

**【民生委員編】**  
**（介護負担対応）**

## 民生委員編（介護負担対応） 解説

私たちは日々いろいろな悩みを抱えて暮らしています。周りで悩みを抱えている人たちのサインに気づき、支援し、問題解決のために専門家につなげる役割をゲートキーパーと呼びます。地域では介護者がストレスやメンタルヘルスの不調を抱えていることも少なくありません。深刻な状況となり、自殺の危機にある介護者も少なくないため、地域においてはそのような方の悩みに寄り添い、支援していくことが必要です。そのような地域住民と接する機会のある民生委員や保健推進委員、地域のボランティア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

心理的危機に陥った方に対応する場合、悩みがどのくらい差し迫っているかとか、自殺の危険性が切迫しているかをチェックします

### 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。丁寧にお話を聴くことが、悩む人への最大の支援となります。また、悩む人は話を聴いてもらうことで安心できます。一方的なアドバイスよりお話をきちんと聞いてもらうことが安心につながります。

### 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。地域の皆さんが話を聴いて一緒に考えること自体が支援になります。ですので、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、効果的な治療や問題解決につながる対応があることを伝えましょう。あんしんと情報を与えることにより悩む人は希望を持てるようになります。

### 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

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、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、皆さんができる対応だけでなく、介護保険などの制度活用や、それ以外の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関係者に繋げるにあたっては、確実に繋がることできるように、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、悩んでいる人に伝えるような工夫も安心につながります。また、継続して見守っていくことも大切な支援です。

#### **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**

自分で対応できる対処法を勧めましょう。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ようなことを伝えることも大切です。「辛くなったら相談してね」とか「無理せずゆっくり休んでね」というようなことを勧めてみましょう。また、その人なりに合うようなリラクセス法などを進めてみてもよいでしょう。これらの対応法をできるところから皆さんの活動にとりいれてみることは、悩んでいる方々への支援に役立つと思います。また、これまで大切にしていた関わりや楽しみ等ができるように支援していくことも大切な支援になります。