

認知症サポーター資質向上研修

認知症の人への接し方 ～認知症の人と家族に寄り添う視点～

傾聴ボランティア「とよあけ」代表 小菅 もと子

<傾聴とは>

- * 話し手の言葉や態度に積極的な関心を持ちながら、耳を傾けて注意深くお話を聴く事。「どんな感情を感じているのだろう」「どんな気持ちで話しているんだろう」と分かろうとする積極的な姿勢。

<心に寄り添うとは>

- * 聴き上手は、あまり話さない…相手が主役
- * 受容的な態度…相手の話のありのままを受け入れる
- * 共感的な理解…相手の話を、相手の身になって聴く
- * 相手のペースに添う

<認知症のご本人の思い>

- * 認知症による様々な困難や喪失
生活に支障が出てくる、親族や友人が離れていく、仕事や役割をなくす
- * 抑うつ的傾向(初期のころや若い方は抑うつ的になりやすい)
今迄出来ていたことが出来ない…情けない、悲しい、自己嫌悪になる
介護を受ける現実直面…家族の介護、第三者の介護に戸惑いや拒絶
生活環境の変化…生活が不自由になる、慣れるのが難しい
- * 気持ちが後ろ向きなる(引きこもりになりがち…)
失敗を恐れる、不安になる、慎重になる、苛立つなど

<認知症のご本人の思いを受け止める>

- * 不安などのつらい思いを分かち合いたい…
優しくしてほしい、大事にされたい…

<認知症のご本人の心に寄り添う>

- * 認知症の人の場合(記憶障害のあるかた)
記憶が不確かなことを自覚している…不安、混乱、恐怖を感じている
記憶力は低下しているが、感情面は敏感…プライドを傷つけない
・否定しない、訂正しない、責めない、怒らない⇒人として尊重する、認める、褒める
- * 安心できる居心地の良い環境が大切
- * 孤立しがち…話し相手がない(愚痴や思いを聴いて欲しい)
・3世代同居から核家族へ ・独居・昼間だけ独居・老老世帯 ・高齢者施設

<褒め上手になりましょう！>

- * 肯定的な言葉がけは、自信や意欲を引き出します。感謝の言葉も大切。

<認知症のご本人とのコミュニケーションをスムーズにするために>

- *挨拶 …「おはよう」「こんにちは」「今日は暑いですね」などの時候の挨拶から
- *自己紹介
- *笑顔が大切・相手の目線に合わせ優しく（後ろから声を掛けない）
- *はっきりと短いフレーズで（カタカナや流行語は使わない）
- *認知症の方のペースにあわせ、ゆっくり対応する（一つの動作に一つの言葉掛けなど）
- *話のきっかけ作り

1、その方の人生を知る（回想法）

- ・人生の成長に沿った話題
- ・行事、季節、趣味などの話題

2、主に聴いて欲しい話

- ・昔の話…生き生きしていた時代の様々な体験談・様々な苦労話・自慢話
- ・信念…生きていく上で大切にしている考え・思い
- ・今の思いや将来の事…不安、喜び、悲しみ、願望

3、話が広がるように

- ・聴くだけではなく、たまには自分の話も OK
- ・褒める、ねぎらう…「御苦労されましたね」「頑張られましたね」

*質問する時の注意点

1、「はい」「いいえ」などで答えられる質問

例 「バナナは好きですか？」 →「はい」

- ・情報がかたよりがちになるが、認知症の人や口数の少ない人には有効
- ・質問攻めにならないように注意(尋問にならないように)

2、「はい」「いいえ」では答えにくいような質問

例…「昨日は、どんなことしましたか？」

- ・自由に自分の考えや気持ちを答えることが出来る
- ・認知症の人や無口な人には不向きの場合がある
- ・「なぜ？いつ？どこで？誰と？何を？どうした？」などの質問は不向き

3、「説明」して「同意」を得ることが大切

自分の意思を確認してくれた。尊重されている」と感じる・

4、不安にさせる質問、試すような質問はしない…「私のこと覚えてますか？」

<認知症のご本人への対応>

- *不安を受け止める
- *同じ話をされても、耳を傾けて聴く
- *事実と違って、否定しない・訂正しない・怒らない（プライドを傷つけない）
- *認知症の方の世界に身を置く
- *沈黙に寄り添う、思いに寄り添う
- *説得より、納得してもらおう
- *会話を通じて、信頼関係を作ることが大切…不安から安心へ
- *それぞれの方にあつた対応の工夫…カレンダー、シール、タイマー、薬箱など
- *できないことを援助する…できることを奪わない

*タッチケア・スキンシップ・BGMなどが有効な場合もある

<様々な認知症のご本人への対応>

*例…耳の不自由な方(笑顔で頷く方には配慮する)

- 1、どちらの耳が聞こえやすいか確認し、話す位置を決める
- 2、声の大きさやトーンを聴きやすいか確認する
- 3、筆記の方が良ければ文字でお伝えする

<最近の介護者の傾向> 三世代同居から核家族へ

*老老介護が多い(つれあい)

*実の親子関係が多い(娘・息子)

*義理の関係が少なくなった(×嫁)

- 1、男性介護者が増えている…慣れない家事(買い物、料理、洗濯、掃除など)
- 2、シングル介護者が増えている…独身の娘や息子
- 3、遠距離介護・通い介護…独居や老老世帯の介護のため通う、滞在する
- 4、単身赴任介護…老親の住む故郷へ、息子・娘・嫁が赴任
- 5、若年認知症の問題…働き盛りの男性(経済的困難)、家事を担う女性(誰が家事をする?)

<介護者の心の理解>

*介護者の心理(認知症の介護の場合) 川崎幸クリニック院長杉山先生の著書より

第1ステップ…驚愕、戸惑い、否定(まさかそんなはずはない)

この段階は、傾聴が必要

第2ステップ…混乱、怒り、拒絶、抑うつ(ゆとりがなく追いつめられる、なぜ私ばかりが…)

この段階も傾聴が必要、虐待や無理心中に発展する場合もあるので注意!

第3ステップ…あきらめ、開き直り、適応(なるようにしかならない)

助言や、アドバイスを素直に受け入れる、講座や教室に参加する

第4ステップ…受容(認知症の人の世界を認めることができる)

自分流の介護方法やストレス発散ができる

<介護者の思いを受け止める>

*在宅での介護

24時間・365日の介護…1人で何役もこなす

不安、苦しみ、悩みなど葛藤の毎日

*疲れとストレス→介護うつになりやすいので注意!

眠れない、食欲不振、イライラする、やさしく出来ない、怒る、自己嫌悪

*周りの無理解とプレッシャー

「家族(嫁・妻・娘・夫・息子)だから、介護するのは当たり前」「口は出すけど、手は出さない親族」

*介護する人の思い…頑張っていることを認めて欲しい…

やさしくして欲しい、助けて欲しい…

*褒め上手になりましょう…ねぎらいの言葉をかける

「毎日お疲れ様です。」「何かお手伝いすることはございませんか?」など

<介護者の心に寄り添う>

- *介護の苦勞・愚痴を聴く、悩みを聴く(隣人として・友人として・親族として…)
孤独・不安・混乱・苛立ち・迷い・心配
- *安心出来る居場所が必要…仲間づくり、知識の習得
認知症介護者のつどい・認知症カフェ・サロン・介護教室(ボランティアとして…)

<認知症サポーターとして地域で気軽に取り組めること>

- *オレンジリングはサポーターの証
- *介護者マーク・ヘルプマークを身に着けている人への配慮
- *駅や電車の中で…
買い物をしている時…
ゴミ出しの時…
「ひとり歩き」と思った時…
- *地域のボランティアとして…声掛けボランティア、見守りボランティア、支え合いボランティアなど

