トキ坊と高ばあ ⑥ 言い方

◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇ 4コマ漫画で伝える ◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇

『育じい・育ばあ』のための『ほめほめ講座』

あいまいな言い方は誤解を招く

大人は、相手の気持ちを考えて察することができますよね。でも、まだ社会経験のない子どもは、言葉どおりに受け取り、その意味まで深く考えることができません。

私は「そんなつもりで言ったのではない」と思っていても後の祭り。「好きなもの」と言う言葉の意味通りに受け取っただけなのに、「ダメ」と言われたことを子どもは理不尽に感じてしまいます。

皆さんもそんな経験はありませんか。結局それが「泣いたり騒いだり」と不適切な行動につながってしまいます。

ポイント❶ 大人が実際にできること、叶えてあげられることを伝えましょう。

ポイント❷ あいまいな言い方は避けましょう。

「何でもいいよ。どれでもいいよ。好きなものでいいよ。」と言ったときは、どんな答えが返ってきても受け止め、そして実行してください。「イヤイヤ、そういう意味じゃないんだけど…」は大人の理屈です。

ポイント❸ 「○○にする？それとも○○にする？」と叶えてあげられる範囲で選択肢を提案します。

もちろん選ぶのは、子どもです。子どもが決めたら、

ポイント❹ 受け止めて、「よく決められたね！」とほめましょう。

『自分で決め、それが叶い、そして褒められる』この経験の積み重ねがとても大事です。

問市民福祉部子ども若者課　子ども若者相談センター
☎58―8077

市立病院から こんにちは

両津病院　診療部　理学療法科
白井理学療法士

『自助』『互助』がポイント！

人は必ず歳をとります。そして歳をとるということは、徐々に身体が衰えていくということでもあります。身体の自由が利かなくなり「寝たきり」と呼ばれる状態になったとき、皆さんは尊厳を守りつつ自分らしくいられるでしょうか？

「2025年」団塊の世代が75歳以上となる超高齢化社会がやってきます。国は、要介護状態となっても住み慣れた地域で、自分らしい暮らしを人生の最後まで続けることができるよう、住まい・医療・介護・予防・生活支援が一体的に提供される地域包括ケアシステムの構築を進めています。

この機能を効果的に果たすために、「4つの助―自助（個人）・互助（近隣）・共助（保険）・公助（行政）」が大切になってきます。特に支えられる側である高齢者が自助と互助の意識を持つことで、支える側の労働者と協力してこの難題を乗り越えていかなければなりません。

そこで重要になってくるのが「介護予防」です。まず、自らの健康を管理し、自分のことは自分でしましょう。そして介護予防教室やサロン等の住民運営の通いの場を活用し、お互いに協力しあって佐渡市全体で『健康寿命』を延ばしていきましょう。

次回は両津病院の伊藤管理部長です。