

【 初期 】

記憶障害の度合いがひどくなり、**不安がピーク**になります。自分に自信がなくなって、ちゃんと対応できない自分に**苛立ったり**、不安を感じたりしています。身近な家族には自分の不安な気持ちをわかってほしいと思う反面、こんな自分は知られたくない、という自尊心もあります。そのため、何かと感情をぶつけ**攻撃的**になったり、自分を弁護するために相手を責めてしまったりします。

〈主な症状〉

- ①思い出せないが増える
- ②年月日が不確かになる
- ③お金や薬の管理が苦手になる
- ④感情がコントロールできない
- ⑤意欲がわいてこない

初期は、意識がはっきりしているだけに、今後の生活への不安や恐怖も大きいことでしょう

〈ご本人はこんな気持ちになっています〉

自分が自分で
なくなっていく

何かの間違いで
はないか

いつも邪魔者
扱いされる

自分は間違っ
ていない！

自分は間違っ
ていない

こんなはずではない



話の内容が
わからない

みんなでバカにして！

〈ご家族にできること〉

- ①「反論」ではなく「**傾聴**」しましょう

文句や不満などを聞いてもらうことで、心の中にあるいらだちや不安、焦りが本人の中でおさまっていきます。**反論せず、共感**しながら話を聞いてあげましょう。

- ②**いっしょに行動**する時間を持ちましょう

懐かしい写真を見る、音楽を聴くなど、ふさがちな心を軽くするようなことを家族でいっしょにすると、不安がやわらぎます。

- ③本人のペースに合わせましょう

本人に「自分はお荷物だ」と感じさせないよう、**まわりがペースを合わせ**ましょう。時間がかかっても、やろうとしていることは最後まであたたかく**見守り**ましょう。