

**【訪問介護職員編】**  
**（とじこもり対応）**

## 訪問介護職員編（とじこもり対応） 解説

高齢者は健康問題を抱えている人たちが少なくなく、さまざまな悩みを抱えています。ですから、介護や福祉に関わる者は誰でもゲートキーパーの役割を担っています。

ゲートキーパーとしてファーストエイドの対応法が役立ちます。このファーストエイドは、りはあさるという5つの基本ステップで構成されています。

### 1) り：リスク評価で、自傷・他害のリスクをチェックします

悩んでいる人に気づいた場合には、自殺の危険性が切迫しているかをチェックします。また、リスク評価としては、危険因子や防御因子の確認が必要です。高齢者は身近な関係の喪失、役割の喪失、などさまざまな喪失体験をしています。また、健康面が悪化し、体調の心配を抱えているものも少なくありません。ストレスが蓄積し、体調を崩される方も多いため、体調面についても確認します。ご本人の援助者がいるかなどの確認も必要です。

### 2) は：はんだん、批評せずに話を聞きます

悩んでいる人は周囲にこれまでのつらい気持ちや考えを聞いてもらい、共感してもらうことを希望しています。周囲のものがじっくりと話を聞くこと自体が、極めて重要な支援となります。悩みを抱えている方の話に耳を傾けることを心がけてください。そして、悩む人自身が誠実に対応してくれていると感じるような温かみのある対応が必要です。悩んでいる人は話を聴いてもらうことで安心できます。何より丁寧に話を聴くことがとても大切です。一方的なアドバイスより話をきちんと聴いてもらうことが安心につながります。何より丁寧にお話を聴くことがとても大切です。そして、具体的に問題を抱えているようなことがあれば、どのようなことに苦勞を抱えているのかという点にも目を向けて話を聴いてみるとよいでしょう。

### 3) あ：悩んでいる人にあんしん、情報を与えます

アドバイスをする前にあんしんや情報を与えることが重要です。専門的なことがわからなくても一緒に考えることを大切にしてください。そして、必要な情報を適切に提供することで、悩む人が自ら問題解決のプロセスに主体的に関わることができます。また、悩む人は希望を持てるようになります。情報の提供にあたっては、行政機関や支援組織が出しているようなリーフレットなどが役立ちます。

**4) さ：サポートを得るように勧めます、つまり適切な専門家のもとへ行くよう伝えましょう**

ここでは、医師など専門家への相談が役立つことを伝えることが大切です。また、医療における対応だけでなく、介護保険や、地域のサロン活動、経済的問題や生活上の問題など具体的な問題を解決する窓口へ行くことをすすめることも役立つでしょう。そして、問題解決に携わる地域の実務者に繋げる、つまり連携にあたっては、連携先に確実に繋がるができるように、たとえば可能な限り直接連絡を取り、相談の場所、日時等を具体的に設定して相談者に伝えるような工夫が必要です。

**5) る：セルフヘルプ、ですが、自分で対応できる対処法（セルフ・ヘルプ）を勧めましょう**

気持ちを和らげるために自分でできる対応法、たとえばとても辛いときにどのように対応したらよいかという点も一緒に考えてみましょう。また、その人なりに合うようなリラックス法などを進めてみてもよいでしょう。たとえば、サロン活動としても、高齢の方には介護予防としての運動を取り入れたり、お手玉など昔していた遊びや楽しみを取り入れるということも効果的であると思います。これらの対応法をできるところから日常の活動にとりいれてみることは、介護専門職の皆さんが悩んでいる方々へ支援することに役立つと思います。