



# やさしさが伝わるコミュニケーション

あなたは家族や友人など周囲の方とどのようなコミュニケーションをとっていますか？

聴力や視力など身体的な衰えや記憶力、思考力といった認知機能の衰えが見られる方と接する時などは、言葉だけではなく表情や視線、身振り手振りなどちょっとした工夫や配慮をすることが大切です。具体的な方法をご紹介します。 図 高齢福祉課 長寿支援係

## ●目を合わせる

まずは、相手の正面に入り、同じ高さの目線で、目を見て笑顔でゆっくりと話しかけます。



目を見て話すと相手は「聞いてくれている」と感じ「あなたの話に関心がある」という聞き手の意思表示になり好印象を持たれます。

## ●ゆっくり、はっきり話す

高齢になり高音が聞き取りにくい方には、耳で大きな声を出すのではなく、低いトーンで話をする聞き取りやすい場合もあります。



感情は相手にも伝わります。自分がイライラしている時には「一呼吸おいて落ちついてから」を意識してください。

## ●共感する

考え方や価値観の違い、世代間のギャップを感じる、事実と異なっていたりネガティブな話題が続くこともあると思いますが、相手の自尊心を傷つけないためにも、できるだけ共感の姿勢を心がけてください。相手が不安そうな表情の時は、最初はこちらも心配そうな表情で接し、その方の感情に寄り添い接していくと、次第に落ち着いていきます。



## ●受容する(受け入れる)

加齢に伴い記憶力や判断力などが低下する傾向にあるため、同じ話をする事もあると思いますが、相手の話を遮らず否定せず、「そうですね」「～と思うのですね」など、相手の言葉をそのまま返したり、問いかけることで、相手は自分の気持ちが理解されていると感じ、安心感を得ることができ、その方の思いや感情に寄り添うことができます。



## ●触れる

時には、そっと赤ちゃんに触れるように、肩や背中に、手のひら全体で触れることで相手は安心感を持ちます。体に触れることはなかなか難しいですが、言葉に合わせて行うことで信頼関係がうまれます。また、自分自身も相手の温かみや力強さなど感じ取ることができます。



相手の気持ちに寄り添うことで、良好な関係を継続することができます。



## 2/3 ㊦ 講演会

テーマ **早くから知っておきたい！大切な人との寄り添い方**

●講師 認知症疾患医療センター  
JA 長野厚生連佐久総合病院  
認知症看護認定看護師 武者 栄次 氏

認知症があってもなくても、お互いが肯定できるコミュニケーションの方法をお伝えします。

- 日時 R8/2/3 ㊦ 13:30 ~ 15:00
- 会場 小諸市役所 3 階 第 1・2 会議室
- 対象 小諸市民または市内在勤者
- 申込 下記まで事前にお申込みください。  
先着 50 名となります。

■問合せ・申込み

高齢福祉課 長寿支援係 ☎ 22-1700(内線 2133)

