

## ○家族介護者のたどる心理的ステップ

とよさと病院認知症疾患センター

### 第1ステップ： とまどい 否定

悩みを肉親にすら打ち明けられないで、一人で悩む時期

- ・認知症の人の言動に戸惑い、否定しようとする



### 第2ステップ： 混乱 怒り 拒絶 抑うつ

一番つらい時期

- ・認知症の理解が不十分なため、どう対処してよいか分からず混乱し、ささいなことで腹を立てたり、叱ったりして、振り回される家族介護者の被害者意識が強くなる
- ・精神的、身体的に疲労困ぱいして、認知症の人を拒絶しようとする



～行きつ～戻りつ～紆余曲折～

### 第3ステップ： あきらめ 割り切り 適応

同じ認知症の症状でも問題化することが減る時期

- ・家族介護者は「あきらめの境地」に至る
- ・何とか折り合いをつけ、自分のペースで介護できるようになる
- ・介護サービスを利用して任せられるところは任せる



～行きつ～戻りつ～紆余曲折～

### 第4ステップ： 理解 受容

あるがままの認知症の人を家族の一員として受け入れることができるようになる時期

- ・認知症の理解が深まり、認知症の人の心理を自分に重ねることができるようになる
- ・自己の介護経験を価値あるものとして感じられるようになる

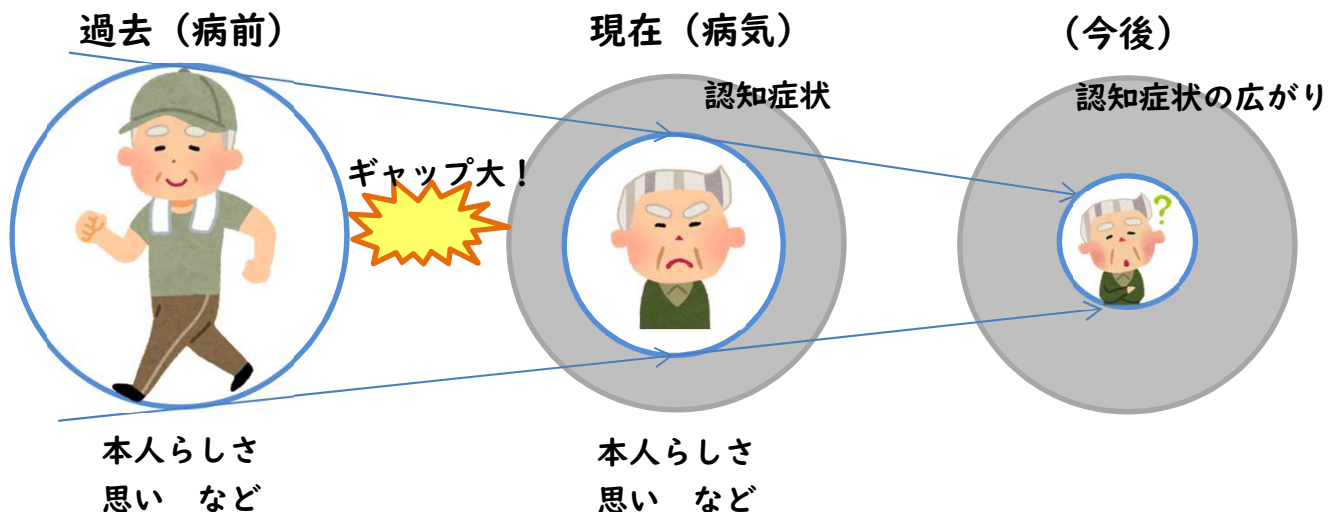


大切な家族が認知症になり、介護を要するようになると、家族は、「介護者」として日々、さまざまな感情を抱えます。家族介護者は、4つのステップを行きつ戻りつ、紆余曲折をたどりながら進み、途中の段階で介護を終える場合もあります。家族介護者にとって最もつらい段階は、第1から第2ステップと言われています。この時期をなるべく早く切り抜け、第3ステップに至ることができると、介護のコツやペース配分がつかめ、以前より介護の負担感が軽くなってきます。

認知症が進行してくると、家族介護者は**元気だった頃と現在の様子を比較**してしまい、認知症の人の現在の状態を受け入れ難く感じてしまいます。**本人との関係性**も、病気になる前となった後では、**大きく変化せざるを得**なくなります。

認知症が進行し、本人の様子が過去と変わってしまっても、現在の認知症の人の中に、元気だった頃と同じ「その人自身（その人らしさや思いなど）」が感じられ、**過去と現在の本人がつながっていると実感する体験**、「つながりの再確認」が、認知症の人を受け入れていくうえで重要なポイントであると言われています。下記のシートへの記入を通じて、いま一度、大切な家族員である認知症の人の過去と現在、そして家族介護者との関係性を見直してみましょう。

参考文献：福島喜代子, 結城千晶, 事例で学ぶ認知症の人の家族支援, 中央法規, 2017, P104-107 2022.6作成



### 《つながりの再確認シート》

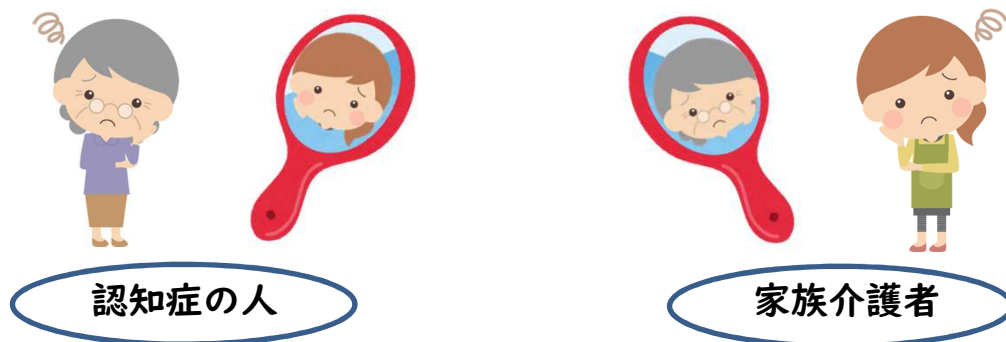
～過去から現在につながる「その人自身」を感じ取り、新たな関係性を築くために～

- ①過去（認知症になる前）、私にとって、〇〇さんは、どういう存在でしたか？  
（続柄）として、\_\_\_\_\_ してくれた \_\_\_\_\_ の存在
- ②上記のことで、今でも思い出に残っているエピソードはありますか？
- ③現在の〇〇さんの中に、過去の〇〇さんが今も感じられるところは、  
\_\_\_\_\_ でしょうか？
- ④（現在）私がしてあげると、〇〇さんが喜ぶことはどういうところですか？
- ⑤私がとる態度で、〇〇さんがあまり好まない反応を示すのはどういうところですか？
- ⑥〇〇さんがとる態度で、私が嬉しいのはどういうところですか？
- ⑦これから私は、〇〇さんに対し、\_\_\_\_\_ のようにしていきたい。

## ○認知症の人と家族介護者の心は合わせ鏡

家族介護者がイライラしていたり、眉間にしわを寄せたりしていると、それがそのまま相手に伝わるのです。家族介護者の心が態度や表情、口調に反映されるので、認知症の人はそれを敏感に感じ、心が落ち着かなくなります。

家族介護者の心の状態が穏やかで、ゆとりのある状態であればあるほど、認知症の人も穏やかになることがあります。



参考文献：福島喜代子・結城千晶, 事例で学ぶ認知症の人の家族支援, 中央法規, 2017, P108-109

2022.6作成

## ケアのコツ…理由を探るケア



一人ひとりに適した介護方法を見つけるためには、「理由」を知ることが必要です。適切な「方法」は、その人なりの「理由」がわかれば、導きやすくなります。「どうすればいいのか？」の前に、「きっかけは？」「昔の習慣が関係しているのだろうか？」「どうしてそうしたいのか？」を考えると、「どうすればいいのか」が見えてきます。

参考文献：ベホス, “理由を探る” 認知症ケア, 株式会社メディカル・パブリケーションズ, 2014, P22-24