スタッフ用ワークシート

訪問介護現場で気をつけたいハラスメント | “モヤっと”に気づき、防ぐためのセルフチェック
(所要時間:約 5 分)

名前: _____ 記入日: _____ 年 月 日

あなたの支援で“ついやってしまいがち”なことは？(あてはまるものに ✓)

- 相手のミスを人前でそのまま指摘してしまう
- 忙しさで無表情や無反応な態度になりがち
- 契約にない依頼を「少なから…」と受けてしまう
- 注意や指示がきつい言い方になっていることがある
- 性格や見た目について軽く冗談を言ったことがある

あなたが「ちょっと嫌だった」と感じたことは？(思い出せるものに ✓)

- 「それくらいやってくれてもいいでしょ」と言われた
- 外見・年齢・性格などを軽くからかわれた
- 身体に触れられたり、不快な発言を受けた
- 断った後に明らかに態度が冷たくなった
- 繰り返し責められるような口調で注意された

「知らないうちに加害側」にならないために意識したいこと(✓をつけながら確認)

- 言い方が強すぎないか？
- 契約外はきちんと断れているか？
- 冗談が「受け手」にとって不快でないか？
- 感情的に伝えていないか？
- 一方的な言い方になっていないか？

今日から意識したいこと

- モヤっとしたら無理に我慢せず、「これは何だったのか？」とふりかえる
- 困ったときは一人で抱えず、事業所や上司に早めに相談する
- 「自分が言われたらどう感じるか？」を意識してから伝える

◆ このワークシートは《ケアパワーラボ》が作成しました。 公式ブログ: <https://care-power-lab.com/>