

## 心地良い会話のために

きらめきでは利用者と共に時間を過ごし、互いに安心して心地良い会話ができるよう環境を整え、座って会話をしています。会話はお互いの心を開き、信頼関係を築く第一歩です。



バックナンバー

きらめき通信 ミニ講座

検索

日常生活で話を聞いてもらえないことがあると、誰しもおもしろくないと感じます。さらに加齢によって聴力や認知判断力が衰えると、話がかみ合わないことも増え、会話することを断念するかもしれません。見方を変えると高齢者の「伝えたい思い」と、若い人たちのペースで物事が進められない「状況」との間ですれ違いが生じているのではないのでしょうか。

そのすれ違いを少しでも減らし、高齢者と心地良い会話をするための方法を紹介します。

### 高齢期の「耳」と「伝え方」

高齢になると、若い頃に比べて高い音や小さい音が聞こえにくくなります。全ての音が聞こえない訳ではないので、耳元で大きな声で呼びかけると不快に感じる方もいらっしゃいます。

より伝わりやすくするためには、低めの声ではっきりと、内容はシンプルに、

文節を区切って話すと良いでしょう。

また、耳は前からの音を拾いやすいので、横や後ろからではなく、なるべく正面から話しかけましょう。

### 「相槌」と「頷き」で会話を促す

会話の相手が無反応だと、話をする気が失せてしまいます。そこで話を聞く時には頷いたり「そうですね」など相槌を打つたりと反応を返しましょう。相手の気持ちを受け止め聞こうとする姿勢や、話に共感していることが伝わり、相手も話しやすくなります。

### リラックスできる環境づくり

居心地の良い空間は人それぞれですが、オープンなスペースよりも衝立や柱を利用し、あえて「死角」をつくることで、落ち着くことがあります。明るすぎない照明、ゆつたりと座れるソファ、好きな音楽など、安心して過ごせるような環境を

演出しても良いでしょう。

ゆるやかな時間の中、高齢者がリラックスすることで、「本音」がポロっと聞けることもあります。

### 座って会話をする

腰を落ち着け「座って会話をする」とことで、安心感が生まれ、お互いの心を開いて信頼関係を築く第一歩となります。人生経験を多く積んだ方との会話は、とても刺激的で興味深いものがあります。心地良い空間で会話を楽しみ、同じ時間を共有し、良い関係を築いていきましょう。



岡保きらめき  
施設長 岡田 直子

岡保きらめき

TEL.0776-52-0830

時間/9:00~17:00(月~金)

参考

- 「対人援助とコミュニケーション 主体的に学び、感性を磨く」諏訪茂樹著  
出版：中央法規出版
- 認知症介護情報ネットワーク  
[https://www.dcnnet.gr.jp/pdf/download/support/research/center3/228/s\\_h25kaigokaisetsu\\_02.pdf](https://www.dcnnet.gr.jp/pdf/download/support/research/center3/228/s_h25kaigokaisetsu_02.pdf)

## 鯖江きらめき ~サロン参加者・ボランティア募集~

2019年度は、“利用者と共に夢中になれる活動を増やす”をテーマに、これまでの生活や、これからの生活への希望を伺いながら地域のみなさまにもご協力いただき、より“自分らしい生活”を送ることができるよう支援してまいります。

鯖江きらめき うきうきサロン

毎月第2水曜日 10:00~

季節の製作や健康講習会、きらめきのお食事会(バイキング)など楽しい時間を一緒に過ごしませんか。実際に認知症の方に携わっているご家族やご本人、最近物忘れが気になる方の、ふだんのお困りごとをお聞きしたり、介護されている方同士での交流の時間をつくっていきたくて思っております。

介護に関心のある方、少しでも興味のある方のご参加もお待ちしています(年齢不問)。一緒にサロンを盛り上げてくださるボランティアさんも募集中です。

お問い合わせ先

鯖江きらめき

〒916-0028 鯖江市小黒町3丁目10-21

TEL.0778-52-8050

- ・認知症対応型デイサービス
- ・小規模多機能型居宅介護 ・訪問看護
- ・認知症対応型グループホーム
- ・定期巡回・随時対応型訪問介護看護
- ・居宅介護支援事業
- ・サービス付き高齢者向け住宅