

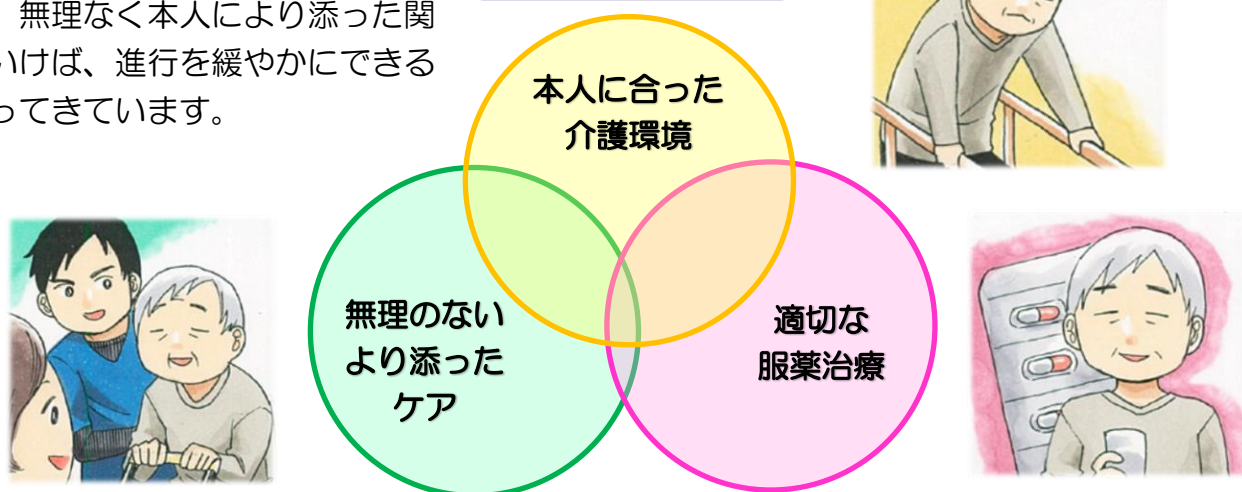
## 2. 家族の心構え編

### 認知症の人への関わり方

## 認知症の症状と関わり方を知りましょう！

認知症は数年かけ、ゆっくり進行します。家族や周囲の方が早期から認知症について正しく知り、無理なく本人により添った関わりをしていけば、進行を緩やかにできることがわかってきています。

### 認知症支援の要素



## 家族が知っておきたい3つのこと

認知症は、人としての感情の動きがなくなるわけではありません。認知症の人の気持ちを十分にくみ取りながら接することが大切です。

### ① 自信をなくし、気持ちが不安定です。

状況判断が難しかったり、失敗が増えることで、自分をもどかしく思い、自信をなくし、気持ちが不安定になっています。

### ② プライドは失っていません。

「ばかにしてほしくない」「恥ずかしい」などの感情は失っていません。

### ③ より身近な人に、感情がストレートに出ます。

感情がおさえられず、ささいなことで怒ったり、相手を一方的に拒否することもあります。特に、心を許している相手に限ってつらくあたる傾向があります。

また、介護者が嫌そう・面倒そうに接すると敏感に反応し、興奮することもあります。温かく、わかりやすい声掛けや対応で安心することができます。



熱心に介護しているのにつらくあたられると悲しみや怒りがわきます。それは自然な感情です。そんなときは少し離れて一呼吸おき、肩の力を抜いてみましょう。気持ちが少し、落ち着くことがあります。家族会や認知症カフェ（プラチナカフェ）（9ページ参照）を利用するのも良い方法です。

# 受け入れには段階があります！

家族が認知症になったときは、誰もがショックを受け、とまどい、混乱します。けれど、いくつかの「心理ステップ」を経験しながら、「あるがまま」を受け入れられる時が来ます。心配ごとを相談するなどして、周りの理解を得ながらサービスを利用し、心と体を休める時間を持つようにしましょう。



## 介護者の心理ステップ

### 第1ステップ

#### とまどい・否定

- 異常な言動にとまどい、否定しようとする。
- 周囲に打ち明けられずに悩む。

### 第2ステップ

#### 混乱・怒り・拒絶

- どう対応してよいか分からず混乱し、ささいなことに腹を立て叱ったりする。
- 精神的・身体的に疲労困ぱい、拒絶感・絶望感にまで陥りやすい、もっともつらい時期。

### 第3ステップ

#### 割り切り

- 怒ったり、イライラしても仕方がないと思いはじめ、割り切るようになる時期。
- 認知症の症状は変わらなくとも、家族にとっての「問題」としては軽くなる。

### 第4ステップ

#### 受け入れ

- 認知症である家族の「あるがまま」を受け入れられるようになる時期。
- 理解しがたい言動は変わらなくても、家族の精神的な負担は軽くなる。

