



ふくし・かいご通信

発行：社会福祉法人北海道社会福祉協議会
北海道福祉人材センター ☎011-272-6662



北海道福祉人材センター
HPリンク

北海道福祉人材センターでは、一般社団法人北海道介護福祉士会の協力を得て、福祉・介護に関する基礎知識や日常に役立つ情報を定期的に発行しています。



今月のテーマ 「介護のワンポイント」

～ じりつ支援とは ～

一般社団法人 北海道介護福祉士会 理事 腰野 充 氏
特別養護老人ホームえぞりすの杜
地域密着型介護老人福祉施設かっこうの杜 総合施設長

■～じりつ支援とは～

じりつ支援とひらがなで書いていますが、皆さんがすぐに思いつく漢字は「自立」だと思います。では何故、「自立」と書かなかったのか?? もう一つ、「自律」があるからです。

じりつ支援には、自立支援と自律支援の2つがあります。

介護にとって、この自立と自律が切り離せない関係でそれぞれ意味合いも違いますが、それぞれの言葉の意味を説明できますか?というのが今回の話となります。



はじめに

介護保険法に

尊厳を保持し、その有する能力に応じ自立した日常生活を営むことができるよう配慮されなければならない とあります。(参考：介護保険法 第一章 第一条)

尊厳の保持とは?

尊厳の保持とよく言われますが、実際にはどんな意味になるのでしょうか?

尊厳とは「尊くおごそかなこと」「気高く犯しがたいこと」などの意味を持ちます。

介護保険法の目的と同時に介護保険制度の理念でもあります。

介護における尊厳の保持は、介護を受ける側のみが対象者ではありません。

それは何故かということ「すべての国民は、個人として尊重される」と日本国憲法にあり、介護者と要介護者共にあるということになります。

介護者と要介護者がお互いに相手を尊重する気持ちを持つ事が重要なことと言え、尊厳を保持する為に、じりつ支援が重要になってきます。

■自立支援とは？

自立支援とは自立に戻り、介護が不必要な状態や必要にない状態にすることが自立ではありません。その有する能力に応じた日常生活を営むことができるように支援することです。



介護が必要な方であっても、ご本人が出来ることはしていただき、できない部分をサポートさせていただくことになります。

それでは、どのような自立支援があるのでしょうか？

大きく3つに分けて考えます。

身体的	残存能力を生かした介護
精神的	自己決定の尊重
経済的	社会参加の促進



相互に影響しあう関係

これらの3つの自立は、どのように影響しあっているのでしょうか。

1. 身体的自立が精神的・経済的自立を支える

身体的に自立する（自分で食事をしたり、移動したり）ことは、「自分でできる」という自信が生まれます。このことにより、生活の自由度を高め、精神的自立につながり、仕事ができる可能性が高まると、経済的自立を維持できるようになります。

2. 精神的自立が身体的・経済的自立を促進する

精神的に自立する（自分の生活や人生について主体的に考える）ことができれば、健康管理やリハビリへの意欲が高まり、身体的自立の維持につながります。社会との関わりを持ちやすくなることで、働く意欲が向上し、経済的自立を得る機会が増えます。

3. 経済的自立が身体的・精神的自立を支える

経済的に自立すると、精神的な安心感や健康維持に必要な医療やリハビリ、適切な住環境を自分の意思で選択し整えることができ、身体的自立・精神的自立を支えます。

以上から、3つの自立はお互いに影響しあう関係であり、3つのバランスが重要となってきます。

■自律とは？

自律（じりつ）とは、他からの支配や制約を受けずに、自分自身の判断や意思に基づいて行動することを指します。簡単に言えば、「自分で考えて、自分で決めて、自分で行動する」ということです。

介護における自律とは、介護を必要とする方が、可能な限り自分自身の意思に基づき、主体的に生活を営むことです。もう少しかみ砕くと他者の支援を受けながらも、自分の意思で行動を選択し、生活を営むということになります。具体的にいうと下記の5点です。



1. 利用者の意思決定の尊重と自己選択・自己決定の機会の提供

- ・ **本人の希望を把握する** サービス内容や日常生活における選択肢について、本人の意向を丁寧に聞き取る。言葉だけでなく、態度や表情からも意向を読み取る努力をする。
- ・ **選択肢を提示する** 食事のメニュー、着る服、レクリエーション活動など、できるだけ多くの選択肢を用意し、本人に選んでもらう機会を増やす。
- ・ **自己決定を促す** たとえ時間がかかっても、本人が自分で決めることをサポートし、安易に介護者が決定しない。

2. 残存能力の活用と維持・向上

- ・「**できること**」を見極める 利用者が日常生活の中で現在できること、今後できそうだと考えられることを見つけ出し、それを最大限に活かせるような支援を行う。
介護し過ぎず、見守ることも大切。
- ・**機能訓練** 筋力向上トレーニングや歩行訓練、体操など、身体機能の維持・向上を目指すリハビリテーションを取り入れる。
- ・**役割や生きがいづくり** 施設内での軽作業（例：洗濯物をたたむ、食器を拭く）や趣味活動への参加を促し、社会とのつながりや「必要とされている」という喜びを感じてもらう。

3. 基本的な生活習慣の支援

- ・**栄養、水分摂取** 1日3食を基本としたバランスの取れた食事と、1日1,500mlを目安に、こまめな水分摂取を促す。脱水症状の予防は、身体機能や認知機能の維持にも繋がる。
- ・**自然排便** 便秘予防や失禁の改善のため、排便習慣や状態を把握し、適切な排泄介助や生活習慣の改善を行う。
- ・**運動** 可能な範囲での運動を促し、身体機能の維持・向上を図る。

4. 精神的な支援

- ・**傾聴と共感で自己肯定感を高める** 利用者の話に耳を傾け、感情に寄り添うことで、孤独感や不安を軽減し、些細なことでも本人ができたことを認め、褒めることで、自信や意欲を引き出す。
- ・**社会参加の促進** 趣味や地域活動への参加を促し、社会とのつながりを維持・構築する。

5. 環境整備

- ・**生活しやすい環境** 手すりの設置、段差の解消、使いやすい福祉用具の導入など、本人が安全に、かつ主体的に生活できるような環境を整える。
- ・**プライバシーの尊重** 排泄や着替えなど、デリケートな介助においては、プライバシーに配慮し、尊厳を守る。

このように、介護現場では身体的な「自立」が難しい場合でも、精神的な「自律」を支援することで、生活の質（QOL）を高めることが大切となります。

最初に「自立」＋「自律」＝？とありますが、答えは何でしょうか？

それは、

「自分らしい人生を、自分の意思でコントロールしながら、尊厳を保って生きる」



「その人らしい尊厳のある生活」 が答えとなります。



堅苦しい話ではありますが、とても重要なことでもあります。目の前の利用者の方、1人ひとりが自分らしい生活を送られるように、みんなで支援を続けられたらと思います。

■読者へのメッセージ

この仕事をはじめたきっかけは、母親と友人からの「やってみれば」という言葉でした。介護の仕事をしていく中である人との出会いがあり、今こうして介護の仕事を続けられています。介護は全てが人と人との繋がり仕事です。かけがえのない仲間、戦後から今の時代をつくりあげてこられた利用者様、おひとりおひとりとの関わり、様々な感情を互いに理解し共有できる、素晴らしい介護の仕事をしてみませんか！

《法人のご紹介》

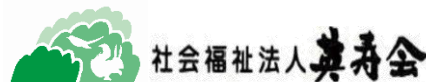
法人名 社会福祉法人 英寿会

スローガン 安心・安全・地域と共に

理念 すべての人の尊厳を大切に、心身ともに健やかで生き生きとした生活を営むことができるよう支援すると共に、良質で最適なサービスをもって楽しく健康的な時間と空間を提供し、活力のある社会福祉創造を目指します。

江別市で地域密着型介護老人福祉施設・特別養護老人ホーム・ショートステイ・小規模保育施設3カ所（うち1カ所は地域密着型介護老人福祉施設の中で運営）計6事業所を運営

ホームページ <https://eijyukai.org>



一般社団法人 北海道介護福祉士会

介護福祉士の職業倫理の向上、介護に関する知識技術・経験を深めて資質向上を図り、北海道の福祉の推進に寄与している団体です。 ★ 新入会員募集中 ★



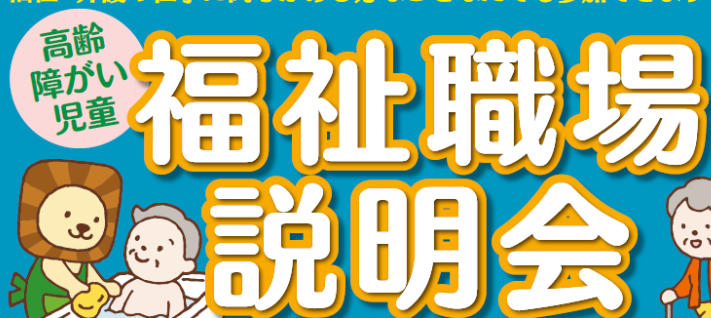
ホームページ
はコチラ



入会のご案内
はコチラ

TEL&FAX 011-222-5200

福祉・介護の仕事に関心がある方ならどなたでも参加できます



資格・経験不問

服装・入退場自由

事前申込み受付中

令和7年
第1回 7月6日 日
日時 9:30～14:30
(受付開始9:00)
会場 札幌ビューホテル
大通公園 地下2階

「ふくし・かいご通信」をお読みいただきありがとうございます。

皆さまからのご感想をお待ちしております！！



ご感想入力フォーム

北海道福祉人材センターでは、福祉職場への就職に関する相談を随時受付けております。お気軽にお問合せください。

TEL 011-272-6662



発行：社会福祉法人北海道社会福祉議会
北海道福祉人材センター