

公衆衛生若手医師・医学生サマーセミナー2022

会場：都市センターホテル601会議室

日程：8月20日（土） 15:00～16:00（リーダーズセッション2）

## 頼るスキル（受援力）と組織づくり

神奈川県立保健福祉大学

ヘルスイノベーションスクール教授

産婦人科医・医学博士・公衆衛生学修士

吉田 穂波



このセッションで大事にしたいポイント

参加型

自分も場を作り上げる  
主役

一期一会

偶然出会った人や知識  
から、新しい刺激を

柔軟性

新しい考えを自由な  
発想で受け入れる



## 今日の流れ

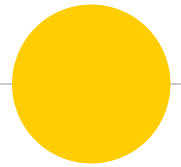
- ◎ ゴール設定
- ◎ 受援力の自己分析
- ◎ 「自己責任」から自由になる
- ◎ 心理的安全性の作り方
- ◎ 相談する時の伝え方ーKSKセオリー
- ◎ 相談しやすい人になるためには
- ◎ 振り返り:今からできること




本日のGOAL:

このセッションに参加して、こんなことを持ち帰りたい

こんなことを学びたい



受援力って、何ですか？



「受援」=他者からの支援を受けること

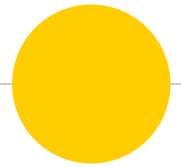
「力」=発揮できる能力

「受援力」=ボランティアを地域で受け入れる環境・知恵などのこと（防災用語）

支援を受ける力（個人の能力）

出典：受援力パンフレット. 内閣府防災. 2010

<https://www.bousai.go.jp> > kyoiku > product > juenryoku



自分の「受援力」を測ってみよう!

# あなたの受援力は口癖で分かる!?

A. 人に何かを相談する時は「申し訳ない」と思うので、「すみません」と言うのが口癖

または

B. 人に何かを相談する時は「ありがとう」と言うことが多い。



A. 人に相談をする時、どうしても「自分ひとりで出来ないのは恥ずかしい」と思ってしまう

または

B. 人に相談をすると、頼られた相手も嬉しいと思う

**A. 人に相談するのは相手に迷惑をかけて嫌われる行為だと思う。**

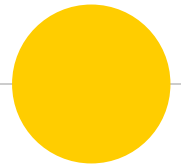
**または**

**B. 人を頼ることは相手への信頼や尊敬を表す行為だと思う**

A. 誰かに相談すると、他力本願、無責任、と非難される気がする。

または

B. 「他力本願」ではなく、自力ももちろん使いつつ、困ったときにはたくさんの他力を集める能力は大事だと思う。自分一人で出来なくても、人の力を借りることでうまくいくなら、その方が良いと思う

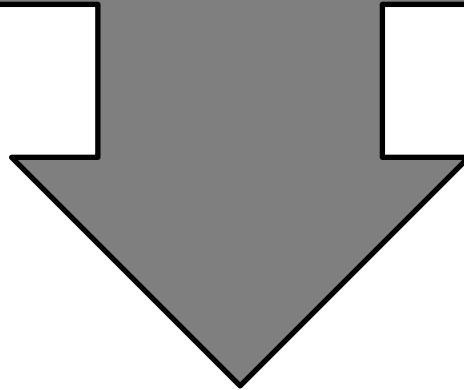


「自己責任」から解放される

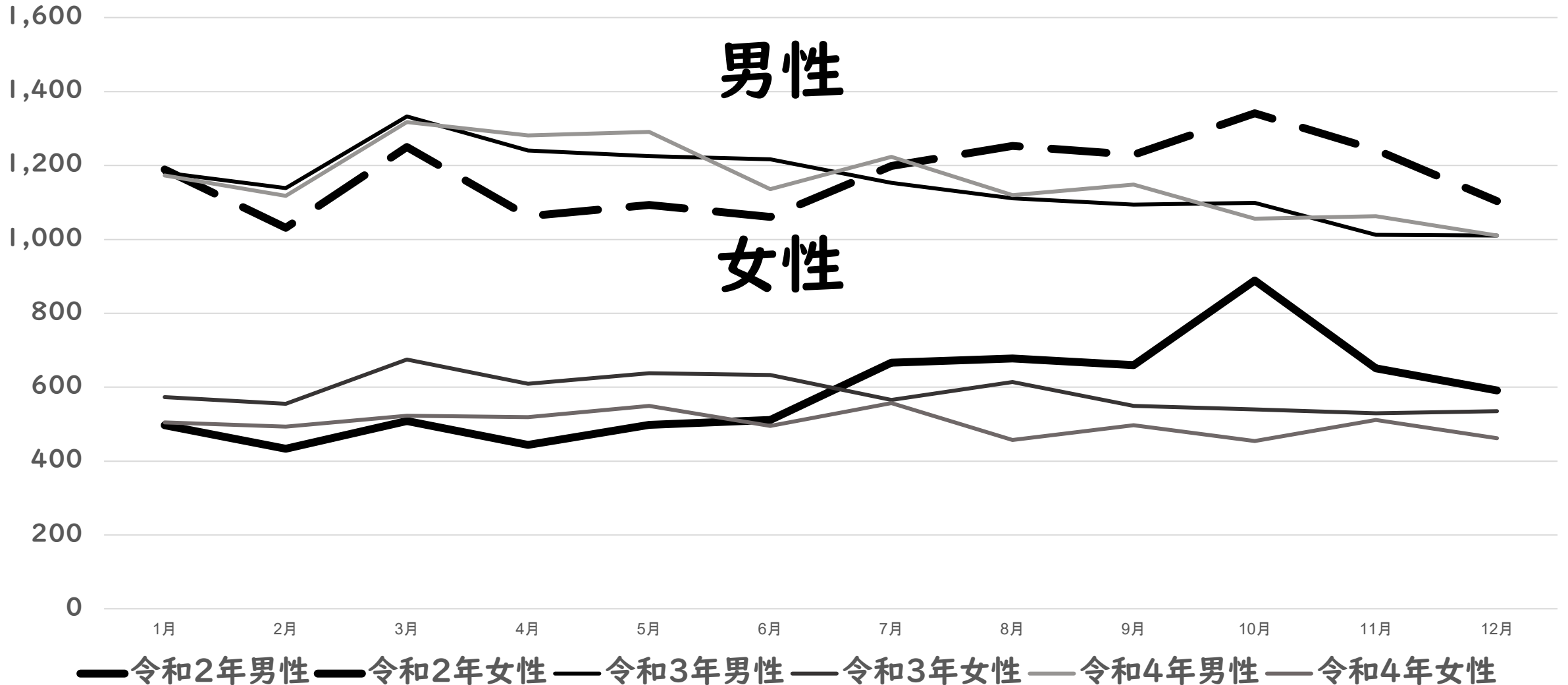


## 自己責任

自分で全てを引き受け続けると、  
助けてと言えずに孤立していく



# 男女別自殺者数(2019年~2021年)



厚生労働省自殺対策室「地域における自殺の基礎資料」(令和4年1月)(概要)



# 頼ることは、繋がること

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



# 受援力=受縁力

頼ることは  
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

自分の責任であっても、  
困った時は助けを求めていい



# “Social Capital (人間関係資本)”

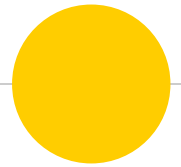
“ネットワークや社会構造の一員であるということによってつながることができる社会的資本”

Coleman JS. *Foundations of Social Theory*. Cambridge, MA: Harvard University Press (1990) - chapter 12.

- 人間関係の構築は、ビジネスの上でも、人生においても最重要
- 人間関係こそが、健康に大きな影響を与える資本である
- Social Capital指数: 例) ちょっと立ち話ができる人はいますか?  
困ったときに相談できる人はいますか?

ソーシャル・キャピタル(資本)は増やすことができる  
ソーシャル・キャピタル指数が高い地域の方が自殺が少ない

イチロー・カワチ、S.V.スブラマニアン、ダニエル・キム、『ソーシャル・キャピタルと健康』日本評論社、2008  
相田 潤, 近藤克則: ソーシャル・キャピタルと健康格差. 医療と社会 2014; 24: 57-74.



# 心理的安全性の作り方

# 心理的安全性



66

## 心理的安全性とは

“一人ひとりが自分らしく働いている状態”

“安心して何でも言い合えらる感じる状態”

“否定されない、拒絶されないと感じる状態”

“

Google社が、“チームのパフォーマンス向上のためには、心理的安全性を高める必要がある”と発表して以来、多くの企業や組織で関心が広がっている考え方。

**オンラインでも、リアルでも、  
コミュニケーションの基盤です。**

“

# 受援力を発揮するための 心理的安全性の築き方



ハウスルール1

# 受容

- 相手の話を受け入れ、相手に関心を持つ
- 相槌や、うなずきを交えながら聞く
- 相手から勧められた本や情報を読み、出されたアイデアを積極的に取り入れ、「あのアイディア、良かったよ」「役に立ったよ!」と報告する

ハウスルール2



# 傾聴

- 相手の話を遮らずに最後まで聞く
- 話す時の表情や声のトーンで相手に安心感を与える
- 自分にとって耳の痛い話でも聞く耳を持つ



ハウスルール3



# 共感

- 「そうなんだー」「辛かったんだね」
- 自分が知らないこと、わからないことは正直に開示してOK!
- ⇔ 同情: 「わかりますよ」「大変だね」



## ハウスルール3か条

- ◎ 受容
- ◎ 傾聴
- ◎ 共感

心理的安全性の高い場所に



## Self-compassion/セルフコンパッション



**Mindfulness**

いま・この瞬間に起こっている  
身体的・感情的・心理的痛み  
への「気づき」を持つこと



**Self-kindness**

自分自身のニーズに寄り添  
い、思いやり・慈しみと共に自  
身をケアすること



**Common Humanity**

これらの悲しみは決して特別  
なものではなく、人として普遍  
的な体験であると知ること

平原 憲道博士講義スライド(マレーシア国立マラヤ大学医学部准教授・東京大学医学部客員研究員)


<https://accelerate.uofuhealth.utah.edu/resilience/how-to-practice-self-compassion-for-resilience-and-well-being>

# 「受援力」を体験する

助ける喜び、助けられる喜びを思い出そう



# 受援力のための 3ステップ



# 1. あなただから、頼みたい =敬意 (K)

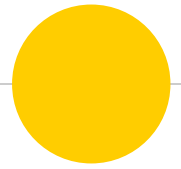
相手の名前を呼んで「今、いいですか」

# 2. 相談する=存在承認 (S)

「聞いてくれて嬉しい」「助かる～」

# 3. 感謝 (K)

「話しただけで楽になった!ありがとう。」



# 受援カゲーム

## 受援力ゲーム

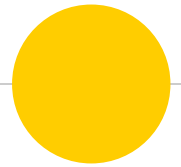
- 今、誰かにちょっと相談したいことを一つだけ選び、受援力のKSKスキルを使って聞いてみましょう。
- 相手が笑顔でウンウン、とうなずいて聞いてくれるイメージで。




## 「受援力」体験を振り返って・・・

何かをお願いした時、どんな気持ちでしたか？

相手に頼ってもらった時を考えると、どんな気持ちになりますか？



受援力の、その先へ



断られたらいやだな  
と思ったら……。。

「これはアドバースだ  
フィードバックだ」

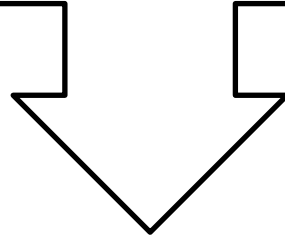
と

受け止めてみては？

# フィードバックの効用

## Feedback

相手から受けた影響や主観的な事実を  
情報として返すこと



軌道修正の材料とする

改善するために活用する

## POINT!

批判や個人攻撃とは受け取らないこと

# 断られた時の返し方

- ①人の力を引き出す言葉を使う
- ②感謝する

たとえば・・・

「何があったら、出来ますか？」

「進んでしたいと思うにはどうすればいいかな？」

「いつなら、やってもらえるかな？」

「言いにくいことを伝えてくれてありがとう！」

「よくぞ教えてくれました」

「言ってもらえたおかげで出来なかった理由がわかりました」

**うまく行かない時には・・・**

**少しでも前進していればOK!**  
**という、楽観的思考**

**支援を求めて欲しい人には・・・**

**こちらから相談してみる!**  
**という、逆転の発想!**

## まずは、自分を満たすこと

自分の心理的欲求を満たすような  
工夫  
=右脳を活用!

たとえば・・・

落語

会話

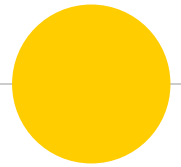
読書

音楽

入浴

あなたの場合は・・・?





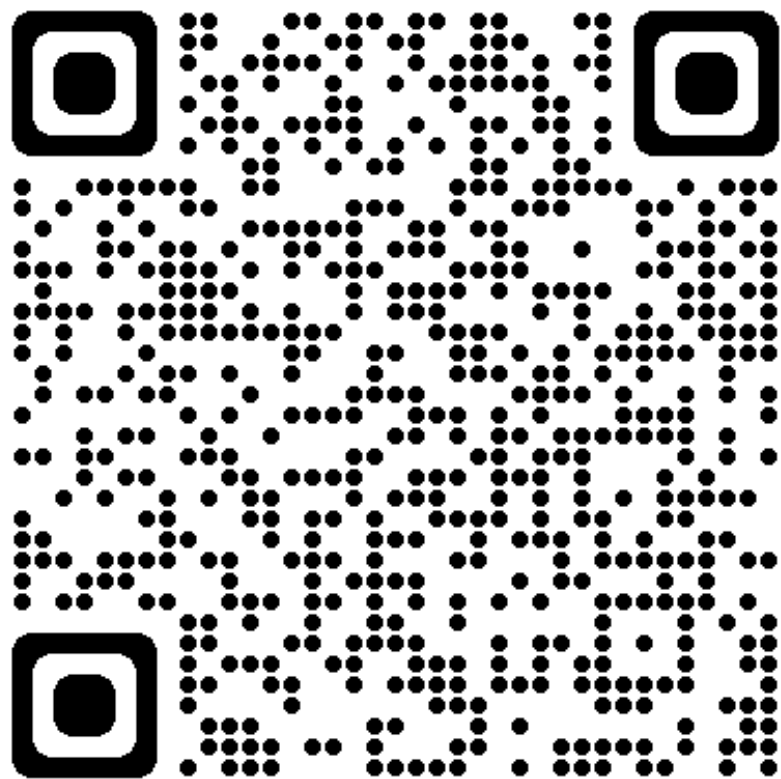
今から実践できることは？

## 振り返り

今から実践できることは？

- ・受援力を活用して、できそうなこと
- ・受援力のことを教えてあげたいな、と思う人

書籍関連リンクはこちら!



社会人に最も必要な

# 「頼る」スキル

あなたの力を120%発揮させる

医師・医学博士・公衆衛生学修士

吉田穂波  
HONAMI  
YOSHIDA

「伝え方+考え方」

Words and Thoughts  
to Enhance Your Potential  
in Life and at Work.

How to Improve  
Your Ability to  
Ask For Help.

# のき方 磨き方

「自分」と「相手」の自己肯定感を高める——  
「あなただから頼りたい」は  
VUCA時代を生き抜く  
魔法の言葉!

ハーバード  
留学で学んだ  
「受援力」  
の考え方  
と実践例

KADOKAWA

キーワード >>> 心理的安全性 人間関係資本 レジリエンス



NEAR YOUR PLACE

### 災害時母子保健 シェルターマップ

あなたの周りに、  
災害時母子避難所のような場所はある？  
このマップから、  
子ども連れて避難する人を  
想定した居場所を探すことができます。

Location...  
SEARCH



USEFULL TOOLS AND DOCUMENTATION

### 災害時に次世代を守る ためのツール

この場所がたくさん光に溢れ  
自分たちや周り、地域も巻き込んで  
そんな想いを込めたサロンです。

# giftfor

Contact:  
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 吉田穂波  
住所：〒210-0821 神奈川県川崎市川崎区殿町3-25-10  
Research Gate Building TONOMACHI 2-A棟 3-D  
電話：044-589-8100 (代表) 044-589-8188 (FAX)  
e-mail：h.yoshida-3r7@kuhs.ac.jp



PDF  
受援力のススメ



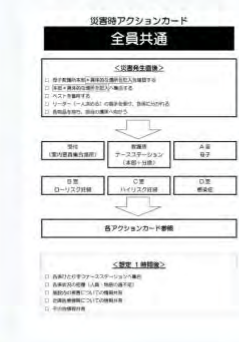
PDF  
大災害と親子のこころの  
ケア-保健活動ロード  
マップ



PDF  
赤ちゃんをママを守る防  
災ノート



PDF  
妊産婦さん向け防災パン  
フレット



PDF  
赤ちゃんをママを守る防  
災ノート



PDF  
赤ちゃんとママを守る防  
災ノート