

支え合いはフレイル予防の第一歩！

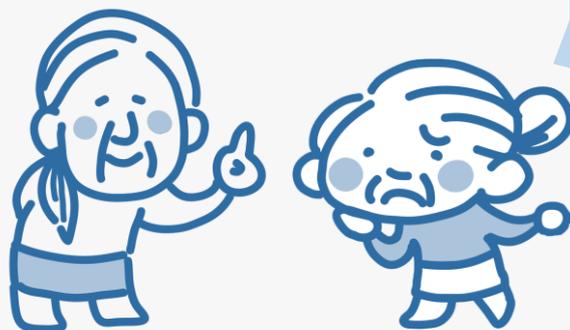
支えられ上手の チェックリスト

社会参加はすぐに始められるフレイル予防です。身近な人の支え合いが健康につながります。しかし、他者から支えられることに慣れておらず、助け合いが苦手だと感じる方も多いのではないのでしょうか。

支え合いは「**適度なお節介のかけ合い**」とも言えます。まずは、相手のお節介を受け入れるのがスタートです。

さあ、自分の「**支えられ上手度**」をチェックして、助け合い上手になりましょう！

よかよ！
お互い様たい



ありがとね
迷惑かけたね

自分の 支えられ上手度を 確認してみましょう

すべての回答が **青色** の
結果になれば支えられ
マスターです！
一回だけでなく定期的に
チェックしましょう！

Q1	自分に向けられた善意は素直に受け入れている。	はい	いいえ
Q2	助けられたら「すみません」ではなく「ありがとう」と言う。	はい	いいえ
Q3	地域のイベントや集まりに積極的に参加している。	はい	いいえ
Q4	自宅に知り合いを入れることに抵抗がある。	はい	いいえ
Q5	さびしい時に誰かに「会いたい！」と声をあげられる。	はい	いいえ
Q6	気軽に「助けて！」と言える相手を一人は見つけてある。	はい	いいえ
Q7	サロンや趣味グループ、老人会などの活動に参加している。	はい	いいえ
Q8	終日、誰とも会話しなない日がある。	はい	いいえ
Q9	今のうちに人に尽くしておこうと活躍している。	はい	いいえ
Q10	日常の暮らしのなかで、人や地域と接している場面を書き出してください。 (例)・道端や畑でおしゃべり ・〇〇さん家でお茶のみ ● ● ● ● ● ● ● ●	5個以上	5個以下

チェックした **青色** の合計数

5点未満 … あなたは「支えられ下手」

自立した生活を送っていますが、将来に備えて人に頼ることに慣れていきましょう。

5～7点 … あなたは「支えられ上手」

今も支えられ上手ですが、まだ遠慮せずに人に頼ってみてもいいはず。

8点以上 … あなたは「支えられ達人」

あなたは立派な支えられ上手！これからも地域で活躍してください。

①自分に向けられた善意は受け入れていますか？

例えば、バスや電車で席を譲ってもらった時や知り合いからお裾分けをもらった時、あなたはどのような対応をするでしょうか。自分に対しての善意や援助を受け入れることは、支えられ上手になるための第一歩です。他人の助けを受け入れることで、人間関係を築きながら社会とのつながりを深めることができます。

②助けられたら「すみません」ではなく「ありがとう」と言う。

いただいた善意に「すみません」ということが癖になっていませんか。助けてもらうことを申し訳なく思うのではなく、相手からの善意をありがたく受け取ることが支え合いの第一歩です。「ありがとう」と感謝の気持ちを示すことで、お互いの関係を良好に保てますし、相手に対して感謝の気持ちを示すことで、支え合いの輪が広がるでしょう。

③地域のイベントや集まりに積極的に参加している。

地域のイベントや集まりへの積極的な参加は、地域社会との交流を深める良い機会です。参加することで新たな人との出会いや交流を通じて、地域での仲間が見つかるでしょう。

最近では「井戸端パーティー」と題した交流の場など長崎市の各地で行われています。その他にも、市の広報や公民館の掲示板などに掲載されているイベントを覗いて見てください。

④自宅に知り合いを入れることに抵抗はない。

困り事を解決してもらおうということは、時に知り合いを自分の家の中に招き入れる必要もあるでしょう。家の中に入れば、生活の状況や困りごとが人の目に触れるかもしれませんが、あなたは家の中を見られても平気でしょうか？心の壁を取り払うことは支えられ度の向上にもつながります。また、自宅を人との交流の場として提供することで、社会的なつながりをさらに深めることができます。

⑤さびしい時に誰かに「会いたい！」と声をあげられる。

今の自分の困った心情をそのまま表現できる人には、他者からの善意が向けられやすいものです。さびしい時に誰かに会いたいと思えることは、心の健康にも繋がる重要な要素です。

⑥気軽に「助けて！」と言える相手を一人は見つけてある。

困った時にお互いを支え・支えられる関係を持つことで、支え合いのネットワークを構築することができます。とはいえ、誰にでも「助けて！」と言えるようになるのは難しいかもしれません。まずは、1～2人くらい、助けてと言える相手を見つけてみましょう。

⑦サロンや趣味グループ、老人会などの活動に参加している。

活動に参加することで、新たな人間関係を築きながら社会とのつながりを深めることができます。個人で楽しむのも良いですが、グループ活動は仲間同士がお互いに見守る関係にもなります。そして、ご近所に戻ってからもお互いの助け合いにつながっていくでしょう。

⑧終日、誰とも会話しない日がある。

日頃から他者との会話をすることは、認知症の予防に効果的です。相手の表情を読み、会話から相手の考えていることを想像するなど、脳では高度な情報処理がなされています。

また、他者とのコミュニケーションによって心の活性化、孤独感予防にもつながります。

⑨今のうちに人に尽くしておこうと活躍している。

「情けは人の為ならず、回りまわって自分のため。」ということわざがあるように、他人に尽くすことは、いずれ自分に返ってきてくれるものです。自分ができる範囲の支え合い活動をするには、つながりを築いて健康な生活ができるだけでなく、「私が要介護になったら世話してね」のメッセージを送ることにもなります。「助けられ上手さん」は「備え上手さん」でもあるでしょう。

⑩日常の暮らしのなかで、人や地域と接している場面を書き出してください。

普段の生活の中で他人と「つながる」ことで、お互いが「気になる存在」が生まれます。その存在が深まると「気にかけてくれる仲」となっていくでしょう。そんな仲になってしまえば、ちょっと困ったときに「支えたり支えられたり」する関係がいつの間にか出来ているでしょう。

今あるつながりも、これからできるつながりも、チョットした関係から始まるはず。互いに気をかけあう存在を色んなところで作っていきましょう。

【作成】 社会福祉法人 長崎市社会福祉協議会 地域福祉係

電話 095-828-1281 Fax 095-828-7236

住所 長崎市恵美須町4番5号NBC3rdビル3階