

～介助者との関わり方の例～参考資料

以下はあくまで昔から自薦を長く使ってきたベテランの障害者や、CIL などで行っている 1 つのやり方ですが、こういった方法を取り入れると介助者がいい関係で長く定着し、ご自身のためになりますのでお勧めします。

① 指示は命令ではありません。

〇〇しろ！〇〇やれ！という言い方はしないでください。

こうするのが当然、などの考え方も言葉尻に出てしまいがちです。毎回〇〇お願いします、などということはありませんが、「ありがとう」などのお礼の言葉を心がけることは必要です。

② 介助者はロボットではないので、「休憩」「お休み」に気を配ってください。

長時間介護をするということは、精神的にも肉体的にもとても大変です。介助者への気遣いが必要です。立ちっぱなし・介助しっぱなしにならないよう、椅子に座れる時間をつくるなど体調の把握を心がけてください。

③ シフトは、介助者の都合も聞いて作成してください。

曜日固定シフトの場合でも、どうしても理由があってこの日だけ交代、という希望がでることもあるでしょう。快く事情を汲むことも大切です。頼む時に聞いてもらいやすくなるという面もあります。

④ 職場環境（当事者の自宅）は、常に働きやすいものを提供しましょう。

お部屋は清潔を心がけて休憩できるスペースや仕事がしやすい環境を整える、これは雇用主としての責任です。また、温度管理などにも気を配る必要があります。

⑤ 家族との生活環境の中に介助者を入れるときは、家族とも介助者ともルールを決めておきましょう。

家族にとって異性の介助者が入ると、お互いに不安を覚えることがあります。

⑥ 介助者を育てるのは雇用主の大事な仕事です。ダメな介助や直して欲しいことは、その場でしっかりと介助者に伝えましょう。

もちろん、①のような言い方ではなく、根気強く、言い方を変えたりしながら伝えることが大切です。

⑦ 介助者はお友達ではありません。慣れすぎると介助が頼みにくくなることもあります。しっかりと線引きして生活をしましょう。

信頼関係は必要ですが、深く関わり過ぎることで馴れ合いが生じて頼みにくくなったり、介助を遠慮するようになってしまったり、依存してしまったりする場合があります。適度な関係を心がけましょう。