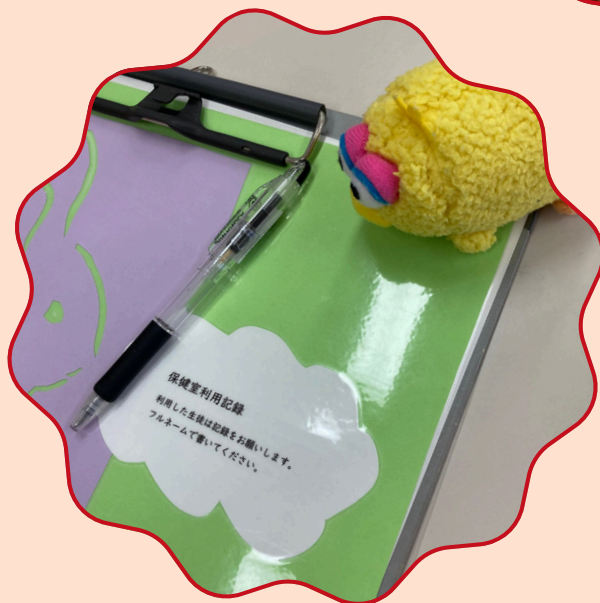


**Happy  
New  
Year  
2026**



**今年も**

**勝田工業高校 保健室は**

**みなさんの健康を応援しています**



あけましておめでとうございます！

2026年が始まりましたね。心身をゆっくり休められましたか。

学校のリズムに慣れるまで時間がかかると思いますが、少しずつ整えていってくださいね。

## 上手な受援力（じゅえんりょく）を身につけよう

あなたは人に頼られる方ですか？それともすぐ人に頼ってしまう人ですか？またはどんなときも自分一人で頑張ってしまう人ですか？

小さい頃から「人に迷惑をかけてはだめ」とか「自分で解決できるようになりなさい」とか言われてきた人もいるかもしれませんね。間違いではないのですが、この言葉だけにとらわれてしまうと、本当に自分の力ではどうしようもなくなったときに、追い詰められてしまいます。そんなことになってまで自分一人でがんばろうとしなくて良いのです。

### 受援力って何？



「困っている人が他の人に直接助けを求めることができる力」と定義されています。ある人にとっては、人に頼ることはとても勇気がいることかもしれませんが、誰もが助けられていい、頼っていい、1人で抱え込まなくていいのです。

### 受援力は社会を生き抜くために必要な能力

人に頼ることによって

- ・被害や影響を最小限に抑えることができる
- ・活用できる情報や資源を発見できる

### 受援力は受縁力？

人に頼られる、ということは喜びにつながることもあります。そこから信頼関係ができ、人とつながる受縁力とも言える大事なスキルなのです。

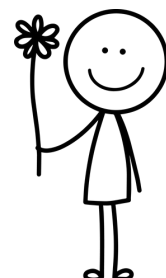
### 断ることも受援力

人に頼ってこそ、助けを求める人の気持ちがわかります。

しかし、頼られたときに力になれない自分を受け入れ支えてもらうのも「受援力」の1つです。できないときは断っていいのです。

- ①相手の気持ちを受け止めて謝り
- ②できない理由を伝え
- ③一緒に代案を考え
- ④相手をねぎらう

というステップを踏めば相手を大切にしているというメッセージが伝わります。



今は頼られても力になれない・・・そんな時は過度に落ち込まず、自分が助けられる時がきたら、ぜひ助けになってあげてください。自分の心身のエネルギーがあるときに手を差し伸べられれば良いと思います。困ったときはお互いさまの精神で。

