

### 3. 「お手伝いしましょうか？」



#### ■■■■■■■■ お手伝いのときの心がまえ ■■■■■■■■

##### まず、声をかけてみましょう

その人が本当はどんなことで困っているのか、どうしてもらいたいと思っているのかは、直接本人にたずねてみないとわからないものです。なかには、できるだけ助けを借りずに、自分の力でやりたいと思っている人もいます。まずは、声をかけることから始めましょう。

##### 断られても、がっかりすることはありません

目の不自由な人でも、車いすの人でも、毎日通っている道で慣れているからお手伝いは必要ない、という人もいます。断られても決してがっかりすることはありません。あなたの親切は確実にその人に伝わっています。

##### 相手が何を手伝えてほしいのかを聞きましょう

お年寄りや障害のある人などのからだの具合は、人によって違います。手伝えてほしいことも、人それぞれです。ひょっとすると、良かれと思ってしたこと、その人にいやな思いをさせるかもしれません。勝手な思いこみや判断をしないで、その人が何を必要としているかをよく聞くことが大切です。

##### 決して無理はしないように しましょう

無理をしてけがをしたり、させたり、こわい思いをさせてしまったり、せっかくのお手伝いも逆効果です。とくに、急な坂道で車いすを押したり、慣れない場所で、自分の知らないところへ目の不自由な人を案内することは、大変危険です。「自分ではできないかも」「ちょっと自信がない」と思ったら、まわりの人に声をかけて手伝えてもらいましょう。



## ★ お年寄りへのお手伝い

今後日本ではますます高齢化が進み、2013年には国民の4人に1人が65歳以上の高齢者となるといわれています。あなたがお年寄りになったときのことを想像してみましょう。若い人もお年寄りも、困ったときにはちょっとした気配りとやさしさで助け合える社会にしたいものですね。

### お手伝いのポイント

- 年をとると筋力が低下し、長い階段を歩くことや、大きな段差の上り下りがつらくなります。また、からだのバランス能力が低下するので、転んだりつまづきやすくなり、大きなけがにつながる可能性があります。階段の上り下りや、車両の乗り降りのとき、横で軽く腕をささえてあげると、安全です。
- すばやく行動することが難しくなります。混雑している場所や、大きな駅などでの乗り換え、エスカレーターの乗り降りなどのとき、お年寄りをせかさないう気をつけましょう。
- お年寄りに同じことを繰り返し聞かれることがあるかもしれませんが、尊敬の心を持って接し、はっきりした声でいいいに説明しましょう。

### 階段や段差でのお手伝い

階段の上り下りや車両の乗り降りなどは、特にからだへの負担が大きいので、声をかけて、荷物を持ってあげるなどのお手伝いをしましょう。



### きっぷ購入時のお手伝い

きっぷの買い方がわからない、荷物が多くて手がふさがっている、どこで買えばよいかわからないなど、困っているお年寄りを見かけた時は、券売機などの操作を手伝ってあげましょう。

