

認知症サポーターの皆さん。今日はステップアップ研修として、「認知症の人への接し方」をお話しにまいりました、NPO 法人地域の応援団えがおの代表、山下律子と申します。どうぞよろしく願いいたします。

ここにおいでの方は、もう認知症の知識や基本的な接し方などをご存知かと思しますので、今日はもう 1 段階バージョンアップするために、私が日頃接している認知症のご本人さんの言動から、一緒に考えてみたいと思います。

### 【① 予防接種で「嫁に殺される!」「警察に行く」と大騒ぎ】

有料老人ホームでの出来事です。団地で一人暮らしをしていた女性が、「家に勝手に入られた」「お金を盗まれた」と近隣トラブルになり、認知症と診断されました。冷蔵庫は賞味期限切れの食べ物でいっぱい。でも、ご本人は食事をしていないことを忘れて、ご飯を食べず、栄養失調に。ご家族は一人暮らしはムリだと判断し、有料老人ホームに入所させました。

その有料老人ホームには訪問診療の医師が隔週で訪れており、ある冬の日、インフルエンザの予防接種を行いました。しかし、注射をされた女性は、「いきなり注射をするなんて! ひどい医者だ。訴えてやる」「さては、私に毒を注射したな」「息子と嫁が共謀して私を殺そうとしている。警察を呼んで!」と大騒ぎに。翌日、デイサービスに行った帰りにも、車の中で突然「警察に行け」と怒り出し、走っている車のドアを開けて外に出ようとしてしまいました。

○ 興奮して大騒ぎしている認知症の女性に、みなさんでしたら、どんな対応をしますか。

○ 事実でないこと（「ものを盗られた」など）を主張する認知症の方に接したことはありますか？

どんな声かけをしたら、わかってくださるのでしょうか？

【② 車の運転が危ないと心配した家族が車を隠したら大騒ぎに】

ご夫婦二人暮らしの認知症の男性。奥様も認知症です。車の運転が好きで、ご自宅には買ってまだ半年のピカピカの新車がありました。ご夫婦の娘さんは遠方に住んでいますが、認知症のお父さんが車を運転して事故を起こすのではとひどく心配し、なんとか二人に車の運転をやめさせようとしていました。でもご本人はもちろん、奥様も運転免許の返納には大反対されました。

ある日、娘さんは、運転できないようにお父さんの車を隠してしまいました。ご両親には「車がこわれたから修理にだした」と説明しました。しかし、お父さんもさるもの、車を買ったディーラーまで歩いて行き、「おれの車がそこにあるだろう。早く返せ」と抗議に行ったのです。困ったのは車のディーラー。娘に問い合わせの電話が入り、連絡を受けたケアマネがディーラーに説明に行き、なんとか口裏を合わせてもらえたものの、ご本人の立腹はおさまらず、毎日のように「車はどうなった。早く返せ」と娘とディーラーに電話をかけ続け、デイにきても「車のディーラーまで連れて行って欲しい」と訴える毎日でした。

○ みなさんの周りにも、車の運転が不安な方はいらっしゃいますか？

○ もしも、あなたがお子さんから、「車の運転は危ないから、もうやめて」と言われたら、どんな気持ちになりますか？

## 【認知症の人への接し方】

～「認知症とともに、人として暮らすこと、生きること」を支援するために

NPO 法人地域の応援団えがお

理事長 山下律子

### 1. 認知症の方への一番の薬は、「えがお」です

認知症の方は、いつも不安な気持ちでいます。認知症が進行すると、1分前のことも覚えていないため、自分が何をしたのか、何か失敗しなかったのかと自信がなくなってくるのです。

そんな時に安心できるのが、接してくる人の「えがお」です。

### 2. 認知症の方に話しかける時は、必ず正面から近づいて、目と目を合わせて、えがおで声をかけましょう

認知症になると、どちらの方向から声がかかるのかを認識することが難しくなります。後ろから声をかけても、自分に対して声をかけているのだとは認識できず、返事がないからと、ぽんと肩をたたくなどすると、驚いてビクッとしてしまいます。

「えがお」は敵意のないこと、あなたが自分の味方だということを示し、安心してもらうための秘密兵器です。

### 3. ご本人が思っている「事実」と客観的な「事実」は違うことが多い

医師の木之下先生が、著書の中で「記憶らしきプール」の話をしています。

※『認知症の人が「さっきも言ったでしょ」と言われて怒る理由 5000人を診てわかったほんとうの話』（著者／木之下 徹 発行／講談社）

**人が自分らしさ（自己存在）を確信して暮らすためには、一定量の「記憶のプール」が必要だが、認知症になると記憶をすることが難しくなるため、大切な「記憶のプール」がスカスカになる。これをいっぱいにしておくために、客観的な事実とは異なるが、ご本人としては合理的だと思うことを、「記憶らしきもののプール」に貯めている。（木之下）**

認知症の方が客観的な「事実」とは違うこと、たとえば、「近所の方がわたしの着物を持っていった」というような主張をして、周りの人が「それは違うよ。あの着物は5年前に処分したでしょう」と訂正しようとしても言い合いになる。

認知症の方をめぐる、こうした場面はよくあることです。

周りが認識している「事実」とご本人の訴える「事実」にギャップがある。それが介護をいっそう難しくしています。

#### 4. 「家族のだれからも信用してもらえない」と訴えるご本人のつらさ

認知症の女性で、仕事をしていた時のことを、しばしばお話しされる方がいます。その方が、「仕事をバリバリしていた頃は楽しかった。あの頃は、みんなに信頼されていたから。今は、わたしの家族はだれも私のことを信用してくれない」と淋しそうに話してくれました。

ご本人が訴えること（「わたしのお金で家を立て替えたからお金がなくなった」「夫はパチンコばかりやっている」「家族は何もしてくれないから、家事は私が一人で全部やっている」など）が、客観的な事実と違うため、ご家族との間に深い溝ができてしまったのです。

#### 5. 「説得」は百害あって一利なし

藤田医科大学病院の認知症の専門医、武地一先生は、「認知症の人の頑固な思い込みは、訂正することができない」と話されています。

認知症のご本人が訴えること（たとえば「嫁が私の財布を盗んだ」など）が事実と違っていることは多々ありますが、それを否定して客観的な「事実」を話しても、ご本人はますます興奮するだけ。事態を悪化させてしまいます。

#### 6. 不安と混乱の果てに

認知症の方は、記憶することが難しいため、周りから見ると、なんでもすぐに忘れてしまうように見えますが、事実は忘れても、その時の感情はしっかり残っています。つらい、悲しい、嬉しいなど、感情の記憶は失われません。

まわりがご本人の訴えを否定して、説得しようとしても、その時にご本人が感じる怒りや悲しみは残りますし、説得しようとした人に対する悪い感情（この人はわたしのことをわかってくれない。ばかにしている。嫌いだ）も残ります。そのため、「周辺症状」という状態が引き起こされて、ますます介護が難しくなってしまうことがあるのです。

## 7. 認知症になっても穏やかでいられる人はどこが違うのか

今まで多くの認知症の人たちと接してきた感じるのは「愛情」の大切さです。家族関係がうまくいっている。家族から大切にされている、愛されているという感情を持つことができている人は、認知症が進行しても、穏やかに過ごしているように思います。(家族が認知症をまるごと許容することが大切です) 木之下先生は「認知症の方は自己存在感、自分が自分であるという確かさが失われていくつらさを感じている」と著書の中で記しています。認知症の方が安心して楽しく暮らしていくためには、自己肯定感の回復(自分は今のままの自分でいいんだ)が必要です。

## 8. 内の顔と外の顔は違うことを上手に利用して

家の中では暴れまわって、ものを壊したり、ひどい暴言を家族に投げつける人でも、外では見違えるように穏やかに過ごせる人もいます。認知症になっても、自分がどう見られているかということには敏感ですし、周りの人によく思われたい、変な人だと思われたくないと思っているのです。認知症の方が家の中で閉じこもらず、外にどんどん出た方がいいのはそのためです。外部の人に黙って家族だけで抱え込んでいても、いい結果に繋がりません。

## 9. 認知症になってもあなたはあなたのままでいい

認知症はありふれた病気で、90歳をこえたら半数の人は認知症になります。皆さんの周り、お友達や知人にも、認知症の方はいるのではないのでしょうか。もしも、友人が認知症になったら、どう接しますか？もしも、あなたが、認知症になったら？認知症になったとしても、家族や近所の人、友人が、そのままのあなたを認めて、えがおで接してくれたら、地域の中で楽しく暮らすことが可能です。そんな社会を作るのは、皆さん、おひとりおひとりです。「認知症になっても大丈夫」と思える地域づくりに、ぜひお力をお貸してください。

### 【認知症の人の気持ちを体験してみよう】

認知症の方は毎日、どんな気持ちで過ごしているのでしょうか。これから私が文章を読み上げます。

目をつむって、どんなことを感じるか心に問いかけながら、聞いてください。

---

あなたは、目が覚めたら、暗い森の中にいました。

周りには木々が鬱蒼と茂り、頭上も木々で覆われているため太陽がみえません。

今が、朝なのか、昼なのか、夕方なのか。ましてや何時なのかもわかりません。

ここはいったいどこなのか、日本なのか外国にいるのかもわかりません。

しかも、どうしてこんなところに自分がいるのか、まったくわからないのです。

なんだかわからないまま、じっとしていたら、急にだれかが近づいてくる物音がしました。

一人ではなく、複数のようにです。

突然、目の前にだれかが現れました。

数人が大声で口々になにかを話しかけてくるのですが、何を話しているのか意味がわかりません。

だまって身を固くしていると、急に手を取られて引っ張られました。

どこかに連れて行きたいようです。

どこに連れていかれるのだろう。

この人たちはだれで、なぜ私をどこかに連れて行こうとするのだろう。

なにもかもが混沌としてわからず、頭の中が霧でおおわれているようです。

---

さて、あなたはどんな気持ちになりましたか。

記入してみてください。