「ひとりで抱え込む」って？

不調時に生じやすい「孤立感」

支援を受けることはスキル

本講座のゴール：支えを可視化し、使えるようにする

コーピングには「外部」もある

内部コーピング

深呼吸·リラクセーション

考え方の転換

運動·散歩

日記·趣味で気分転換

VS

外部コーピング

誰かに相談する

支援·サービスを利用

コミュニティに参加

専門家に助けを求める

コーピングとは「ストレス対処法」のこと

バランスよく内部·外部の両方を活用するのが効果的

外部の力を借りることで、自分のエネルギーを守ることができる

社会的サポートの4分類

種類	内容	例
情緒的	気持ちを受け止める	話を聞いてもらう、共感してもらう
情報的	知識やアドバイスをくれる	医療や制度の情報、解決策の提案
道具的	実際に助ける行動	通院同行、買い物代行、金銭的支援
評価的	自信や価値を認める	「よくがんばってるね」と認めること

頼ることが難しい理由

> 支援は"借り"ではなく"関係性"

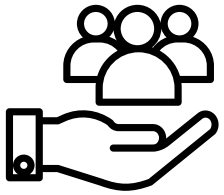
支えてくれるリソースマップ

友人

家族

同僚

コミュニティ
仲間



福祉
サービス

医療機関 主職治場医

自分のまわりの「人.制度.場所」を書き出そう

思いついた順でOK！

つながりを育てるには

- 「ありがとう」「最近どう？」などの声かけ
- 自分の状況を伝えてみる
- 小さな返礼の積み重ね

日々の小さなコミュニケーションが、いざというときの支えになります

支援を受け取る力もスキル

- 頼る ≠ 弱さ
- 支援 ≠ 借り
- 支えあい ≒ 人間らしさ

一人で抱えず、頼っていい。それは"逃げ"ではなく、"選択"です。