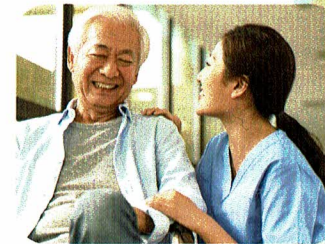


## 満足のいく介護のための「気持ちの伝え方」

# 親のことが心配…

# 窓口への最初の相談はこうしましょう

介護は人と人が触れあい、それぞれの思いを伝えあうなかで行われるもの。それだけに、被介護者の家族と介護サービス側との意思疎通は非常に大切です。安心して質の高いサービスのため、こちらの気持ちを正しく伝える方法を知っておきましょう。



最初の相談は要望よりも専門家の話を聞くこと

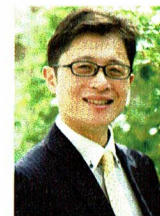
介護の相談の際、役所の窓口でいきなり左ページの×の例文のようなことを言う人がいます。もよりの役所は介護のやり方を教えてくれる場所ではありません。役所では介護保険の仕組みなどを簡単に紹介されるだけのことがほとんどです。被介護者のご家族が住まいの町の地域包括支援センターへ相談しましょう。

その際はまず電話をかけるだけで、最初は匿名でも大丈夫。相談の際は「早くヘルパーを寄こして」など、こちらの要望ばかりを並べず「必要な手続きについて教えてください」とまずは担当者の話をきちんと聞くこと。早めの相談で要支援・要介護認定の代理申請や認定前の保険給付など、メリットの多い情報も得やすくなります。

NPO法人となりのかいご  
代表理事

川内 潤  
Jun Kawauchi

上智大学文学部社会福祉学科卒業。老人ホーム紹介事業、外資系コンサル会社、在宅・施設介護職員を経て、NPO法人「となりのかいご」を設立し、現職。ミッションは「家族を大切に思い、一生懸命介護するからこそ虐待してしまふ悲劇を絶つ」こと。



『もし明日、親が倒れても仕事を辞めずにすむ方法』  
川内 潤 著

親の面倒は子だけが見るべき？  
介護のプロが、介護で本当に大切な心構えと任せ方をやさしく紹介。



## おしえて川内さん!

介護現場でありがちなコミュニケーションのコツを、介護の最前線に立つ川内さんならではの視点でアドバイスさせていただきます。

地域包括支援センターへ相談する際

- × 「会社辞めてきました、介護のしかたを教えてください!」
- 担当者と情報を共有し「こんな状態なんですが、大丈夫でしょうか?」

パニックになって早まった判断をしたり、こちらの主観をぶつけるだけでは、担当者は適切なアドバイスができず、感情的なもつれにもつながります。相談の際は、介護現場で広く用いられている要支援チェックシートに記入し、事前に情報を共有すると有益な提案を得られます。

ポイント



### 家族の不安解消！チェックシート

1 一人でバス・電車・自家用車で出かけているか?	12 転ぶことに恐怖があるか?
2 日用品の買い物に出かけているか?	13 この半年間で2、3kg以上の体重減少があるか?
3 週に1回は外出しているか?	14 固いものが食べづらそうにしているか?
4 ここ最近、外出の回数が減ってきているか?	15 お茶や汁物でむせることがあるか?
5 預金の出し入れをしているか?	16 同じ話題を繰り返し話すことがあるか?
6 友人の家に外かけているか?	17 自分で電話番号をダイヤルして電話をかけているか?
7 家族や友人の相談にのっているか?	18 今日が何月何日かを把握できているか?
8 階段を手すりや壁をつたわずに昇っているか?	19 以前は楽しんでたことが楽しめなくなってきたか?
9 椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がっているか?	20 以前は楽にやっていたことがおっくうになっているか?
10 15分ほど続けて歩くことができるか?	21 疲れた、と落ち込んでいる様子はあるか?
11 この1年間で転んだことはあるか?	22 日々の生活を楽しんで送ることができているか?

\*詳しくは「となりのかいご」HPのチェックシートを確認してください。  
<https://www.tonarino-kaigo.org/wp/wp-content/uploads/2020/01/checklist.pdf>



### こんな時 どうする? 「相談」の段階で親の賛成は必要ありません

支援センターに早いうちに相談しておくことで心理的ハードルが下がり、その後のアドバイスも受けやすくなります。本人に聞けば、十中八九「そんなの必要ない」という答えが返ってきますが、家族がそれを言い訳にしていると、時間とともに事態はどんどん悪くなりかねません。先々のより良い介護体制づくりのためにも、相談だけはご家族の判断でできるだけ早くしておきましょう。