

# 本人の気持ちと接し方

認知症の人は何も分からないのではありません。今までできていたことがうまくできなくなり、何となくおかしいと不安を感じています。誰よりも本人が苦しく悲しい思いをしています。周りの人はこれらのことを理解して接するようにしましょう。

## 本人の気持ち

- ・ 分からないから聞かないと不安
- ・ 自分に何が起きているのか、この先どうなるのか
- ・ 何でこれができないのか、どうしたいか聞いてほしい
- ・ 突然、自分が今どこにいるかわからなくなった
- ・ 約束をした覚えが全くない
- ・ 自分が大事なものを失くすはずがない
- ・ 家族に迷惑をかけている、もっと役に立ちたい



### 望ましい接し方



### 望ましくない接し方

- ・ **穏やかな表情**で余裕をもって対応する
- ・ **目線を合わせて**から話しかける
- ・ **ゆっくり**1つずつはっきり**簡潔に**話す
- ・ **急かさず**相手の言葉に耳を傾ける

- ・ **険しい表情**や困った顔をする
- ・ 後ろから**急に**声をかける
- ・ 頭ごなしに**否定**する
- ・ **早口**に次々と質問する

## 認知症の人にとって心地よい環境をつくりましょう

認知症の人は不安やとまどいをたくさん感じています。周りの人がやさしく接することで安心した気持ちになり、認知症の症状が安定しやすくなります。逆に怒ったり責めたりすることは、症状を悪化させることにつながります。

周りの人が接し方を工夫し、認知症の人の心の支えになることが大切です。

認知症そのものは治らないかもしれませんが、周りの理解や接し方で症状が改善するなど、落ち着いた生活を送ることができます。

# こんな時、どう接したらよいの？

## 日付や曜日、予定など同じことを何度も聞く



### 【本人の気持ち】

- ・ 知りたい、知っておきたい、聞かないと不安になってしまう
- ・ 何度も同じことを聞いているつもりはない

### 【家族の気持ち】

- ・ 同じことの繰り返しで疲れるし、イライラしてしまう

- 日めくりや予定が書き込めるカレンダーを利用して一緒に確認する
- メモ用紙に書きながら会話する
- 関心をほかにそらす
- ✕ 「また同じ質問！」と感情的になる



## いつもの散歩道で迷ってしまった

→P16 参照

### 【本人の気持ち】

- ・ 突然、自分が今どこにいるのか分からなくなった
- ・ このままでは家に帰れなくなるという不安から、パニック状態になってしまう

### 【家族の気持ち】

- ・ いつもの散歩道だから、まさか道に迷うなんてことは・・・

- 外出の理由を聞き出し、本人の意向に沿って対応する
- できれば同行し、会話をしながら気分転換を図る
- ✕ 部屋に閉じ込めるなど、外出できないようにする
- ✕ 外出を無理やり引き止める

## 「ものを盗まれた」と家族を犯人扱いする



### 【本人の気持ち】

- ・ 自分が大事なものをなくすはずがない、家族の誰かが盗んだに違いない

### 【家族の気持ち】

- ・ なくすだけならまだしも、盗んだと家族が疑われるのは悲しい

- 本人の訴えを真摯に聞く
- 味方になって一緒に探す
- 本人が見つけれられるよう工夫する
- ✕ 盗んでいないことを言葉で説得する
- ✕ 頭ごなしに否定する
- ✕ 本人より先に見つけ出して教える

## 得意なことができなくなった



### 【本人の気持ち】

- ・あまり難しい作業とは思えない、それなのに何から始めたらよいか分からない
- ・期待に応えようとすると余計に焦ってしまう

### 【家族の気持ち】

- ・簡単な作業までできなくなるとは思えない



- 声をかけながら1つの作業を一緒にやってみる
- 本人のできている個々の作業を認め、自信を取り戻すサポートをする
- ✕ 同時に2つ以上の作業を行うよう促す
- ✕ 「以前はできていたのに」という自尊心を傷つける言葉を出す

## トイレの失敗が増えた



### 【本人の気持ち】

- ・また間に合わなかった、情けない
- ・尿意や便意を感じないことがある、トイレの場所が分からないことがある

### 【家族の気持ち】

- ・毎日とても大変、うまく対応できない
- ・トイレを汚すことが増えたが、おむつを使った方がいいのだろうか



- 起床時、毎食後、入浴前、就寝前など決まった時間にトイレまで誘う
- トイレの場所が分かりやすいように貼り紙をするなど工夫する
- 経験者の話を聞いて参考にする
- ✕ すぐに紙おむつを使う
- ✕ 嫌な顔をし、失敗をとがめる

## 病院の受診を嫌がる

→P4-6 参照



### 【本人の気持ち】

- ・自分はどこも悪いところなんてない、なぜ病院に行く必要があるのか

### 【家族の気持ち】

- ・これ以上認知症が進行しては困る、早く病院で診断してもらいたい



- ほかの不調な部分を理由に誘う
- 家族の受診の付き添いとして誘う
- まずは家族だけで受診する
- ✕ 本人の意思を無視して受診日を強引に決める
- ✕ 何度もしつこく誘う