看取りの現場で使える 言い換え早見表72 患者さんと話すとき

迷ったら〈標準形〉を。／ — 印は、言い換えを置かない言葉

1 | 励ましたいとき　励ましは、未来への要求

×	○
× 頑張ってくださいね	○ ずいぶん頑張ってこられたんですね
× 元気を出してください	○ 元気が出ない日があって当たり前です
× 気を強く持ってください	○ 気を強く持てなくても、いいと思います
× 前向きに考えましょう	○ 今は、前を向く力を貯める時期かもしれません
× 病気に負けないでください	○ 勝ち負けじゃないと、私は思っています
× 早くよくなってくださいね	○ 今日は少しでも楽に過ごせるといいですね
× もっとつらい人もいますよ	— 使わない（自分の疲れのサイン）
× 〇〇さんなら大丈夫ですよ	○ しっかりして見えるけど、無理していませんか
× 一緒に頑張りましょう	○ どうなったらいいな、と思っていますか

2 | 慰めたいとき　保証を、同席に置き換える

×	○
× 大丈夫ですよ	○ 今、何が一番気がかりですか
× きっとよくなりますよ	○ よくなってほしい、と私も思っています
× 泣かないでください	○ 泣いていいですよ。時間はあります
× 考えすぎですよ	○ 考えてしまうだけの理由があるんだと思います
× 悪いことばかりじゃないですよ	○ 今は、悪いことのほうがよく見えて当然です
× 時間が解決してくれます	○ 今日をどう過ごすかだけ、一緒に考えませんか
× 乗り越えられる試練しか来ない	○ 意味があるかどうかは、私には分かりません
× まだ〇〇できるじゃないですか	○ できなくなったことの話を、聞かせてください
× 気持ちの持ちようですよ	— 今できることが思いつかないです。でも、また来ます

3 | 共感を伝えたいとき　相手が使った語を、そのまま返す

×	○
× お気持ち、わかります	○ 想像するしかないのですが、つらかったですね
× お気持ちはわかりますが、〜	○ そう思われるの、当然だと思います。その上で——
× 私も同じ経験があります	○ それは、どんなふうでしたか
× 大変でしたね（話の途中で）	○ もう少し、聞かせてください
× つらかったですね	○ 言葉にしにくいですよね
× 私だったら耐えられません	○ 耐えているように見えますが、実際はどうですか
× 誰でもそう思いますよ	○ 〇〇さんは、どうしてそう思われたんですか
× 想像もつきません	○ 想像しきれないので、教えていただけますか
× なるほど、なるほど	— 相槌を減らし、3秒待つ

4 | 何も言えないとき　沈黙は、埋めるものではない

×	○
× 「…そうですか」で話題を変える	○ 今の話、もう少し聞かせてください
× ところで、痛みはどうですか	○ 今は、そちらの話は後にします
× 何かあったら呼んでくださいね	○ 用がなくても、寄りますね
× 先生に聞いておきますね	○ 答えは持っていないですが、話は聞けます
× 暑いですね／寒いですね	○ 少し、ここにいてもいいですか
× 難しい質問ですね	○ すぐには答えられないので、少し考えます
× うーん、そうですねぇ……	○ ……今、言葉を探しています
× 私に答えられることでは	○ 答えられないかもしれませんが、聞きます
× 沈黙のあと、自分の話を始める	— 10秒数えて、待つ

言葉の前に。　立つより、座る。／ 向かい合うより、同じ側に立つ。／ 最初の3秒は、点滴ではなく顔を見る。

『看取りの現場で使える言い換え72フレーズ ―「頑張って」が言えなくなったあなたへ』（大坂 巌）早見表　※施設内での印刷・掲示・配布は自由です

Web版で全72項目を読む（無料）
「なぜ刺さるか」と軽・標準・深の言い換え。スマホで検索できます
iikae72.netlify.app

5 | 家族にかける言葉 言葉より、立ち位置

× お疲れ様です	○ 昨日も遅くまででしたよね。眠れていますか
× しっかりしてください	○ しっかりしなくて大丈夫です。ここは私たちがいます
× 後悔のないようにしてください	○ どんな選択をされても、後悔は少し残ります。それは間違いではないです
× できるだけそばにいてあげて	○ 来られない時間のことは、私たちが埋めます
× 泣いたら本人が不安になります	○ 泣いている姿を見せることは、悪いことではないと思います
× 覚悟はできていますか	○ 覚悟なんて、できるものではないと思います
× 今のうちに言いたいことを	○ 言葉じゃなくても、伝わることはあります
× 無理しないでくださいね	○ ご飯、食べていますか
× 笑顔でいてあげてください	— 黙って、隣に立つ

6 | 悪い知らせのあと 今日は、何もしなくていい

× 残念でしたね	○ ……そうですか
× お力になれず、申し訳ありません	○ ここまで、一緒にやってきましたね
× 手は尽くしました	○ 治療は区切りですが、ここからも関わります
× 何かご質問はありますか（直後）	○ 後で必ず質問が出ます。その時のために時間を取ります
× わかりましたか？	○ 今の話を、〇〇さんの言葉で聞かせてもらえますか
× まだ治療法はありますから	○ 選択肢の話は、今日じゃなくていいです
× セカンドオピニオンもあります	○ 今は、動かなくていい時間だと思います
× 泣いてもいいんですよ	○ 時間はあります
× 気を落とさないでください	— 黙って、椅子に座る

7 | 見送りの場面 評価しない・代弁しない・先取りしない

× 安らかなお顔ですね	○ 最期まで、そばにいらっしゃいましたね
× 楽になられましたね	○ 長い時間でしたね
× 大往生でしたね	○ 長く生きられたことと、寂しいことは別ですよね
× ご立派な最期でした	○ 〇〇さんのことは、忘れません
× これでよかったんですよ	— 黙って、家族と同じ側に立つ
× もう苦しくないですからね	○ 痛みは、最後まで診させていただきました
× 天国から見守っていますよ	○ 〇〇さんが言っておられたこと、覚えています
× ご家族が揃われてよかった	○ 皆さん、それぞれの形で関わってこられましたね
× お疲れ様でした（ご本人へ）	○ 〇〇さん、〇〇のお話、楽しかったです

8 | 自分に向ける言葉 事実 → ほぐす → 許す

× もっとできたはずだ	○ あれ以上は、あの日の私には無理だった
× なぜあんなことを言ったんだろう	○ 完璧な言葉を持っていた人は、誰もいない
× 私が代われたらよかったのに	○ 代われないまま、そばにいるのが私の仕事
× 慣れなければいけない	○ 慣れないまま続けている人が、この仕事を支えている
× プロなんだから泣いてはいけない	○ 場所と時間を選べば、泣いていい
× 引きずるのは弱いからだ	○ 引きずったまま、次の人のところへ行っていい
× 切り替えなきゃ	○ 今日は持ち帰っていい。降ろす場所は後で決める
× こんなことで落ち込むなんて	○ 他人に言わないと決めた言葉は、自分にも言わない
× 好きで選んだ仕事なんだから	— 言い換えず、人に言う。「今、しんどいです」と

私が話すのではなく、私たちが話す。 支える私たち自身も、変わっていきます。

『看取りの現場で使える言い換え72フレーズ ―「頑張って」が言えなくなったあなたへ』（大坂 巌）早見表 ※施設内での印刷・掲示・配布は自由です

Web版で全72項目を読む（無料）
「なぜ刺さるか」と軽・標準・深の言い換え。スマホで検索できます
iikae72.netlify.app