

しぶや元気 サポート通信

No. 47

発行日：令和7年11月15日
発行元：渋谷区介護保険課
介護総合事業係

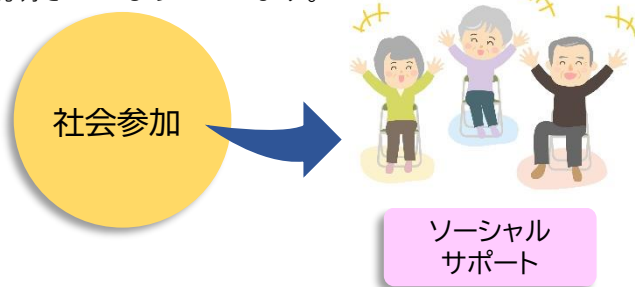
こちらは渋谷区の介護予防・フレイル予防に関わる全ての人に向けて、最新の知見や地域情報、渋谷区内の介護予防事業についてお知らせするための連絡広報誌です。

つながりが力になる！

今回は「ソーシャルサポート」について特集します。

皆さんは最近誰かとお話ししましたか。友人同士で集まっての会食や、買い物途中でのおしゃべりなどが実は健康を維持する力になることをご存じでしょうか。

私たちがフレイル予防についてお話をさせていただく際に3本柱の一つである「社会参加」において、社会とつながることでソーシャルサポートが得られる、と説明させてもらっています。



ソーシャルサポートという言葉 皆さんはご存じでしょうか

ソーシャルサポートとは？

ソーシャルサポートとは、周囲の人との関わりの中で得られる支援のことです。心理学者のハウスによると、ソーシャルサポートはその種類を以下の4つに分けられると説明しています。

種類	具体例
情緒的サポート	励ましや共感
道具的サポート	仕事を手伝ってもらう、今行っている取り組みに力を貸してもらう
情報的サポート	知らない情報を得る
評価的サポート	客観的に評価してもらう

情緒的サポートは、慰めや励まし。「大丈夫？」「頑張っているね」と声をかけてもらうこと。**道具的サポート**は問題解決のための物理的な支援。**情報的サポート**は自分が持っていない情報を得ることで、**評価的サポート**は自分がやったことを客観的に評価してもらうことです。

ソーシャルサポートの効果

少し理解は進んだでしょうか。人と会ってお話しして、現在頑張っていることを「すごい」と讃えてもらって継続の意欲に繋がったり、新しい情報を得て、私もやってみようと思ったりすることは皆さんも経験があるのではないのでしょうか。

情緒的・道具的サポートを多く受けている高齢者は、そうでない方に比べてフレイルになるリスクが約20%低いという結果が出ています。

その他にもソーシャルサポートを受けると、悩みを聞いてもらい安心感を得られ、うつや不安の予防になったり、日常生活の支援を受けることで生活機能の低下を防ぐことができます。フレイル予防に社会参加があるのはこういった理由が大きく関わります。

無理なく地域とつながろう

社会とつながることのメリットをたくさん知っていただいたと思います。しかし、ソーシャルサポートに依存してしまうと自立心が低下したり、一部だけのつながりでは、関係が途切れた時に孤立してしまうリスクがあります。まずは近所の人に笑顔で挨拶をすることから始めてたくさんのつながりを作ること心掛けましょう。そして、渋谷区には住民同士で集まってフレイル予防に取り組むグループがたくさん存在します。地域・社会資源情報検索システム「しぶサーチ」からお近くのグループなど検索ができますので是非ご活用ください。

ソーシャルサポートは、自分が受け取るものであるだけでなく、誰かの支えや力になりうるものです。「支える側」になることも自己肯定感や生きがいに繋がります。皆さんも少しずつつながりを広げてみてください。



しぶサーチ
QRコード