

## ホッとメッセージ(札幌会場)2009.8.5

### ●つなかりを感じさせる言葉

一緒に考えて生きましょう  
楽しみにしていますよ  
今日こんなことをしましたよ  
私も一緒に考えていきますね  
雑談でも良いので電話くださいね  
スタッフも心配していましたよ  
お気づきのことをまた聞かせてくださいね  
困ったときはTELください  
何でもご相談ください  
日常会話が大切  
いつでも声をかけてくださいね  
こういうときはご自宅では?  
今日の体調はいかがですか

### ●安心感を与える言葉

お任せください  
がんばってますね  
みんな同じですよ  
自分の時間を大事にしてください  
心配要りませんよ  
何とかありますよ  
今日も楽しそうでしたよ  
ゆっくり出来ていますか  
世間話をする  
また、来てください  
介護者に対して・・・体調はいかがですか?  
今日はユックリやすんでください  
大丈夫です心配しないでください

### ●ねぎらいの言葉

お疲れ様です  
がんばってますね  
よくなさっていますね  
いつもがんばっていらっしゃいますね  
雪かき大変でしたね  
声かけが上手ですね  
今日も大変でしたね  
立派ですよ  
よく分かりますよ  
よくなさってますね  
今日はユックリなさってくださいね  
言葉かけが上手ですね  
無理しないで  
伝えてくださってありがとうございます

### ●理解されていると感じる言葉

無理しないでください  
気持ちはよくわかります  
こんなに良くしてもらって大変ですね  
いつもがんばっていらっしゃいますね  
分かりますよ  
今日も元気そうですね  
これで今日はユックリ出来ますね  
本人の代弁をする  
ご苦労されていると思います  
気持ちよく分かりますよ  
私もそう思います  
そのやり方でよいと思います  
内容を要約して返す

### ●感謝の言葉

本人が元気でいられるのは〇〇さんのお陰です  
ありがとうございます(いつも・毎日、)  
助かります  
教えて頂いてありがとうございます  
こちらも気をつけて見ていきます  
〇〇さんがいてくれると安心します  
ご家族の笑顔にいつも元気付けられています  
ご本人も喜んでいらっしゃいます  
こんなに元気になって嬉しいです  
お忙しい所、お時間とって頂いて有り難うございます

### ●認められていると感じる言葉

よく気付いてくださいましたね  
安心してお任せしています  
そうだったんですか、それは大変でしたね  
なかなか出来ることじゃないですね  
〇〇さんだから出来ることですね  
なかなか気付かないことにも気付かれますね  
いつもと髪型が違いますね、すてきな服ですね  
ご家族の前だと〇〇さんの表情が違いますね  
頑張っている感じがしますね  
すごいと思います  
よくやってらっしゃいますね  
参考になります  
家族の支えがあるからですね  
その対応でよかったですよ  
ぜひこちらでもやってみます  
大丈夫ですよ、それでやってみましょう  
私もそう思います  
大変だったでしょう  
今日は(利用者さん)とっても調子が良いです  
がんばりすぎないで下さいね  
その場を和ませてくれるので助かります

### ●心が軽くなる言葉

何かあったら相談してくださいね  
いつもご苦労様ですね  
分かりますよ、大変ですね  
きれいなお花ですね、など褒める  
今日は〇時頃帰りますね  
今日は、デイで〇〇に行きますよ  
何か変わったことはないですか  
眠れていますか

### ●指示されている言葉

体調いかがですか  
皆さんそうなんですよ  
他の方もそう悩まれていますね  
笑顔が見られるのは家族の関係が良いからですね  
何かあったら相談してください  
一人で抱えずに一緒に考えてみましょうね  
ご家族さんのことを褒めていましたよ  
私たちの励みになります  
あなたがいてくれて良かったです

本日の演習で皆さんから出されたほっとする言葉です。言葉の引き出しとして、ご家族との短いコミュニケーション場面やケア場面で使ってみてくださいね。