



今日は「**勇気くじき、勇気づけ**」のお話をします。

<皆さん、日常生活でこんな場面を目にしません？>

洗濯もの、手伝おうか？

大丈夫よ。お母さんは、座ってて。

NO

・お母さんがやると時間がかかるし、私がやった方が早い。

お母さん、つまずいて転んだらどうするの！花の水やりは、私がやるから！

NO

転んだら、さらに私の仕事が増えるし、骨折でもしたら大変だ！

自分の身体の状態について、ご本人が一番よくわかっています。その中でも、なにか自分にできることがあるのではないかと、手伝えないか、そんな思いもあつての行動です。しかし、この行動に対して、介護者は、「いいから」とか「大丈夫だから」といって、本人の行動を止めてしまうことは、ありませんか？

つい、心配が先に立ったり、作業が難しいだろうと、考えてしまい、向こうの行為を断っていました。

<ご本人をこんな目でみていませんか？>

病気があるからできない

高齢だからできない

障害があるからできない

〇〇だからできない

ご本人のできないことに注目し、相手の勇気をくじくことを「**勇気くじき**」といいます。

「**勇気くじき**」の特徴は、相手を見て、できる、できないとこちら側が評価し、判断しているところにあります。自分では、よかれと思つての行動でも、相手にとっては、自分を評価されてしまうのですから、それは、とてもストレスになり、自信を失ってしまう行為にもつながります。

<「**勇気くじき**」をされると…>

- ・私の行動は相手に迷惑をかけている
- ・悲しい
- ・自分は必要とされていない人間だ。
- ・うれしくない。等

自己肯定感を下げることにつながります。

「**相手を勇気づける**」ということとは…
「**できる**」+「**できる工夫**」という視点にシフトチェンジすること～**できる探し!**

できる

できる

できる

できる

自分には、まだできることがある。周りに必要とされているのが嬉しい!

勇気づけ

この「**勇気づけ**」は、「人は目的のもとと生きていて、幸せになるには勇気を持つ。」という考えから生まれています。
「**勇気**」＝「**生氣**」。
生きる力をくじかれてしまったら、建設的に生きていく勇気を失い、今ある自尊心も失いかねません。
工夫をすればできることは、沢山あります。勇気をもって自分を信じて行おうとした行為に対し、応援する視点を持つことで、お互いの信頼も生まれ、人間関係もさらに良くなっていきます。
一つ気をつけなければいけない行為としては、「ほめる」という行為です。「ほめる」行為は、自分が上の立場に立った時に出てくる行動であり、それは、相手にとってとても失礼な行為でもあります。縦の関係ではなく、横の関係を大切に、「**相互尊敬**」「**相互信頼**」を目指していきましょう。

(文責 伊藤)

和田ふれあいの家お悩み相談室(ご利用者様、ご家族様限定)

- ・介護についての悩み、相談など
- ・自身の身体のことや物忘れや心配事など

電話 03-3312-9556

メール wada@3friends.or.jp

