

助けられ上手になろう

その時になって慌てないために
今から出来ることは
『助けられ上手』になること。
そのためにはコツがあります。

※コツ→3~6ページ



支える→支えられるへ



歳を重ねると、いつかは必然的に
『支えられる』立場になります。



それまでは支えていた、支えてきた立場から
『支えられる人』『助けてもらおう人』に変わること、
簡単なようで、実は簡単ではないかも知れません。

迷惑と思わずに

助けを求められて手を差し伸べる
ことは、助ける側にとって決して
苦勞ではありません。
「助けることが出来た」という
喜びに変わります。

迷惑を掛けるからと遠慮したり
せず、意思を伝えましょう。



『助け』『助けられ』によって
気持ちよく関わることでできる
人間関係づくりが大切です。

助けられ上手のコツ

●挨拶する

お互いに心地よく、
顔も覚えてもらえます。

「おはよう」

●身近な人と話す

ご近所の人と気軽に
話せる関係になっておきましょう。

「元気？」

離れて暮らす人には
ときどき電話をしてみましょう。

●善意は断らない

自分を助けようとして
くれる人からの
せつかくの善意は
断ったりしないで
素直に受け入れましょう。

たとえば

席を譲って
もらったら座る

●「ありがとう」と言う

何か善意をもらったら
「ありがとう」と
声に出して伝えましょう。

「ありがとう」

●感情を伝えられる

困った時には「困った!」
寂しい時には「寂しい!」と、
自分の感情を押し隠さず
ストレートに言うのも大切です。



「実は困ってるの」

●自分の抱えている問題を人に言える

「助けを求める」その前に、
まず自分や身内が抱える問題や
事実を、隠さず人に話してみましょう。



たとえば

「最近もの忘れが激しいの」

●よその人を気軽に受け入れる

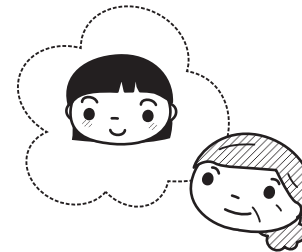
プライバシーを気にし過ぎず、
心を開いて自宅に迎え入れる
ことが出来るとよいでしょう。



「どうぞ」

●「助けて!」と言える相手がいる

無理をして誰にでも助けを求める
必要はありません。
「あの人にだけは言える」という
人が1人でもいるとよいでしょう。



●普段から人に尽くしている

元気な時にどれだけ人のために
尽くしていたかも、助けが得られる
大事なポイント。

●自分なりのSOSを発信する

困っていることがより相手に
伝わるように、自分なりの
伝え方を考えましょう。

「私こういうの
苦手なの」

たとえば

「〇時になっても家の電気が
ついてなかったら連絡してね」



●趣味仲間でも、いざという時は 助け合えるようにする

趣味の集まりやサークルなどでも、何か
あった時は互いに助けを求められる
関係であれば心強いでしょう。

積極的に「助けられ」よう

◎助け合いのグループに入る

地域のボランティアグループなど、メンバー同士が助け合っているグループに加入しておく、いざという時の支えになります。





例 社会福祉協議会に登録されている団体
生活協同組合の組合員活動団体 など

◎行政相談を利用する

日常生活の困りごと相談を、市区町村の窓口などで受け付けています。お住まいの地域の窓口にお問い合わせしてみるとよいでしょう。



例 中央区の介護保険課では、65歳以上の希望する方に電話、または自宅に訪問し、定期的に話し相手になるサービスを行っています。(詳しい内容は区役所へ)

 自治体によって内容が異なります。
各窓口にご確認ください。 

もしも 困っている人がいたら

..... 助け上手 

助けを必要としている全ての人が上手に助けを求められるとは限りません。困っている人に気付いたら、声を掛け合しましょう。たとえその場では解決できなくても、何らかの力になるはずです。

暮らしやすい社会には、『助け』『助けられ』が自然に出来る環境づくりが大切です。



その人らしさを尊重しよう



高齢になれば、身体能力が衰えるのは当然のことです。ただし、本人が望んでそうなったわけではありません。

人の世話になるということは、「馬鹿にされるかもしれない」「恥をかかされるのは嫌だ」という不安にもつながっています。



その人が、どのように感じ、どのような思いでいるかをよく考えて、手を差し伸べましょう。