

心に響く介護の『ねぎらいの言葉』50選

疲れた心に届く、コピペOKの実用文例集

著者: やなぎ（介護福祉士・元ITエンジニア）

ブログ: <https://kaigo-soyokazecaring.blog/>

発行日: 2025年11月7日

はじめに

介護の現場で、「ねぎらいの言葉」をかけたいと思っても、どう伝えればいいか迷うことはありませんか？

このPDFは、介護を頑張る「家族」「友人」「介護職の仲間」「利用者さん」に贈る、心に響くねぎらいの言葉を50個集めた実用文例集です。

すべての言葉は、**コピペOK**。そのまま使っても、アレンジしても構いません。

あなたの大切な人に、心からのねぎらいを届けてください。

ねぎらいの4原則

ねぎらいの言葉を伝える際に、心がけたい4つの原則をご紹介します。

原則1: 否定しない、ありのままを認める

相手の努力や気持ちを、まずはそのまま受け止めましょう。「でも」「だけど」といった否定の言葉は避け、相手の存在そのものを肯定することが大切です。

例:

- ✖ 「頑張ってるけど、もっとこうした方がいいよ」

- ○ 「いつも頑張ってるね。本当にお疲れ様」
-

原則2: 相手の立場に立って、共感する

相手の気持ちに寄り添い、「あなたの気持ち、分かるよ」というメッセージを伝えましょう。共感は、相手に安心感を与えます。

例:

- ✗ 「そんなに大変じゃないでしょ」
 - ○ 「大変だよね。本當によく頑張ってるよ」
-

原則3: 漠然とではなく、具体的に褒める

「すごいね」「頑張ってるね」といった漠然とした言葉よりも、具体的な行動や努力を褒める方が、相手に「ちゃんと見てくれている」という安心感を与えます。

例:

- ✗ 「すごいね」
 - ○ 「毎日続けること、本当に尊敬する」
-

原則4: 見返りを求めず、純粋に伝える

ねぎらいの言葉は、見返りを求めずに伝えることが大切です。「〇〇してくれたから、お礼を言う」ではなく、「あなたの存在そのものに感謝している」という気持ちを伝えましょう。

例:

- ✗ 「〇〇してくれてありがとう。次もよろしくね」
 - ○ 「いつもありがとう。あなたがいてくれて、本当に助かってるよ」
-



介護を頑張る「家族」や「友人」に贈る言葉（19選）

【LINEなどすぐ送れる！超短文メッセージ】

1. いつも本当に疲れ様。
 2. 無理だけはしないでね。
 3. 毎日続けること、本当に尊敬する。
 4. ちゃんと寝てる？ 心配だよ。
 5. 少しでも自分の時間、作ってね。
-

【気持ちが伝わる！少し長めのメッセージ】

1. あなたが頑張ってること、ちゃんと分かってるよ。
 2. しんどい時は、いつでも聞くからね。返信は気にしないで。
 3. 完璧じゃなくて大丈夫。あなたが元気でいることが一番だよ。
 4. ○○（相手の名前）がいてくれて、お父さん（お母さん）は本当に心強いと思う。
 5. 私にできることがあったら、本当に遠慮なく言ってね。買い物でも、話し相手でも。
-

【休息やサポートを具体的に提案する言葉】

1. 今度の週末、少しだけ時間代わろうか？ 気晴らししておいでよ。
 2. 夕飯はお惣菜でも買って、少しゆっくりする時間作るのもいいと思うよ。
 3. 何か手続きとかで面倒なことあったら、調べるの手伝うよ。
 4. 「疲れた」って、いつでも言っていいんだからね。
 5. あなた自身のことも、大切にしてね。
-

【介護の段階に応じた言葉】

1. 介護を始めたばかりで大変だと思うけど、あなたなら大丈夫。いつでも相談してね。
 2. 長い間、本当によく頑張ってきたね。あなたの努力、ちゃんと見てるよ。
 3. 仕事と介護の両立、本当に大変だよね。無理しすぎないでね。
 4. 一人で頑張りすぎないでね。私もいつでもそばにいるよ。
-

🤝 共に働く「介護職の仲間」へ贈る言葉（18選）

【大変な業務後にかける言葉】

1. さっきの対応、大変だったね。本当にお疲れ様!
 2. 無事に終わってよかった。〇〇さん（同僚）がいてくれて助かったよ。
 3. 大変なシフトだったけど、一緒に乗り切れてよかった。ありがとう。
 4. 今日の夜勤、お疲れ様でした。ゆっくり休んでくださいね。
 5. さっきの〇〇さんへの対応、的確でしたね。助かりました。
-

【感謝や尊敬を伝える言葉】

1. いつも丁寧なケアをありがとう。勉強になります。
 2. 〇〇さんがいると、フロアの雰囲気が明るくなるよ。
 3. さっき利用者さんに〇〇さんが褒められてたよ。私も嬉しくなった。
 4. いつも周りをよく見ていて、本当に尊敬します。
 5. ちょっとしたことだけど、〇〇してくれて本当に助かった。ありがとう。
-

【落ち込んでいる同僚に寄り添う言葉】

1. あなたのせいじゃないよ。一緒に考えよう。
 2. 誰にでもあることだよ。次はきっと大丈夫。
 3. 気持ちが落ち着いたら、また話聞かせて。
 4. 今日はもう美味しいものでも食べて、少し気分転換しようよ。
 5. 一人で抱え込まないでね。
-

【経験年数に応じた言葉】

1. 初めてのことばかりで大変だと思うけど、少しずつ慣れていくから大丈夫だよ。
 2. ○○さんの経験と知識、いつも勉強になります。これからもよろしくお願いします。
 3. 夜勤、本当にお疲れ様でした。今日はゆっくり休んで、体を大切にしてくださいね。
-

🙏 「利用者さん」の心に寄り添う言葉（13選）

【日々のコミュニケーションで】

1. ○○さんとお話ししていると、こちらが元気をいただけます。
 2. そのお洋服、とても素敵な色ですね。よくお似合いです。
 3. 今日は穏やかなお顔をされていますね。
 4. ○○さんの若い頃のお話、また聞かせてください。
 5. 今日も一日、穏やかに過ごしましょうね。
-

【意欲や尊厳を支える言葉】

1. ○○さんのペースで大丈夫ですよ。急がなくていいですからね。

- さすが〇〇さん、お詳しいですね。勉強になります。
 - もしよろしければ、少しだけお手伝いさせていただけますか？
 - これまでの人生でたくさんのこと乗り越えてこられた〇〇さんを、心から尊敬しています。
 - 私たちに、〇〇さんの大切なお身体のケアをさせてくださって、ありがとうございます。
-

【特別な場面での言葉】

- いつも〇〇さん（利用者さん）のことを大切に思っていらっしゃるお気持ち、よく伝わっています。（※ご家族へ）
 - 〇〇さん、今日もお会いできて嬉しいです。一緒に過ごしましょうね。（※認知症の方へ）
 - 最期まで、〇〇さん（利用者さん）のそばにいてくださって、ありがとうございます。（※看取り後のご家族へ）
-

✖ NGワードとその理由

ねぎらいの言葉を伝える際に、避けた方がいい表現をご紹介します。

1. 「頑張って」

理由: すでに頑張っている人に「頑張って」と言うと、「まだ足りないのか」とプレッシャーを感じさせる可能性があります。

代わりに:

- 「いつも頑張ってるね。お疲れ様」
 - 「無理しないでね」
-

2. 「大丈夫、大丈夫」

理由: 相手の不安や悩みを軽視しているように聞こえる可能性があります。

代わりに:

- 「大変だよね。一緒に考えよう」
 - 「あなたのせいじゃないよ」
-

3. 「私も同じだよ」

理由: 相手の悩みを軽視しているように聞こえる可能性があります。また、相手の経験を自分の経験に置き換えることで、相手の気持ちを否定してしまう可能性があります。

代わりに:

- 「誰にでもあることだよ」
 - 「気持ちが落ち着いたら、また話聞かせて」
-

4. 「もっとこうした方がいいよ」

理由: アドバイスは、相手が求めていない限り、プレッシャーになる可能性があります。

代わりに:

- 「あなたが頑張ってること、ちゃんと分かってるよ」
 - 「何か手伝えることがあったら、言ってね」
-

5. 「忘れよう」

理由: 深刻な悩みを抱えている相手には、「忘れよう」という言葉がプレッシャーになる可能性があります。

代わりに:

- 「少し気分転換しようよ」
 - 「今日はゆっくり休んでね」
-

おわりに

ねぎらいの言葉は、相手の心を軽くし、「ゆとり」を取り戻すための大切なツールです。

このPDFが、あなたの大切な人に、心からのねぎらいを届けるお手伝いができれば幸いです。

もっと詳しく知りたい方へ

ブログ「ゆとりのある介護」

介護現場の業務効率化、ChatGPT活用法、心のケアなど、介護に役立つ情報を発信しています。

 <https://kaigo-soyokazecaring.blog/>

X (Twitter)

介護現場のリアルな声、日々の気づきをつぶやいています。

 <https://twitter.com/soyokazecaring>

note

介護職員の心の声、人生観、職場での気づきをエッセイ形式で綴っています。

 <https://note.com/soyokazecaring>

無料AIアプリ「ねぎらいの言葉ジェネレーター」

あなたの状況に合わせた、最適なねぎらいの言葉をAIが自動生成します。

 <https://kaigo-soyokazecaring.blog/caregiver-appreciation-words-examples/>

著者: やなぎ（介護福祉士・元ITエンジニア）

発行日: 2025年11月7日

© 2025 ゆとりのある介護 All Rights Reserved.