



園長便り



2021年2月26日発行
セブンスター・アドベンチスト石川教会付属 石川三育保育園

ソーシャルサポート

新型コロナ・ウィルスの感染拡大予防のため、緊急事態宣言が28日まで出ていますが、お元気でお過ごしでしょうか。

今月はソーシャルサポートについて学びます。人が育っていくため、生きていくために必要不可欠な社会的支えです。コミュニティにおける必要性を感じているように思います。特に幼い子供がなおざりにされている現代は深刻な状況になっています。コロラド大学のロバート・エムディ博士はソーシャル・レファレンシング（幼い子どもの中に育っていく人間的な感情や感性）が家庭で、保育園で、地域で、社会で育てられて身に着くものだと発見されました。幼い子どもたちが健全に育っていくためにも今月のソーシャルサポートは必要不可欠です。是非、時間をとってお読みいただきたいと思います。

「南ロンドンのジュリア・ニューバーガーは英国の最初の女性ラビの一人であり、社会的に大きな貢献をした人物です。その働きの中で彼女は多くの人と関わってきましたが、2010年1月1日のガーディアン誌にこのような投稿をしています。

『私がこの新しい年に期待することは、人々のSNS（ソーシャル・ネットワーキング・サービス）への熱が冷めるようにということです。MySpace、Facebook、LinkedInなどの交流サイトの登場は、この10年の間に大きな文化的変革をもたらし、私たちの多くがこのネットワークを通して、友だちを作ったり出会いを広げたりしています。このつながりがネット上に限られるという原則を理解しておけば、問題はないでしょう。しかしSNSは直接誰かに会ったり、実際に出かけていって友人を作るという行動の代わりにはならないのです。……サイト上の出会いは単に最初のきっかけを作るだけであって、本当の友情、本当の絆の深みにまで到達することはできません。』

個人と社会の健康において、ソーシャルサポートはとても重要な要素です。利己心とプライドが、多くの国家や王国、種族、社会、そして家族を切り離してきました。自己中心な考えが人々の仲を裂いてしまったのです。真の宗教は、すべての国々は神の目に一つであること、人類家族は一致すべきであることを教えます。私たちはお互いの違いにもかかわらず、同じ被造物なのですから、異なる社会に住む人々の尊厳を大切にする必要があります。このような一体感こそが、私たちをお互いに助け合うように仕向けるのです。

日常生活において、お互いに助け合うことがなぜそれほど大切なのでしょう。心理学者アブラハム・マズローが述べているように、愛情は、人間の成長にとって食物と同じくらいに必要なのです。

同じく心理学者のシェルドン・コーエンとレオナルド・サイムによれば、ソーシャルサポートは直接的間接的な影響力を持っています。直接的な影響は、サポートをする側にもされる側にもプラスになり、これは、このようなサポートを受けたグループとサポートを受けなかったグループを比較するときにはっきりしてきます。

お互いに助け合うことによって、人はうまくストレスに対処できるようになります。人助けを拒否することは、実は自分を一番苦しめることになるのです。私の気持ちの持ち方一つで、自分を助けようとしてくれる人々の努力に私がどう応答するかが決まってくるのです。

心理学者 L・F・パークマンと T・グラスは、ソーシャルサポートがその人の精神状態、生活習慣、体の働きなどを通して健康に影響を与えると説きました。

- あなたの友人の態度は、あなたに肯定的または否定的な影響を与えることがあります。あなたをサポートしてくれる友人は、あなたの自尊心と自己効力感を高めてくれます。しかしそうでない友人は、知らず知らずのうちにあなたを傷つけ、自信をなくさせていきます。
- 健康的ではない習慣を持つ友人と付き合う人や、友人がいない孤独な人は、喫煙、飲酒、過食などのような不健康な活動に平安を求めていくことがあります。
- 友人からのサポートがあると、私たちは問題に対処できるようになり、ストレスに強くなります。しかし批判や否定的態度は、免疫システムや循環器システムへの影響を通して私たちの健康に害を及ぼします。

家族や友人からのサポート

E・スタイス、J・レーガン、Pランドールたちによれば、思春期の子どもたちにとって最も大切な要素は、家族からのサポートです。多くの場合、家族や友人たちは、子どもたちを愛し、育て、助けようとする責任感から、彼らをサポートします。思春期の子どもたちは、両親に対して大きな期待を持っています。そして両親から十分なサポートが得られない場合、うつ病になるリスクが高くなります。期待していた助けと励ましを得られないと、失望し混乱するからです。この時期は友人からのサポートも非常に重要であるといわれています。

学校でのサポート

子どもたちにとって学校は一日の大半を過ごす場所なので、学校での経験が子どもたちの発育に大きな役割を果たすのは当然といえましょう。学校の影響は家庭の影響の次に大きいと思われます。

心理学者の V・バティスティックと A・ホーンは、アメリカ全土の 24 の小学校から、さまざまな人種や社会的・経済的立場から 1434 人の 5, 6 年生を選び出して研究しました。それによると、サポート体制が十分な状況にあった子どもたちは、そうでない子どもたちよりも学校を愛し、学習意欲があり、破壊的行動や非行、ドラッグなどに走ることがはるかに少ないことがわかりました。しかも学校やその他の機会を通して大人と交わることができ、地域の活動に参加することを通して『地域社会』を意識することができたときに、彼らはのびのびと活躍したのです。地域の子どもたちが単に思春期を生き延びるだけでなく、豊かな青年期に向けて花開くことが大切なのです。

宗教を背景にした地域のサポート

小児科医、科学研究者、メンタルヘルスや青少年育成の専門家たち 33 人によって結成された『危機にある子どもたちの調査委員会』によると、権威あるコミュニティーというものが、健康を支える大きな役割を果たしていることを発見しました。それは聖書に確固たる信念を置き、聖書的価値観を持つコミュニティーでした。成人たちも、宗教を信じ実践することによって、より健康でより長生きをしていました。また高血圧やうつ病が少なく、自殺のリスクや犯罪行為、ドラッグ、アルコールの問題も少なかったのです。

ソーシャルサポートと病気の回復

米国テネシー州のヴァンダービルト大学病院と上海の予防医学センターによって、2002年から8年間にわたって行われた共同研究報告が、臨床腫瘍学雑誌に掲載されました。メイラ・エプレインらが2230人の乳がん生存者を調査した結果、社会的な幸福度とQOL(生命の質)が一番高かった女性たちは、がんによる死亡もまたは再発の確率が48%低いことが判明しました。特に結婚生活と家族に対する満足度が一番高かったグループはリスクが43%減少し、人間関係が良好なグループは35%現象していました。

乳がんの再発や死亡率については、がんの診断を受けて最初の1年間の社会的幸福度が予後を左右する重要な要因になると考えられており、医療専門家の中には予後を改善するため、がんの診断直後から患者が受けるソーシャルサポートを継続または強化できるように、治療を計画すべきだと考える人もいます。

本気で自分のことを気にかけてくれる人に囲まれていると、精神生活に良い影響を与えるという調査結果も数多く発表されています。日々の仕事のトラブルから年単位の闘病生活や喪失体験に至るまで、苦しいストレスに満ちたときの助けとなる強力なソーシャルサポートのネットワークの存在は、決定的な意味を持つのです。サポートしてくれる家族、友人、職場の仲間たちは、生きていく上で大切な存在です。

不整脈の抑制治験

ソーシャルサポートは、それは受ける側にとって大きな駅になることは明らかですが、あてる側にとってはどうなのでしょう。150年以上も前にエレン・G・ホワイトは、「善い行いは、それを行う者にも受ける者にも益となる」と書いており、今日の科学はそれを支持しています。シーゲルやフリードマン、アレンといった科学者たちも、ペットに愛情を注ぐ人はその人もペットもより健康的であるという論文を発表しています。

1990年代に遡りますが、フリードマンとトーマスによる不整脈の抑制治験(CAST)という興味深い臨床試験が米国心臓病学雑誌に掲載されました。これは心筋梗塞後に不整脈を持つ男女を調査したのですが、本来の研究に付随して以下のような意外な事実が発見されました。

- 犬を飼っていた87人のうち、調査期間中に死亡したのはわずかに1人(1.1%)であった。
- 犬を飼っていない282人のうち、19人(6.7%)が死亡した。
- 犬を飼っていない人は飼っている人に比べて死亡率が6倍以上であった。これは犬を飼っている人がペットに愛情を注いだことが、自分にもプラスになっていたのではないかと示唆された。

皮肉なことに、この研究が本来調査するべきだったフレカイニドとエンカイニドという不整脈の治療薬は、かえって心臓死を増加させたため中止に追い込まれました。もしこれらの治療薬が犬を飼っていた人たちのように死亡率を6分の1に減少させていたとしたら、すべての医師はこぞって心臓疾患者にこれらの薬を処方していたことでしょう。健康増進のために他者やペットに愛のサポートを提供するという処方箋を、医師はもっと出すべきではないでしょうか。

職場でのサポート

ソーシャルサポートは本来、家庭や友人、教会員から受けることが理想的です。しかし最近では、職場でも支援する必要がますます高まってきました。

成人は平均して1日の3分の1を睡眠と休憩にあて、もう3分の1を家庭で家族と過ごし、残りの3分の1を職場で同僚たちと過ごします。これだけ多くの時間を職場で過ごすのであれば、職場でのソーシャルサポートも必要です。職場で、同僚の人格や行動の変化に気づいたとき、助けを差し出すようにしましょう。彼らは、家庭や学校の問題、あるいは個人的なレベルでの麻薬中毒やギャンブル、ポルノなどで苦闘しているかもしれません。職場で雇用者との間に緊張関係が生まれたとき、その橋渡しをするか、サポートチームを組織して助けることもできます。職場の仲間たちの幸福のために、温かい思いやりのある雰囲気を作り出すこともできるのです。

ニューヨークのセント・ジョーンズ大学の心理学教授のエリザベス・ブロンドロ博士らは、興味深い研究をし、職場で人々がお互いに助け合うときに、殻らの血圧に明らかな影響が現れることが判明したのです。これはニューヨーク市で、駐車違反やスピード違反の切符を発行する70人の警官を対象にした調査でした。しばしばこの仕事は、運転手たちから侮辱されたり、脅されたり、ののしられたりしてストレスの多い業種です。調査期間中、彼らは小型のモニターを着用して1日の心拍数と血圧を記録しました。さらに勤務中にどこに行っても何をしたかの記録をつけました1日の終わりには職場の同僚、直属の上司、部署の監督からどれほどの精神的サポートを受けたのか調べるアンケートに答えました。それによると、『職場の人々からのサポートが大きいと感じるほど、職場環境における血圧の上昇はわずか』だったのです。実際、十分なサポートを得ているときには、最もストレスの大きい状況であっても血圧は低かったのです。この研究は、職場でのサポートがどれほど大切かを明確に示しています。

最も有効なサポートの技術のあるものは非常に単純です。すなわち、注意深く丁寧な傾聴、プライバシーと尊厳の尊重、賢い言葉の選択、穏やかで親切な態度、前向きな姿勢、そして批判しないこと、などです。つまり自分がしてほしいように相手にすることなのです。

ソーシャルサポートのネットワーク

ソーシャルサポートのネットワークには、友人、家族、仲間たちが含まれます。これには指導者としてメンタルヘルスの専門家が含まれていない点で、他のサポートグループとは異なります。ストレスが発生したときにはどのサポートグループもそれぞれ重要な役割を果たしますが、ソーシャルサポートのネットワークはストレスがまだ発生していないときに形成されるので、もしストレスに遭遇して助けが必要になったら、誰かがいつでもそばにいてくれるという安心感をもたらします。正式な場で専門家と会うというよりも、ソーシャルサポートのグループは、一緒にランチをする友人、立ち話ができるお隣さん、電話ができる親しい親戚、あるいは教会で交わる人たちのことを指します。こうして私たちは身近な人々と長期にわたる友情を育むことができます。

誰から声をかけられるのを待ってはいけません。親しくなれそうな相手と出会ったら、ランチや気軽な活動に誘ってみましょう。具体的には共通の関心のあるボランティア活動に参加したり、ジムで一緒に汗を流したり、一緒にウォーキングをしたりしてもいいでしょう。

持ちつ持たれつ

成功する人間関係は双方向の関係です。私が相手にとって良い友人であれば、相手も私にとって良い友人となります。人間関係を育てるための提案を下記に挙げてみましょう。

●連絡を絶やさないこと

電話に出る、メールに返信する、招待に応じるなどの行為は、相手への関心の高さを表します。

●競争しないこと

友人が成功を収めたら、うらやましがるのではなく、素直に喜びましょう。そうすれば相手も同じように、あなたの成功を祝ってくれるはずですよ。

●聞き上手になること

相手にとって何が大切なのかを研究しましょう。

●度を越さないこと

社交的なつながりを広げようと熱心なあまり、頻りに電話やメールを送って、友人や家族を圧倒しないように気をつけましょう。

●友人や家族に感謝すること

機会をとらえては相手に感謝の言葉をかけ、自分にとってどれほど大切な存在なのかを伝えましょう。相手が助けを必要とするときにはそばにいてあげてください。

ソーシャルサポートの原則

ソーシャルサポートのネットワークを形成する目的はストレスを解消することであって、ストレスを増やすことではありません。ですからかえってエネルギーを消耗してしまうような状況を避ける必要があります。たとえば、絶えず否定的で批判的な人と、あまり多くの時間を費やさないようにしましょう。同様に、健康的でない嗜好品（アルコールやドラッグなど）を使う人たちとは、距離を置きましょう。特にあなた自身が過去に同じような問題を抱えていたとすればなおさらです。

時間をかけてソーシャルサポートのネットワークを形成することは、精神的な健康のために有益であるばかりでなく、身体健康や長寿のためにも賢明な投資なのです。強力なソーシャルサポートを受ける人はそうでない人よりも、健康で長生きするのです。新しい友人を作るように心がけ、前から友人との関係を充実させましょう。そうすればあなたが支える側であれ支えられる側であれ、豊かな報いを刈り取ることになるでしょう。

聖書が教えるアプローチ

ソーシャルサポートがどれほど益をもたらすかを考えるとき、『親切と熱心な献身を、生活の中で絶えず現さなければなりません』という言葉はより大きな意味を持つことでしょう。神と親密な関係を築いているなら、他の人々との愛の関係が創り出され、純粋な心でサポートしていきたいという願いが生じるでしょう。異なる背景には関係なく、神の子としてお互いを大切にするのは、どんな言葉をかけ、どんなことをしてあげるべきかと悩む必要もありません。神とつながってさえいれば、真の愛をもってお互いを愛し、助け合い、励まし合い、赦し合い、祈り合うことができるからです。

与えそして受けるというソーシャルサポートは、私たちの健康全体と幸福にとって非常に重要であるのです。それ故に、純粋な気持ちで、他者の幸福のために仕えつつ、私たちの創造主にすべてのことにおいて感謝しつつ、神をたたえる生活を送っていききたいものです。

どのようにして、お互いに親切を实践しかつ愛に満ちたソーシャルサポートを表すことができるかについて、聖書には多くの具体的な教えがたくさん書かれています。いくつかの例を挙げてみましょう。

新約聖書

- 互いに愛し合う(ヨハネによる福音書13:35)
- 互いに赦し合う(コロサイ信徒への手紙3:13)
- 互いに受け入れる(ローマの信徒への手紙 15:7)
- 互いのために祈る(ヤコブの手紙 5:16)
- 互いに励まし合う(テサロニケの信徒への手紙一・4:18)
- 互いに交わる(ヨハネの手紙一・1:7)
- 互いに親切にする(エフェソの信徒への手紙 4:32)
- 互いに同情し合う(ペトロの手紙一・3:8)
- 互いにもてなし合う(ペトロの手紙一・4:9)

旧約聖書

- 見知らぬ人をもてなす(創世記 18:2~5)
- 根拠のないうわさを流さない(出エジプト記 23:1)
- 正義を行う(ミカ書 6:8)
- 父母を敬う(出エジプト記 20:12)
- 隣人に敬意をはらう(出エジプト記 20:13~17)
- 隣人を愛する(レビ記 19:18)
- 兄弟よりも親密な友を持つ(箴言 18:24)」

(トータルヘルスへの12の鍵—ソーシャルサポート)

エムディ博士はソーシャル・レファレンシングが最も育つ時期が生後6ヶ月から1歳半ないし2歳ぐらいの間だと記しています。その間に私たちの大人がどのようにソーシャルサポートをソーシャル・ネットワークでやって行けるかが鍵になります。簡単に言いますとどれだけお互いに助け合うことができるかです。昔から沖縄で培ってきた「ゆいまーる」の精神でやって行きましょう。

「熱心で、うむことなく、霊に燃え、主に仕え、望みをいだいて喜び、患難に耐え、常に祈りなさい」。

(ローマ書 12:11, 12)

石川三育保育園 園長 富浜 宗言