

認知症とともに暮らす社会に向けて(23) 認知症の人との接し方と 家族のたどる心理ステップ

千種区認知症地域連携の会代表世話人
黒川医院 院長 黒川 豊



認知症の人の気持ち

認知症の人は何を言っても理解できないのではないかと、話したこともすぐに忘れてしまうと思いませんか？

認知症の症状が始めた頃、最初に気づくのは本人です。もの忘れによる失敗や、今までできていた家事や仕事

ができなくなっていくことに気づき、不安を感じ始めます。そして、できないことが増えてくると、気分が落ち込んでうつ(抑うつ)の症状が見られることがあります。意欲の低下、不眠、食欲不振、何ごとに対しても関心を示さなくなり

ます。うつ病と誤解されることもありますが、これは認知症のうつ状態です。うつ病が悲観的なものに対し、認知症によるうつ状態は無関心が多とも言われています。

認知症が進行してくると物事の事実関係は忘れてしましますが、その時感じた感情は心に長く残ります。つまり、失敗したことは忘れてしま

い、叱られた、怖かった、不快だったという感情だけが残ってしまいます。そして何

度も叱責すると、その負の感情はより強く残ることになります。

接する時の心の準備

まずは理解してもらおうとあれこれ説明するよりも笑顔で優しく接することが大切です。記憶力や思考力が落ちた

動作や反応がゆっくりになります。記憶力や思考力が落ちた

ますが、できないわけではなく、急かしたりせず本人のペースに合わせましょう。

認知症の人は何もわからないのではなく、そして自尊心もなくしていません。本人の気持ちに寄り添い、自尊心や感情を傷つけないようにする

ことが大切です。家族に対しても自分の弱みは見せたくないという思いがあります。

「助けて欲しい」という思いもあります。自然にさりげない手助けをするようにできれば、認知症の

症状や問題行動の軽減にもつながっていきます。

認知症の人への対応

認知症が進行すると、最近の出来事を思い出すことも難しく、同じ質問を何度も繰り返すことがあります。家族や

周りの人はイライラするでしょうし、面倒くさいと感じることもあ

たり、怒ったりするのが理解できません。気長に答えてあげましょう。

お財布がない、時計が盗まれたという「もの盗られ妄想」の場合は「どこかに置き忘れたの

ではない」と叱るのではなく、NGです。自分で片付けたことや置いた場所を忘れてしま

い、とても困っている状況です。絶対に叱ってはいけません。そして一緒に探してあ

げるのですが、家族や周りの人がすぐに見つけてしまうと「やっぱり盗んで隠していた

に違いない」と思わせてしまう可能性があります。急かすので、本人が見つけられるように誘導

するのがポイントです。

フラッと出かけてしまう「ひとり歩き」は、本人にとって今居る場所は安心できない

場所、知らない場所などの理由で、以前住んでいた家や以前勤めていた会社に行こうと

することがあります。本人の中ではきちんとして出かける理由と目的があるのです。無理に止めようとしたり、言い

聞かせようとしたりも解決しませんので、そんな時は「一緒に行きましょう」とか「送って行きますよ」などと言って一緒に出かけましょう。そして、頃合いを見て「そろそろお家へ帰ら

抱えているのと同じように、家族も不安を抱えています。介護するすべての家族にあ

はまるわけではありませんが、段階を経て、あるいはいつたりきたりして、「否定」か

ら認知症の人の心理や行動を受け止めて、ありのままを受け入れられる「受容」へと

持ちが徐々に変化していく過程をご紹介します。

第1ステップは認知症の人の言動や行動に戸惑い、否定しようとし

ます。第2ステップは認知症の理解が十分でないため、どう

にかかわらず混乱し、怒りさえ覚えます。第3ステップは第2ステップの辛い時期を

繰り返して「No」とイライラしても仕方がない、なるように

しかならない、良い意味でのあきらめや開き直りの気持ちになります。

大らかな対応ができるようになることで認知症の人の気持ちも安定しやすくなります。

第4ステップは認知症への理解が深まり、認知症の人の世界を認め、認知症の症状を問題ととらえ

段階を経て家族の気持ちが軽くなってきますが、第2ステップを乗り越えるまでに7

年から10年かかることが多いようです。この長い時間を続けるには、認知症は病

気だと認めること、まずはがんばり過ぎないこと、外部サービスなどに任せられる

ことは任せて(自身(介護者)をいたわること)を忘れないで

ください。信頼できる周りの人に話を聞いてもらうのも良い

でしょう。そして同じ悩みを持つ仲間や家族会などをつな

がりを持ちながら一人で抱え込まないようにしましょう。お互い

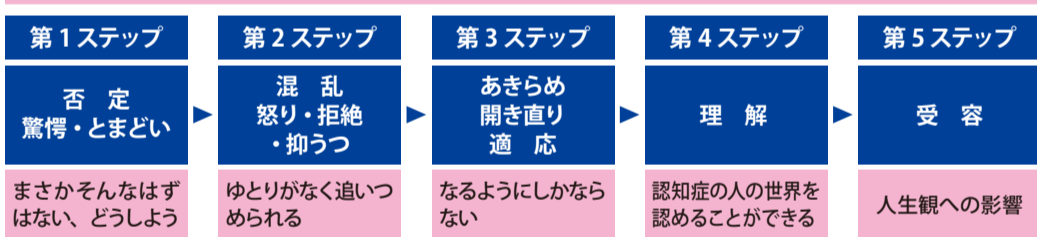
のために。

人生観への影響

認知症の人の世界を認めることができる

なるようにしかならない

家族のたどる心理ステップ (家族の会・愛知県支部作成資料の改変)



・頑張るややさしくしようとすると早くつぶれてしまう。・混乱期を抜け出すまでに7～10年かかることが多い。

名古屋市高齢者就業支援センター 講習受講者募集中!

高齢者の方を対象にさまざまな講習を実施し、高齢者の方の社会参加を支援しています! あなたも第二の人生、新たな生きがいを見つけてみませんか?

11月募集
(12月実施)

☆ 申込期間 11/1(火)～11/21(月)
・警備業基礎講習 ・Zoom(ズーム)体験講座 ・パソコン/デジタル写真(基礎)

12月募集
(1月実施)

☆ 申込期間 12/1(木)～12/20(火)
・はじめてさわるパソコン ・パソコン/ワード(応用)

1月募集
(2月実施)

☆ 申込期間 1/1(日)～1/20(金) ※来所、電話でのお申込みの場合は1/4(水)～
・竹工作教室
・講演会 ・パソコン/入門 ・パソコン検定準2級試験対策講座

※各講習の開催日時・場所・対象者・受講料などは、講習によって異なります。
※新型コロナウイルス感染症の影響で講習が中止になる場合がありますので、あらかじめご了承ください。詳細についてはお問い合わせください。

◆名古屋市高齢者就業支援センター
(指定管理者:名古屋市シルバー人材センター)
〒466-0015 昭和区御器所通3丁目12-1
問い合わせ先 ☎ 842-4691

アクセス情報

地下鉄鶴舞線・桜通線「御器所」駅下車
②番出口を出て右手に40分、「御器所ステーションビル」4・5階

◎ホームページもごさいます。アドレス <https://www.bes-c.com>
◎就業に関する相談も行っています。相談窓口(土日祝日 12/29～1/3を除く9時～17時) ☎ 842-4692

呼吸器なんでも相談のご案内(無料)

ちょっとした動作で息切れや息苦しさを感ずるなど、呼吸器のことで気にかかること、心配なことがありましたら呼吸器なんでも相談へどうぞ!

- ◆ 受付時間 / 午後 1:15 ～ 2:30 の指定の時間
- ◆ 対象者 / 市内在住の 15 歳以上の方
- ◆ 場所 / 南保健センター(南区東又兵衛町5-1-1)
- ◆ 内容 / ① 問診 ② 身長・体重測定
③ 胸部エックス線検査 ④ 血圧測定
⑤ 診察・個別相談
- ◆ 費用 / 無料

すべて予約制です

相談日 / 令和4年10月18日(火)・11月15日(火)・12月20日(火)

申し込み先・問い合わせ先 南保健センター 公害保健担当
TEL(614)2879 FAX(614)2818

※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、一部検査の中止、相談日の中止となる場合があります。