誰もが「自分らしく」歩めるまちごぼうへ

～高齢者の権利を守るために～

11月は「人権」を考える月間です

私たちは、誰もが自分の生き方を自分で選び、自分らしく暮らす権利を持っています。しかし、年齢や障害、認知症など様々なことがきっかけで自分で判断することが難しくなったとき、その「当たり前」が守られにくくなることがあります。

大切なのは、**一人ひとりの権利を守ること**、そして、**その人の気持ちや想いを尊重すること**です。困ったときや迷ったときには、一人で抱え込まず、まずは「頼れる場所」へご相談ください。

1　あなたならどう感じますか？

このような行為は、本人の尊厳を傷つけ、つらい気持ちにつながることがあります。

言葉や態度



▶きつい言い方、怒鳴る
▶ののしる、悪口を言う
▶無視や嫌がらせをする

日々のお世話



▶食事や入浴の世話をしない
▶必要な時に病院に連れて行かない
▶必要なサポートを受けさせない

外出や交流



▶行きたい場所に行かせない
▶「外に出ないで」と家に閉じ込める
▶友人との交流をさせない

お金や財産



▶本人の生活に必要なお金を渡さない
▶年金や預貯金を勝手に使う
▶本人に無断で契約や財産に関する手続きをする

2　サポートする方のチェックリスト

一つでも当てはまったら、相談してみましょう。

このようなことはありませんか？

- □ 介護のことで頭がいっぱいで、自分のことまで気が回らない。
- □ 介護のストレスや愚痴を誰にも話せず、一人で我慢している。
- □ きつい言葉をかけたり、冷たく接したりして後悔することが増えた。
- □ 最近、笑うことが減ったと感じる。
- □ 夜ぐっすり眠れず、いつも疲れや睡眠不足を感じている。
- □ 家族の世話に対して、「もう投げ出したい」「消えてしまいたい」と思うことがある。

