

# 介護の声かけ言い換え辞典100選

～現場のストレスを減らす「魔法の言葉」とAI活用術～

## 1. 食事介助

No	NG言葉（言わない）	OK言葉（言い換える）
1	早く食べてください	ご自分のペースで大丈夫ですよ。冷めないうちに、一緒にいかがですか？
2	こぼさないでください	お膝にナプキンをお掛けしますね。ゆっくり召し上がってください。
3	好き嫌いしないで	少しだけ味見してみませんか？難しければ、他に召し上がりやすいものを考えましょう。
4	残さないでください	今、どのくらいなら召し上がれそうですか？その分だけお皿にお取りしますね。
5	手が汚れますよ	手づかみだと食べやすいですね。あとで一緒に手をきれいにしましょう。
6	まだ食べ終わらないの？	あとどのくらいで食べ終わりそうですか？急がなくて大丈夫ですよ。
7	飲み込んでから喋って	お話も聞かせてくださいね。飲み込んでからゆっくり教えていただけますか？
8	こぼしましたよ	少し落ちてしまいましたね。一緒にきれいにしましょう。
9	自分で食べてください	ご自分で召し上がれそうなところまでやってみませんか？難しいところはお手伝いしますね。
10	もう終わりにします	そろそろお時間ですが、あと一口だけ挑戦してみますか？無理はしなくて大丈夫ですよ。

## 2. 排泄介助

No	NG言葉（言わない）	OK言葉（言い換える）
1	トイレ行きますよ	お手洗いはいかがですか？このあと少し時間があきますので、一緒に行っておきましょくか。
2	また漏らしたんですか	間に合わなかったんですね。びっくりされましたよね。一緒にきれいに整えていきましょう。
3	なんで呼ばなかったの	呼ぶタイミングが難しかったですよね。次はどうしたら安心していただけそうか、一緒に考えてもいいですか？
4	さっき行きましたよね	また行きたくなった感じがありますか？不安があれば、もう一度確認しておきましょくか。

5	一人でできますよね？	どのあたりまでご自分でやってみられますか？届きにくいところがあれば、お手伝いします。
6	立ってください	今からゆっくり立ち上がりますね。足元を支えますので、『いいですよ』の合図をいただけますか？
7	オムツだから大丈夫	もし不安でしたら、こまめに確認しますね。気になる時はいつでも呼んでください。
8	ここで待ってて	少しお時間をいただきますが、この場所でお待ちいただけると安心です。寒くないように毛布をかけますね。
9	汚れてますよ	少しお洋服が濡れてしまいましたね。着替えると、きっと気持ちがいいですよ。
10	我慢してください	今ちょうど準備をしています。できるだけ早くご案内しますね。

### 3. 入浴介助

No	NG言葉（言わない）	OK言葉（言い換える）
1	お風呂入りますよ	そろそろお風呂の時間ですが、今のお体の具合はいかがですか？行けそうでしたら一緒しましょうか。
2	拒否しないでください	今日はあまり乗り気になれない感じでしょうか？どうしてそう感じるのか、よかったら教えていただけますか？
3	服を脱いでください	このあと、順番にお手伝いしますね。上着からゆっくり脱いでいきましょうか。
4	怖くないですよ	少し不安な感じがしますか？滑らないように、しっかりお支えしますね。
5	頭をもっと下げて	お湯が目に入らないように、少しだけ顎を引いていただけますか？難しければ、こちらで支えますね。
6	じっとしていて	安全のために、今はこの姿勢を保っていただけると助かります。辛くなったらすぐ教えてくださいね。
7	さっさと上がりましょう	そろそろ湯冷めが心配になってきました。あと一回お湯をかけたら、上がる準備をしましょうか。
8	文句を言わないで	お気持ちが落ち着かないですよ。どのあたりがご負担に感じられているか、教えていただけますか？
9	髪が濡れるのは仕方ない	髪が濡れるのが気になりますよね。タオルを当てながら、できるだけ負担の少ない方法で洗っていきますね。
10	みんな入ってますよ	他の方も、それぞれのペースで入っておられます。〇〇さんにとって一番安心できる入り方を、一緒に探していきましょう。

### 4. 移乗・移動介助

No	NG言葉（言わない）	OK言葉（言い換える）
----	------------	-------------

1	立ってください	今から一緒に立ち上がりますね。足元を支えますので、『いいですよ』の合図をいただけますか？
2	重いですね	しっかり体重を預けてくださって大丈夫ですよ。安全に移動できるよう、こちらで支えますね。
3	そんな歩き方じゃダメ	少し歩きにくそうですね。足を出すタイミングを一緒に合わせてみましょうか。
4	座り方が悪いです	もう少しだけ深く腰かけていただくと、楽に座れそうです。少しだけお尻を後ろにずらしてみしましょうか。
5	車椅子に乗ってください	今日は車椅子を使うと、移動が少し楽になると思います。試してみませんか？
6	一人で歩けますよね	どのくらいまでなら、ご自分で歩いてみられそうですか？不安なところは、こちらで支えますね。
7	手すりをちゃんと持って	この手すりをつかむと、ぐっと安定しますよ。僕も横で見守っていますね。
8	転んだら大変ですよ	安全のために、ゆっくり一歩ずつ進んでいきましょう。疲れたらすぐお声かけください。
9	そこで待っていて	ここでお待ちいただくと、安全にご案内できます。寒くないように、膝掛けをお持ちしますね。
10	動かないでください	今は、この姿勢を保っていただけると、とても安全です。辛くなったら、遠慮なく教えてくださいね。

## 5. 服薬介助

No	NG言葉（言わない）	OK言葉（言い換える）
1	この薬を飲んで	お体を守るための大切なお薬です。お水と一緒に、少しずつ試してみませんか？
2	飲まないとダメですよ	お薬を飲むと、〇〇の症状が和らぎやすくなります。ご不安な点があれば、教えていただけますか？
3	また残してる	今日は、飲むのが少し大変そうですね。粒の大きさや飲み方について、一緒に工夫してみましょうか。
4	嫌がらないで	お薬を飲むのが、あまり好きではないんですよ。そのお気持ちも大切にしながら、楽な方法を探してみましょう。
5	すぐ飲んでください	準備ができたなら教えてくださいね。ゆっくりで大丈夫ですよ。
6	口を開けてください	お口に入れやすいように、少しだけ口を開けていただけますか？難しければ、別の方法も考えてみます。
7	水はこれだけです	お水の量は、このくらいでいかがですか？足りなければ、もう少し足しましょう。
8	噛まないで	このお薬は、噛まずに飲んでいただくとよく効きます。もし飲み込みにくければ、ゼリーなども考えてみましょう。

9	文句を言わないで	味や飲み心地が気になりますよね。気になっているところを教えていただけると、工夫がしやすくなります。
10	忘れないでください	明日も同じ時間にお持ちしますね。一緒に続けていけるよう、工夫していきましょう。

## 6. 認知症BPSD対応

No	NG言葉（言わない）	OK言葉（言い換える）
1	ここがあなたの家ですよ	お家のことが気になっておられるんですね。どんな家でしたか？少しお話を聞かせていただけますか？
2	もうその話はやめて	大切な思い出なんですね。もう少し詳しく聞かせていただいてもいいですか？
3	さっきも言いましたよ	ご不安なんですね。今は〇〇の時間ですよ、ともう一度お伝えしますね。
4	違いますよ	そう感じておられるんですね。〇〇さんにとっては、そう見えているんですね。
5	怒らないでください	とても嫌な気持ちになられたんですね。そのお気持ちを教えていただけますか？
6	泣かないでください	涙が出てしまうほどのお気持ちなんですね。そばにいますので、ゆっくりお話をうかがわせてください。
7	徘徊しないでください	歩きたいお気持ちがあるんですね。安全な場所を一緒に歩きましょうか。
8	そんなことは起きてない	そう見えて、とても不安になられたんですね。こちら側ではこう見えているのですが、一緒に確認してみましょうか。
9	イライラしないで	落ち着かないお気持ちが続いていますね。その原因になっていそうなことはありますか？
10	勝手なことしないで	〇〇なさりたい気持ちがあるんですね。安全な方法でできるよう、一緒に考えてみませんか？

## 7. 夜間対応・不眠

No	NG言葉（言わない）	OK言葉（言い換える）
1	何度も呼ばないで	何度も呼びたくなるほどご不安なんですね。夜は特に心細いですよね。
2	さっきも聞きましたよ	気になってしまうんですね。もう一度お答えしますね。
3	黙って目をつぶってて	眠れないとつらいですよ。少しお茶を飲んだり、体勢を変えてみたりしましょうか。
4	我慢してください	今すぐには全ては変えられないかもしれませんが、できる範囲で工夫してみますね。

5	寝てください	体を休める時間にしていけると良いですね。明かりを少し落として、静かな環境を作りますね。
6	またトイレですか	夜のお手洗いがご不安なんですね。転ばないように、毎回一緒しますね。
7	大したことないですよ	〇〇が気になって、おつらいですね。そのお気持ちを大事にしながら、少しずつ楽になる方法を探していきましょう。
8	もう寝る時間です	そろそろ休む準備を始めてもよさそうなお時間ですね。一緒に整えていきましょうか。
9	静かにしてください	周りで休んでいる方もいらっしゃるので、少し声のボリュームを落としていただけると助かります。
10	後にしてください	今、ほかの対応をされていて、あと〇分ほどで伺えます。お待たせしてしまいますが、必ず参りますね。

## 8. リハビリ・機能訓練

No	NG言葉（言わない）	OK言葉（言い換える）
1	もっと頑張って	ここまでよく頑張ってこられましたね。あと一回だけ一緒に挑戦してみませんか？
2	リハビリになりません	安全を優先しつつ、少しだけ負荷を上げてみると、動きやすくなるかもしれません。一緒に試してみましょうか。
3	サボらないで	今日はやる気になりにくい日かもしれませんね。今の体調に合わせて、できる範囲で進めてみましょう。
4	痛くても我慢して	痛みが強くない範囲で、少しだけ動かしてみましよう。つらくなったらすぐ教えてください。
5	できないと困りますよ	この動きができるようになると、〇〇が少し楽になりそうですね。今は、その準備の時間だと思って取り組んでみましょう。
6	他の人はもっとできる	〇〇さんのペースで大丈夫ですよ。昨日より少しでも楽になっているところがないか、一緒に探してみましょう。
7	やる気がないならやめて	今日は気持ちが前に向きにくい日ですね。そのお気持ちも大切にしながら、ほんの少しだけ体を動かしてみませんか？
8	真面目にやって	安全のためにも、この動きだけは丁寧に確認していきたいところです。一緒にやってみましょうか。
9	ふらふらししないで	少しふらつきますね。椅子や手すりを使いながら、安心してできる方法を試してみましょうか。
10	そんなやり方じゃダメ	今のやり方も一つの方法ですね。もう少し楽になる別のやり方も、ご提案してみてもよろしいですか？

## 9. レクリエーション・日常会話

No	NG言葉（言わない）	OK言葉（言い換える）
1	参加したくないならいい	今日はあまり参加したい気分ではないんですね。見るだけでも構いませんし、『このくらいなら』という形があれば、一緒に考えてみましょうか。
2	そんなこともできないの	少し難しいですね。できそうなところを一緒に探してみませんか？
3	ちゃんと聞いて	説明が少し分かりづらかったかもしれません。もう一度、ゆっくりお伝えしてもよろしいですか？
4	静かにしてください	ほかの方も集中していらっしゃるので、少しだけ声のボリュームを落としていただけると助かります。
5	わがまま言わないで	そうしたい理由があるんですね。よかったら、その理由を教えていただけますか？
6	つまらないと言わないで	物足りなさを感じておられるんですね。どんなことなら楽しめそうか、ぜひ教えていただけますか？
7	話が長いです	たくさんの思い出がおりなんですね。続きは、またお茶の時間にも聞かせてください。
8	いつも同じ話ですね	そのお話、とても大切な思い出なんですね。何度聞いても、その時の景色が目に浮かぶようです。
9	子どもみたいです	少し心細いお気持ちなんですね。そばにいますので、安心してください。
10	そんなこと言わないで	そう感じておられるんですね。そのお気持ちに寄り添える言葉を、一緒に探していきたいと思っています。

## 10. 家族対応・終末期ケア

No	NG言葉（言わない）	OK言葉（言い換える）
1	面会時間は決まっています	面会の時間が限られていて、ご心配になりますよね。決まりの範囲で、できるだけ柔軟に対応できるよう考えてみます。
2	心配しなくて大丈夫です	とてもご心配なお気持ち、お察しします。気になっている点を、一つずつ一緒に整理していきましょう。
3	もうできることはない	これまでたくさんのことを一緒に頑張ってこられました。これからは、少しでも楽に、安心して過ごしていただけるような関わりを大切にしていきたいと思っています。
4	涙を見せないで	大切な方のことですものね。涙が出てしまうのは当然だと思います。ここでは、どんなお気持ちも出していただいて大丈夫ですよ。
5	覚悟してください	これからの見通しについて、正直にお伝えしてもよろしいでしょうか。そのうえで、どのように支えていけるか一緒に考えていきたいです。

6	忙しいので簡単に	お時間が限られていて申し訳ありませんが、特に気になっていることを優先して教えていただけますか？
7	医師に聞いてください	大切なご質問ですね。医師に確認したうえで、分かりやすくお伝えします。私の方から共有をお願いしておきますね。
8	家族で決めてください	とても悩ましいことですよね。ご家族だけで抱え込まずに済むように、選択肢とそのメリット・デメリットを一緒に整理していきましょう。
9	そういうことはできません	今の体制では難しい部分もありますが、近い形でできることがないか、他の職種とも相談してみますね。
10	もう限界です	職員としても大きな負担を感じている状況です。配置やケア方法を見直しながら、ご本人とご家族の思いにできる限り寄り添っていきたいと思っています。

## 【付録】言葉に詰まった時のAI活用術

日々のケアで「良い言い回しが出てこない」時は、以下の文章をコピーして、ChatGPTなどのAIに貼り付けてみてください。

-----

あなたはプロの介護福祉士です。

以下のNG言葉を、利用者の尊厳を守る優しい「声かけ」に変換してください。

【元の言葉】

「（ここに変換したい言葉を入れる）」

【条件】

- ・ 命令形や否定形を使わない
- ・ 相手の不安や感情に寄り添う
- ・ 安心感を与える表現にする

-----