

わたし達は、認知症の家族を介護するなかで、様々な感情を経験しました。
怒りや悲しみ、虚しさなど言葉で言い表すことのできない感情を抱いたことも数知れません。
しかし、家族の嬉しそう、楽しそうな顔を見ることが、自身の幸せなのかもしれない、
「あたたかく、優しく本人へ寄り添う」これが一番大切なことだと気が付いたのです。

認知症を理解することに努め、認知症カフェや、介護者交流会、認知症に関する講演等に参加して、
本人がなぜそういう想いや行動をするのか考えてみることにしました。
家族だと、長い付き合いがあるので「こういう時にはこう言うだろう、こうするだろう」という過去の知識も
有効で「何故?」と思う言動に推理を重ねていくことも介護に役立ちました。

ですが、わたし達も人間です。感情的になることももちろんあります。
本人と距離をとったり、散歩へ出かけるなどして、冷静になれる時間を作りました。
相手にも感情がありますし、こちらの感情も繊細に受け取っているのです。
「認知症=何も分からない人」ではないことを、わたし達は介護を通して学びました。

相談先の専門職の皆さんからの心温まる言葉に勇気づけられて、
1番身近な相談役として元気の源になっていました。
今でも心の中では感謝の気持ちは忘れていませんし、
日常生活の糧としています。
現在は一人暮らしですが、
「独りじゃない」「これもまた人生」と思えるようになりました。



かいごのこころ作成ワーキンググループの皆さん

認知症の人を介護しているみなさまへ

大和市には、認知症介護に関して困ったり、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。

■かいごのこころバックナンバーのご案内

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。



相談電話・窓口一覧



かいごのこころバックナンバー

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.4
介護のこころ編



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6年4月

認知症の人を介護するご家族にお聞きしました

認知症介護といっても、あなたがどなたを介護しているかで、介護に向き合う気持ちも様々でしょう。「様々な立場での介護の経験が、誰かの役に立てたら…」そんな願いをこめて、それぞれの経験を語っていただきました。

妻を介護

- ・このままでは妻に「ありがとう」つ言えずに終わってしまう」と思い「君と結婚できてよかった」「君が一番好きだよ」と声をかけると、嬉しそうに笑ってくれました。何もわからなくなっていると考えている人も多いかもしれませんが、決してそうではないことに気が付きました。
- ・妻の認知症が進行してからは、どこへ行くにも手をつないで出かけました。近所の方が昔と変わらず声をかけてくれるのが嬉しかったです。

うまくいかないこともきっとたくさんあるでしょう。そんな時は一人で抱え込んでしまわずに、誰かに話してみてください。

夫を介護

- ・夫のものの忘れに気が付き、この先どうすればいいのか迷ったとき、相談にのってくれる人がいたのは助かりました。認知症について家族でも知らないことはたくさんあります。どこかに相談することができれば、その穴を周りの人たちが埋めてくれました。
- ・同じ認知症の夫を介護する知人から、夫本人を目の前にして「あなたも大変ね」「お気の毒」と同情された時、違和感を感じました。介護をしていると大変なこともたくさんあります。でも、今まで夫が働いてくれたから、私は楽しいことをさせてもらったという感謝の気持ちもあるのです。

母を介護

- ・認知症の母は何も分からないと思っていましたが、周りの人の話をよく聞いていて、驚くこともあります。
- ・昔から憧れの母が認知症になり、変わってく様子を受け入れることがなかなかできませんでした。母の対応に疲弊し、腹が立つことも多くありましたが、年月が経ち、周りのサポートを受けながら、今では母のどんな状態も受け入れることができるようになりました。
- ・母を介護しながら、「何もない人生よりは良いかもしれない」「何事もポジティブに」と思えるようになりました。

公認心理師からのメッセージ



聖徳大学
心理福祉学部 心理学科
教授 北村 世都 先生

認知症というものの忘れだと思われがちですが、認知症の人とのコミュニケーションや人間関係がうまくいかないことが、物忘れ以上に本人や家族を苦しめます。それは時に、親子関係や夫婦関係が本当にこれでよかったのかという人生全体への後悔につながって、さらに大きな苦悩を抱えることさえあります。

そのような状況の中で、本人や家族の中の誰か一人だけに、犠牲や苦悩が集中してしまうと、家族のうつ病や本人への虐待に発展し、やがて家族全員の生活が破綻してしまいます。

大切なことは、家族が「認知症の方をどう介護したらよいか」ではなく「認知症の方の家族である『私』が、これからどう生きていったらよいか」を考え、それを自分で決断することです。

これは大げさに聞こえるかもしれませんが、多くの先輩介護者から賛同していただける意見です。認知症の方と暮らす他の家族の方や専門職が力になると思います。

あなたの気持ちを話してみませんか？

大和市では、認知症の方を介護しているご家族や支援者の方を対象に、介護に対するお気持ちを整理していただく機会として、公認心理師による認知症個別相談・介護者交流会を開催しています。

詳しくは、大和市人生100年推進課(☎046-260-5612)までお問い合わせください。

大切な人を介護しているあなたも大切な一人です