

妻は症状の進行が急激だったため、なんとか解決の糸口がないかと調べました。
さまざまな症状にとまどい、感情を荒げることもあり
ステップ①(戸惑い・否定)②(混乱・怒り・拒絶)を繰り返していました。
今思うと「誰かに助けを求めたい」「アドバイスが欲しい」「相談したい」という気持ちだったのかもしれない。

医療や介護の色々なサービスを利用し、少し余裕ができましたが、
慣れてきた頃に新しい壁が立ちちはだかり、妻の機嫌の良い日は嬉しくて妻を愛おしく思い、
機嫌の悪い日はどうして分かってくれないんだと突き放したくなるような気持ちになり、
ステップ②(混乱・怒り・拒絶)③(割り切り・あきらめ)を繰り返すこともありました。

心の動揺がずっと続くわけではありませんでしたが、当時は先の見えない不安でいっぱいでした。
わたしの体力面で在宅介護を続けることが難しくなり、妻は病院へ入院することになりましたが、
今は妻と会える喜びを感じながら、妻のあるがままの姿を受け入れることができるようになりました。
しかし、在宅で介護をしなくなったからといって、全ての状況を受容したわけではありません。
妻に何か反応を見せてほしい、笑ってほしいと思うたびに
まだ自分は受容のステップにはいないのではないかと感じることもあります。

心理ステップは単純な感情の変化ではなく
明確な境界線のない感情のグラデーションであると感じています。
100人いれば100人違って、同じ状況なんてありません。
わたしは、これまでに会ったさまざまな人に助けられて今を過ごしています。
ありのままの想いを話して良いのです。
ひとりて抱え込まないで。と伝えたいです。



認知症の人を介護しているみなさまへ

大和市には、認知症に関して困ったり、迷ったりしたときに相談できる窓口があります。
まずは、お電話で結構です。あなたのことや、ご家族のことをご相談ください。

■認知症灯台(大和市人生100年推進課)

☎046-260-5641

■大和市 悩んだときの相談電話・窓口一覧

大和市の様々な相談窓口などの情報が掲載されています。
相談はすべて無料です。

URL <https://www.city.yamato.lg.jp/material/files/group/33/nayandatokinosoudandenwaora.pdf>

■かいごのこころ Vol.1相談編のご案内

認知症の人を介護するご家族が集まり、お話されています。
本冊子はテーマごとに不定期で発行します。

URL <https://www.city.yamato.lg.jp/gyosei/soshik/60/ninchisho/soudan/19477.html>



かいごのこころ

認知症の家族とわたし
~こころの平和をもとめて~
Vol.2
介護の心理ステップ編



かいごのこころを届けたい・・・

認知症の人を介護している・・・
そして、これから介護しようとしているみなさまへ・・・
この冊子は、実際に認知症の方を介護しているご家族と一緒に作成しました。

発行:大和市役所人生100年推進課
認知症施策推進係
令和5年3月

認知症の人の家族の心理ステップ

認知症のさまざまな症状に向き合う介護者が、とどまったり、介護に疲れ果てたり絶望的な気持ちに陥ったりしながら、日々の介護を続けています。

認知症の人の家族の思いは「4つの心理ステップ」(※)をたどりながら変化していくと言われています。これまでの自分の過去を客観的に振り返り、あるいはこれからの行方を見通し、自分の今いる位置を確認する上で、気持ちが少し整理できるかもしれません。

(※)公益社団法人認知症の人と家族の会副代表理事 杉山孝博医師 考案

①戸惑い・否定

- ・今まで出来ていたことができなくなるなど、本人の言動に戸惑い、「こんなはずではない」と否定しようとしています。
- ・他の家族にも打ち明けられず、一人で悩む時期です。

②混乱・怒り・拒絶

- ・さまざまな症状のある本人との向き合い方が分からず、混乱したり、本人を責めたり、拒絶したりします。
- ・疲れ、不安が増大し、絶望感に襲われやすい時期です。

③割り切り・あきらめ

- ・医療や介護のサービスを利用し、少しゆとりが生まれ、負担感は軽くなります。
- ・徐々に認知症を理解し介護に精通し、怒っても仕方がないと思うようになります。

④受容

- ・認知症に対する理解が深まり、認知症の人の心理や行動を受け止めることができるようになる時期です。
- ・あるがままを受け入れることができるようになります。

認知症の人の介護は「4つの心理ステップ」を行きつ戻りつして自然と受け止められるようになります

何度も同じことを言ったり、聞いたりを繰り返し、妻の作る夕飯は、毎日野菜炒めになりました。手探り状態で、自分自身の気持ちを深く考える余裕がなく、先が見えず不安な気持ちでいっぱいでした。



妻に注意をするたび、妻は自分が正しいと思っているので、怒る、泣くを繰り返していました。



「散歩に行こうか」と誘い、外出していました。自分の感情が抑えきれなくなりそうな時は、家の中の安全を確認し、一人で外出し頭を冷やしたこともあります。時間をかけて話しかけると、機嫌良く返事をしてくれました。

鏡に写したように自分の感情が妻に移っていることに気が付きました。



介護者交流会や認知症カフェ等での参加者との出会いによって、認知症の人への接し方を学びました。妻へ極力ネガティブな態度を出さないように実践しました。

現在、妻は入院しており、もう私を夫として認識することはできませんが、時々見せてくれる笑顔を楽しみに面会へ行っています。



様々な経験をし、また直接介護の手を離れたことで余裕ができ、今の妻の姿を受け入れることができるようになった気がします。

認知症の症状を理解することに努めました。妻は症状の進行がはやく、のちに食事の準備は私の役割となりました。



妻に対して「なぜ?」と思うことが増え、何度説明をしても伝わらず、どうすれば分かってもらえるか悩みました。



「家に子供を残したままなので、すぐに帰らないといけない」と言ってお出かけようとする妻を理解できず、感情を爆発させてしまい、後悔や反省の繰り返しでした。

妻の身の回りのこと全てに介助が必要となり介護の負担が増え、自分の体調も崩してしまいました。

地域包括支援センターに相談しながら介護保険のサービス等を利用し始めました。



ひとりぼっちではないと思えるようになりました。

地域の人やかかりつけ医など、気軽に自分のことを話せる存在を大切にしました。

まったく別の話題に置き換え、現在考えていることから離れさせることも試しました。

否定するのではなく、共に時間を過ごしました。10分もすれば、妻は何をしたか忘れてしまい、お互いに気持ちよく家まで帰ることができました。本人の素直な思いを受け止めることで冷静に思いやりを持って接することができるようになったと感じています。

夫を介護する
Kさん
(女性)

着替えを準備しておく、洗濯機へ入れてしまい、新しいものを持ってきます。「お気に召さなかったのね。」「仕方ないわね。」と思ってやり過ごしています。

全てを相手のペースに合わせると疲れてしまいます。冷静に見るほうが楽だと気が付きました。

妻に対する深い愛へ変わってきています。

見返りを求めず、介護する日々を過ごすうちに、これまでの介護で感じた大変な思いは昇華されていると感じています。



大切な人を介護しているあなたも大切な一人です

こころとからだの健康があなたの人生を守ることに繋がります。ひとりで抱え込まず、助けを求めてください

認知症の人を介護するご家族にお聞きしました



Aさん:70代男性
アルツハイマー型認知症と診断された妻を介護する



Bさん:70代男性
58歳で(若年性)アルツハイマー型認知症と診断された妻を介護する



Cさん:70代男性
大脳皮質基底核変性症を発症し認知機能低下、認知症を併発した妻を介護する