



2025年
6月号



花だより



No. 83

フィオーレ里浜 入所&デイケア

〒239-0832
横須賀市神明町1028-7
☎ 046-835-0132
FAX 046-838-0905

家族の“あの一言”が効く時、効かない時～リフレーミングのすすめ～

在宅介護や施設利用の場面で、ご家族の“何気ない一言”が介護をスムーズにすることもあれば、逆に関係をギクシャクさせることもあります。その差はどこにあるのでしょうか？最近、こんなご相談を受けました。あるご家族が施設の利用を嫌がるお母様に「いい加減にしてよ！」と怒り口調で声をかけたところ、お母様がさらに頑なになってしまったのだとか。その方は「悪いと思いつつも、つい感情的になってしまう」と悩んでいました。

こうした場面で役立つのが「リフレーミング」という考え方です。リフレーミングとは、物事を別の枠組み（フレーム）で捉え直し、ポジティブな意味や新しい見方を見つける技術です。

たとえば、このお母様の場合、「外出を嫌がる＝頑固で困る」と捉えるのではなく、「外出が不安＝安心感を求めている」と見方を変えることで、対応の仕方も変わります。そこでそのご家族には、次回お母様に「今日はこんな楽しいことが待っているみたいだよ」と期待を込めた声かけを提案しました。また、「出かけるのが心配なんだね。お帰りのときには迎えに行くから安心してね」と、不安に寄り添う言葉も加えました。結果、お母様は少しずつ前向きに施設に行けるようになり、家族との衝突も減ったそうです。

リフレーミングは、介護だけでなく日常生活でも役立ちます。たとえば、「介護は大変で辛い」と感じる時、その気持ちを否定する必要はありませんが、「自分が大切な人を支える力を持っている」と捉え直すと、少しだけ気持ちが軽くなることがあります。もちろん、ポジティブに考えることばかりが正解ではありません。大切なのは、その瞬間の状況や相手の気持ちに合った言葉や態度を選ぶことです。

介護はご家族と支援者が協力してこそ、より良い形に近づきます。私たちは、皆さんが少しでも気持ちを楽に介護を続けられるようお手伝いをしています。お困りごとがあれば、いつでもお気軽にご相談ください。リフレーミングを活用しながら、一緒により良い介護の形を探しましょう。



居宅介護支援室 兼 相談室

室長 諏訪部 弘之



五月人形



1日(木) 行事食「八十八夜」



25日(日) 誕生日会



26日(月) 郷土銘菓「黒船ハーバーしょごらいちご」



26日(月) 音楽ボランティア



6月行事予定

9日(月) 尺八ボランティア(2F)

13日(金) そば打ちレク(3F)

23日(月) そば打ちレク(2F)

29日(日) 誕生日会

30日(月) 郷土銘菓:宮城県「萩の月」

★尺八ボランティアのお知らせ★

6月9日(月) 14時より「尺八はつらつ愛好会」の皆様が来設されます。

前回2019年3月に来て頂いておりましたが、新型コロナウイルス感染症対策の影響により、6年ぶり6回目となります。

今回は2階にて演奏を行い、曲目は童謡・民謡・歌謡曲など14曲程度を予定されています。

ほとんどの入所者様が初めて聴かれる方々ですので大変楽しみにされています。



作品

