のコミュニケーションが当たり前になれば、「自分だけじゃない」「他の人も、同じように悩んでいる」と共感し合い、認め合うことができます。お互いがそれぞれの得意なことを出し合い、自分ができないことは人に任せ、助けてもらった代わりに自分が得意なことで恩返しをして支え合う文化が根付けば、共倒れになることを防げます。また、一時的には育児や介護、闘病などで受援だらけの期間があったとしても、「次は私が助けるからね」「今度はあなたが受援力を発揮してね」と言い合えますし、次の世代が、または子どもさんたちが、皆さんの背中を見て「困ったら、助けてもらってもいいんだ」と思い、自死を防ぐことにつながるかもしれません。

コロナ禍の中で、対話の機会が減り、生身の同士でなかなか相談できない、頼めない状況が進んでいます。でもSOSを出せば、どこかに必ず助けてくれる資源があります。まずは皆さんお一人お一人が「受援力」の実践者となり、周りの人と気持ちよく支え合えることを心から願っています。

受援力のボキャブラリーを 使ってみよう、作ってみよう

頼むときは、すみません、ごめんね、ではなく、「ありがとう」。力になってもらうだけでは申し訳ないと思ったら、せめて感謝の言葉を伝えて、助けてくれた相手に恩返ししませんか。以下の言葉を参考に、自分で話しやすいようにアレンジすると、いつの間にか自分の言葉として定着します。

- 「助かります」
- 「あなたのおかげで」
- 「勉強になりました。次からはこうします」
- 「みんなが～さんのようだといいのに」
- 「私たち全員にとって良いお手本になりました」
- 「～さんにお世話になったこと、家族にも話しておきます」
- 「お忙しい中、お時間を取って下さって」
- 「他にもたくさんのお仕事があるのに」

出典：JFPA発行パンフレット「受援力ノススメ」

※本稿は「家族と健康」803号（2021年3月1日発行）に掲載した記事を執筆者が改稿したものです。





【著者】吉田穂波
(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)
【仕様】A4判／観音開(8ページ)／オールカラー
【定価】55円(税込) ※多数割引はありません

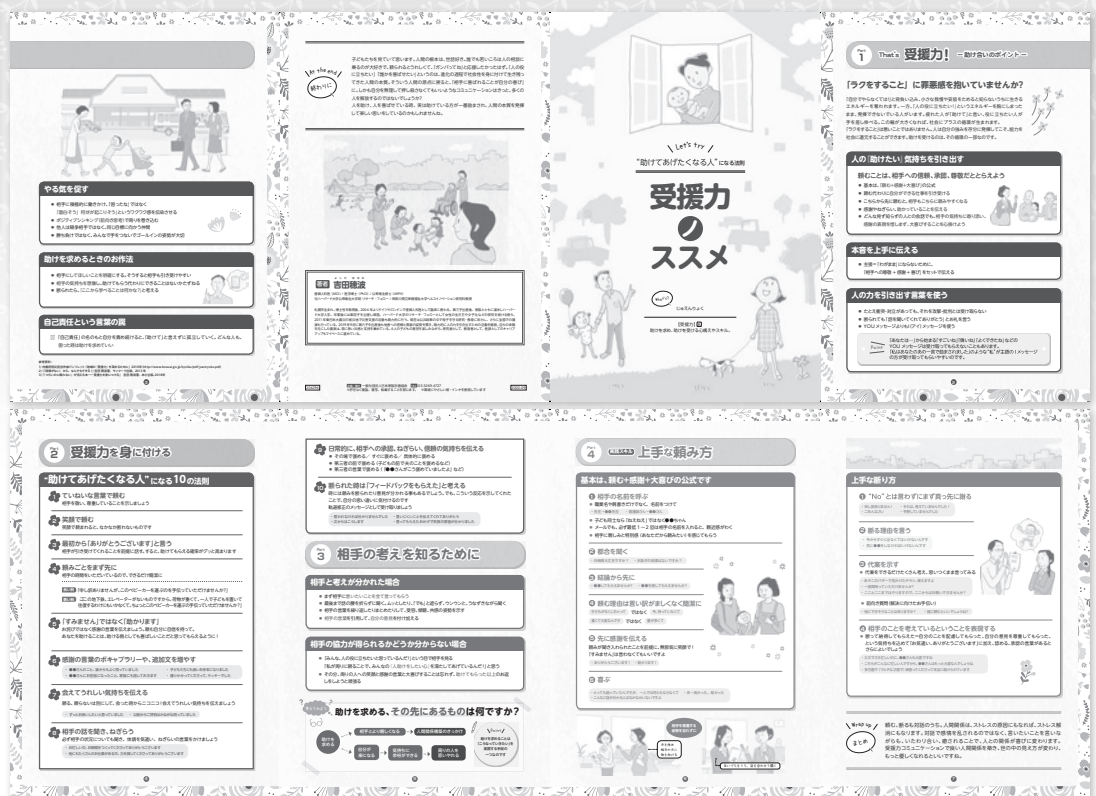
「受援力」じゅえんりょく

助けを求め、助けを受けるスキル

本書では受援力の身に付け方と実践法をご紹介します。
心身のお助けツールとしてぜひお使いください。

「助けて」と言えずに ストレスを抱える人へ

“頼ること＝甘え”ではありません。
育児に仕事に介護…さまざまな場面で、人には人の
助けが必要です。
今のうちに「受援力」を身に付けておきましょう。



吉田穂波先生ご講演

第1回 受援力発揮セミナー・
第5回 災害時の妊産婦支援セミナー

開催
決定!

第1回 受援力発揮セミナー

1面でも吉田穂波先生よりお話しいただいた「受援力」について学ぶ、第1回受援力発揮セミナーを開催いたします。働く人、子育て中の人、病気療養中の人など、コロナ禍で悩みが増えても「皆大変なのに助けてもらうなんて」と躊躇してしまう人は多いようです。「受援力」はあえて頼り頼られる力を発揮することで、助けてもらいやすい／手助けしやすい双方向の協力関係を拡大していくことができる技術です。地域で、職場で、家庭で、誰でもどこでも実践可能な受援力を先取りし、生きやすさと働きやすさを実現しませんか。

配信期間	2021年8月20日(金)～8月27日(金)
対象者	保健師、看護師、助産師、管理栄養士、保育士、介護福祉士等、医療・福祉関係の資格をお持ちの方
受講料	5,500円(税込)

第5回 災害時の妊産婦支援セミナー

災害時に要配慮者となる妊産婦と乳幼児をいかにケアするか学んでいくセミナーです。災害時、設備にせよ食事にせよ、より多くの人に対応しようとするのは支援者として当然の働きと言えます。そのあまり、マイノリティーにあたる人々へのケアが後手に回りがちなことも問題となってきました。とりわけ妊婦と子育て世帯は、子どもの泣き声や授乳スペースのことなどで周囲に気を遣い、避難所で我慢を強いられることが少なくありません。第5回となる今回は、避難所での感染症対策や連携先となる外部支援者から見た避難所の実状についてもご講義いただきます。

配信期間	2021年9月10日(金)～9月17日(金)
対象者	助産師、保健師、看護師、医師等、医療・福祉関係の資格をお持ちの方
受講料	11,000円(税込)

JFPAからオススメセミナーのご案内

第47回 栄養指導を結果につなげるセミナー
～時間栄養学を活用してベスト体重&ベスト体調を導く～

栄養指導でよいコンディションを作り出す!

本セミナーでは、「減らす」栄養指導ではなく時間栄養学に基づき「いつ、何を食べる」に着目した指導プログラムをご用意しました。時間のリズムに合わせた生活習慣を送ることで効果的に内臓脂肪が減り、心身のコンディションもよくなります。コロナ禍で生活リズムが変化したり、不調と感じていたりする対象者にも、きちんと食べながら短期間でベスト体重&ベスト体調に導く新たな指導方法を伝授します。即実践で使える新レシピツールの解説も交え、さらにパワーアップした本セミナーをぜひ一度ご視聴ください。

開催方法：オンライン配信
講師：小島美和子先生(クオリティライフサービス代表取締役/管理栄養士、健康運動指導士)
配信期間：2021年7月9日(金)～16日(金)
受講料：5,500円(税込)
配信時間：90分程度
特典：受講者全員プレゼント!
保健指導用教材
「お腹周り・体調スッキリ1週間プログラム」

詳細・お申し込みは
本会ホームページもしくは
QRコードよりどうぞ



こんな教材
待っていた!

新レシピツール制作中

★体内時計の働きに合わせて
朝・昼・夜(おやつ)ごとに
体にとって1番よい食事の
とり方が分かる

★フライパン一つで作れる
レシピを紹介しているので
自炊の後押しにピッタリ!



レシピ例：15分で調理完了「鮭の照り焼き」

その他詳しい内容は、セミナーにてご視聴ください