

(司会)

それでは、続いての講義に移りたいと思います。「認知症の人への接し方」というテーマで、NPO 法人地域の応援団えがお代表の山下様に講義をしていただきます。

山下様は、認知症になっても誰もが安心して人間らしく住み慣れた地域で最後まで幸せに過ごせる社会をつくることを目標に、平成 21 年、NPO 法人地域の応援団えがおを設立されました。認知症に優しいまちづくりのため、認知症サポーター養成のための研修や認知症に関する講演会、学習会などを実施されています。それでは山下様、お願いします。

(山下)

皆様どうもこんにちは。時間があまりないので、自己紹介は飛ばしまして、早速本題の方に移りたいと思います。

私の資料が、ばらばらのやつが 2 枚とホチキス留めのものが一つありますが、まずは、皆様に認知症の人への接し方というものを、一番基礎になるものを、認知症の人ってどんな気持ちでいるのかなあという部分をまずは体感してもらいたいなということで、認知症の人の気持ちを体験してみようというものから始めさせていただきます。読まなくていいですので、目をつぶっていただけますか。皆様、ちょっと目をつぶって、私がこれから読むものをちょっと想像して、どんな気持ちになるのかなあと思い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っており、頭上も木々で覆われているために太陽が見えません。なので、今が朝なのか、昼なのか、夕方なのか。まして、何時なのかも全くわからないのです。ここは一体どこなのか。日本なのか、外国にいるのかも分かりません。しかも、どうしてこんなところに自分がいるのか理由が全くわからない。何だかよくわからないままじっとしていたら、急に誰かが近づいてくる物音がしました。1 人ではなく、複数のようなのです。突然、目の前に誰かが現れました。数人が大声で口々に何かを話し掛けてくるのですが、何を言ってるのか、意味はわかりません。黙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。これ、どこかに連れていきたいようです。どこに連れて行かれるんだろう。この人たちは一体誰で、なぜ私をどこかに連れて行こうとするんだろう。何もかもが混沌としてわからず、頭の中が霧で覆われているようです。

目を開けてください。ワークをする時間がギリギリかなと思うんですが、1 分ぐらいで、今感じた気持ちを書いてみていただけますか。

(受講者記入)

1分はそんなに長くなかったですね。まだ書いてらっしゃる方もいらっしゃるんですが、とりあえず手を止めてもらって、今お書きになった気持ちが、認知症の方々が日頃思っいらっしゃる気持ちに近いというふうに思っただけだと理解しやすくなったなと思います。発表してもらえるといいんですが、多分時間がないのでやめておきます。

不安だなと思った人。怖いなって思った人。

大体その不安な気持ち、怖い気持ち、そういったものがある認知症の物忘れの病気は、朝起きたら、一体、自分は昨日何をしたのか、今日一体どんな予定があるのかわからないですよ。不安ですよ。そういうような気持ちが基礎で、そういう人たちにどう接すればよいかというのが一番の出発点になります。

ホチキス留めの方の資料を認知症の人への接し方というのを出していただくと、この1番2番の認知症の方への一番の薬は笑顔です。不安だなとか怖いなとか思っいらっしゃる方へ早口で話しかけたり、後ろから声をかけたりしても、不安になるだけで御本人に通じないことが多いです。

あと、説明を頑張っしようと思っ、長い文章で言っても、なかなか通じないこともあります。できるだけ、まずは笑顔で目の前で目と目を合わせて、はっきりゆっくり、単語を2語とか3語とかで話すのが一番通じます。

なにより大事なのはやっぱり笑顔で、不安感を取り除いて、私はあなたの味方ですよ、あなたの力になりたいと思ってるんですよということを、まず態度で相手に伝えるということが、一番大事になります。もう一つのペラペラな方の紙に、この1番2番と書いてある方の表面の方です。

私は、デイサービスと居宅介護支援事業所でケアマネジャーをしているので、毎日のように認知症の方と接していることが多く、認知症カフェもやっっているので、いろいろな方と接する中で、こういうようなケースだと難しいなというふうに思っものをとりあえず、掘り出してきています。そして、どういうふうにしたらいいのかなということを一緒に考えたいなと思います。

まず一番ですね。「予防接種で嫁に殺される、警察に行くと大騒ぎ」。

実際にあったケースで、有料老人ホームに入っいる方なんです。名古屋市内のとある地域のところで、一人暮らしをすいたんですけど、「家に隣の人が勝手に入っきてテーブルの上にあるものを盗んで行くんだわ、お金盗られたんだわ。」みたいな話になっ、これは団地の中でトラブルになりますよね。

で、普段は疎遠だっ息子たちが呼ばれて、これはどうなるだろうなっ思って冷蔵庫を見たら、冷蔵庫の中に賞味期限が何年も経っような食べ物が詰まっいて、痩せ細っいたんです。食べ物を買っきて、冷蔵庫にしまって、目の前から消えると、食べ物の存在を忘っしてしまうので、ご飯食べられな

いんですよ。

認知症の方って2通りあるなって思うんですけど、ご飯を食べたことを忘れて、何度も食べる人。それは多分食べ物に興味ある人。で、もう一方は、こっちの方が厄介だと思うんですけど、食べてないということを忘れて、食べない。ずーっと食べないという人もいます。この方は後者の方で、ご飯を買ってきて、しまって、忘れて、食べないというのを続けて痩せ細っちゃった。

これはあかん、一人暮らしできないなということで、有料老人ホームに入っただんですが、その有料老人ホームで、訪問診療のお医者さんって大体来るんですよね。そのお医者さんが、冬だから、みんなインフルエンザの予防接種をしようねということで、インフルエンザの予防接種をしてくださったんです。

ところが、注射をされて、「いきなり注射をするなんて、人殺しだ。こんなひどい医者はこりごりだ。警察を呼んで、早く。」と騒ぎ出した。デイサービスにも行ってらっしゃったんですが、ここのデイサービスでも、「私はこんなひどい目に遭った、鬼嫁と息子が共謀して私を毒殺しようとした。」という感じになって、警察に行かなければという騒ぎになり、車にお乗せしても、車のドアを開けて、警察に行くんだって飛び出そうとして、走っていったこともあるんですよ。そういう大変困りましたというケースですね。

こうして興奮して、大騒ぎしている認知症の高齢の女性の方、男性の方は結構いらっしゃるんですけど、そういった場合に皆様でしたら、どんなふうに対応されますか。

もうひとつ。この事実じゃない、まず毒殺を考えるというのは事実ではない。けど、注射をされたのは事実ですね、予防接種したからね。事実じゃないことを主張する、そういう方に接したことはありますか。

こうした場合に一体どんな声掛けをしたらいいんでしょうかということ、ちょっと難しい事例だと思いますが、少しだけ考えてみてください。30秒を差し上げます。

はい終了です。30秒はもっと短いですね。で、答え合わせというわけにはいかず、時間もないので、2番の事例にいけます。まとめてどう対応したらいいかという話は、最後にまとめてしますので、はい、じゃあ2番です。

これは結構、男性に多いケースだと思うんですが、車の運転を危ないと心配した家族が、車を隠して大騒ぎになったという事例です。夫婦2人暮らしの認知症の男性、奥様も認知症でいわゆる認認介護というやつですね。認認介護、奥様も、ご主人も認知症で二人暮らし。娘さんが2人いらっしゃるけど、遠方でなかなか来れないという状態なんですけど、(ご主人は)車の運転もとてもお好きな方。この愛知県はやっぱトヨタですからね、車好きな方多いんじゃない

かなと思うんですが、そのお家に、まだ買って半年くらいしか経ってないピカピカのご自慢の新車があって、だけど、運転がすごく危ないらしいんです。私は一緒に乗ったことがないので、娘さんの話を聞いただけなんですけど、乗っていてもヒヤヒヤ、ドキドキ、怖くていられない。このままでは2人が人を轢くって、娘さんが「もう車の運転はどうしてもやめさせたいんです。どうしたらいいんでしょう。」みたいなことをおっしゃって、ご主人がやっとデイサービスにも来てくださっていたので、「車の運転ぼちぼちやめようかー。」っていっても、「お前何を言っとるんだ、車なかったら困るだろう。」って言っちゃうんで、「デイサービスでは説得できません。」みたいな話を娘さんにしていたら、強硬手段に出たんですね。

たまにね、車の鍵を隠す人もいますね。鍵がなきゃ乗れんだろうって車の鍵を隠す人がいますが、鍵をなくしたからといって、またディーラーに言って鍵を再発行されたりするので、この娘さんはもっと思い切ったことをしました。認知症なんだから、車が目の前から消えたら忘れるんじゃないかと思ったんですね。それは甘いと思うんですが、とりあえず車を隠しちゃったんです。

車をご自分の住宅の駐車場からちょっと離れた私営の駐車場借りて、移動させて、隠したんです。ご両親には、「車壊れちゃったから、修理に出したよ。直るまで待ってね。」というふうに、言い訳をして隠した。

ですが、認知症とはいえね、しっかりしていられる部分もあるんですよ。一部分の記憶はできないけど、一部分の記憶はしっかりしている。その男性は、車をどこで買ったのかを覚えている。で、自分が買った車のディーラーさんに、その方、とても私は歩いてそこまで行けると思っていなかったんですが、ある土曜日だったかな、日曜日だったかな。ディーラーさんから電話がかかってきて、「〇〇さんという人がやってきて、うちに車の修理の依頼しとるのに、どれだけかかるんだ。」って言ってきたみたいです。ケアマネだったので、電話がかかってきて、ディーラーに慌てて私も伺いました。で、ディーラーさんに、「これこれこういうことで娘さんたちがなんとか車の運転をやめさせたいと思ってしたんです。」という話をして、なんとか口裏合わせてくださいと言って、「車預かっていますけど、ちょっと修理が時間かかります。」って言ってくださいみたいなことを申し上げて、一旦はとりあえず止まったんですけど。それから毎日のように、「おれの車はどうなったんだ、ディーラーに連れて行ってくれ。」と訴える。歩いていったら、すごいえらかったらしいんですよ。歩いていくのはつらいので、デイサービスに来ては車でそこまで送ってくれとおっしゃるので、どうしたらいいかなと思って「ディーラーに電話をしたら、まだ修理していますってよ。」という話をしていました。

で、こんな感じで車を巡る認知症の方とのどうしたらいいでしょう的なもの

は、日々あるかなと思うんですが。

皆さんの周りにも、車の運転が不安な方はいらっしゃいますか。今回は逆の方向からで、もしもあなたが、今でもいいんです、今よりもうちょっと年をとってからでもいいんですが、もう車の運転は危ないから、お父さんお母さんもうやめて、と子どもに言われたらどう思われますか。それを今から 30 秒で書いてみてください。

(受講者記入)

もう 30 秒経ってしまいました。

この男性の方は、結局どうなったかという、娘さんが車を隠した後、時間ととれるときに、運転免許試験場なのかな、警察なのかな、なんかどっかで車のシミュレーションで、どのくらい運転能力がありますかというのを確認することができるらしいです。ご夫婦二人とも免許を持っていたので、お父さんとお母さんと 2 人連れて、車の運転のシミュレーターにやってもらった。やってもらったら、2 人して子供を撥ねて、ケラケラ笑っていたと。もう絶対ダメって言って、もうその場で運転免許はやめましょうって返しましょうとって、何とか 2 人、実際にね、シミュレーションしたら轢いちゃったからね。で、免許をその場で警察に返納して、結局買ったばかりの車をディーラーさんに引き取ってもらった。そして、売却して、ということになりました。

で、ちょっと意外というか、ものすごく車に対して執着をされていて、すごく元気で、なにがなんでも車を取りかえたいと思っていたお父さんが、どうなるんだろうって心配だったんですね。結局、車なくなった、免許も返しましたということになったら、シュンとしちゃって、一気に老け込みましたね。車の運転が危険だということはもう明確だったので、仕方がなかったかなと思うんですが。もうちょっと強制的な方法じゃない方法が採れなかったのかなあとか、あそこまで元気なくなっちゃうんだったらいいのかな、よかったのかなとか、なんかすごくいろいろ考えさせられました。

でも、人に危害を加えるというのは大変なことなので、免許をやめてもらうには、運転をやめてもらうにはどうしたらいいんだろうとか、より安全に運転を続けていくにはどうしたらいいんだろうかってことは、今後の認知症の方の課題ですね。で、もう時間になってしまいました。もうあと 5 分くらいください。ごめんなさい。

ホチキス留めしてあるものを出していただいて、3 番からあと 7 番まで、配布していただいたのは 9 番までであった。1 番、2 番は先ほど終わりましたね。

3 番なんですが、認知症のご本人が思ってたらしやる事実と客観的な事実と

いうのは、大体において食い違ってることが多いんです。

このギャップが開けば開くほど、いろんな騒動が起こりますし、もう家族は辛い。それこそ、財布盗られたとか嫁さんが何かを売ったとか、息子が着物を売り払ったとか、いろんなことがあります。それが事実じゃなくてもずっと主張されますね。それこそしつこく、1年でも2年でも3年でも主張されますが、それを家族は訂正したい、本当じゃないのにいつまでもこんなこと言われたら、悲しくなっちゃうので。「違うよ。それはこうじゃなくて、これこれこうだよ。」って自分が正しいと思っている事実をなんとかして分かってもらいたいと思うんですが、往々にして、これは何の役にも立たないどころか、逆に悪い関係性を作ってしまうことが多いです。悲しいものもあるんですが、訂正できないんです。

で、どうしてこの本人が思ってる事実と客観的なことが間にこんな開きが出るんだろう。なんで事実じゃないことを、こんなにも訴えるんだろうって思っていたところに、医師の木下先生という方が、本を書かれていて、『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』という本なんですが、とても腑に落ちました。で、先生が言われるには、「認知症の病気の辛いところは自己存在が揺らぐこと、要するに記憶がなくなるので、昨日の私が分からない。明日の私も分からない。そうすると、過去の私も分からないってなっちゃうと、私は一体何なんだろうという、自分の存在自体の存在価値というか揺らいじゃうんですね。人が自分らしさ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』がスカスカに新しいことを覚えられなくなってくる。これをいっぱいしておくために、客観的な事実とは異なるが、例えば物が無い、着物が無い、大事にしていた財布もない。私がなくしたんじゃないから、身近なあいつがやったんだという合理的な、ご本人にとっては合理的な事実です。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。」という説明で、なるほどなと思いました。だから、これを否定してもしようがない。大事な記憶のプール。事実とは違うけれど、ご本人にとってはとても大事な自己存在に関わるもの。

例えば、専業主婦で認知症になった女性の方が、だんだん認知症になると家事ができない、いろんな家事の手順が分からなくなっちゃうので。前は市場で魚を買ってきて、さばいて、ご飯を出していただくくらい、よくできた主婦の方が、全く料理ができない。だけど、料理ができない、家事もできない、掃除もできないという事実は認められてしまえば、自分はもう家に必要のない存在と思うせいかなあと、あとになって私は思うんですけど。その方はいつも、「うちの夫はなにもしてくれない。私が全部家事をするのよ。」というんですよ。もうご主

人怒り心頭ですよ。おれが掃除もしたのにありがとうも言わないって言うんですけど、ご本人にしてみれば、自分がやった、自分が家族のためにやっているというふうに、記憶のプールらしきものに入れておくことで、ご自身にとって大変必要なことなんだと、家族は腹が立つと思うけど、そうやって理解すると、なんとなくわかるかなというふうに思いました。この女性は、要は、家族の誰からも信用してもらえないって言われたんですが、仕事は若い頃に、結婚前にしてらっしゃったみたいで、この頃のことをよくしゃべるんですね。で、「仕事をバリバリしていた頃は楽しかったなって。あの頃は、だってみんなが私のことを信頼してくれていたもん。」というんですよ。「でも今は、家族の誰も私のことを信用してくれない、私の言うことはみんな誰も無視して聞いてくれない。」という。

聞く気にならない家族の気持ちはすごくよく分かります。ご本人がいかに無茶苦茶言ってるかを知っているのです。でも、ご本人はとても辛いというふうに、ご家族の間で溝ができちゃってる。ご主人にそこが分かって支えられるといいんですけど、その辺が難しい。ご主人自身も分かっているけど腹が立つっておっしゃるので、そりゃそうだねと思います。

で、5番ですね、「説得」は百害あって一利なしと書きました。説得できません。絶対できません。説得しようとするほど、泥沼にはまっていくので、聞くしかないです。対策を言うなれば、ご本人が訴えていることの根底には何らかの思いがあるんですよ。いくらめっちゃくちゃでも。多分その根底の辛さとか、思いに寄り添うことしかできないです。

で、ご家族にそれをしろというのは大変酷なことなので、できれば皆さんが、「そうなのね、大変なのねとか、辛かったんだね。」とか、もう丸ごと聞いてあげるといいと思うんです。でも、家族にそれを求めてもできないです。家族はそんなことやってらんないですし、聞けば聞くほど腹が立つので。腹が立って訂正したくなるので、なにも事情を知らない人が、「そうなんだ、盗ったんだね、嫁が、悪い嫁だね。」と言ってあげるしかないです。大丈夫です、嫁が悪い嫁だっというても、ご本人は覚えてないですから。ご本人は、どういう話をしたかというね、内容は覚えてない。認知症だから忘れてしまいます。

だけど、自分がすごくいろいろ話を聞いてもらって、この人いい人だ、私の気持ちを分かってくれた、よかった、うれしかったという気持ちは残ります。嫁は悪い嫁だねって共感しても、悪い嫁というのは残らないです。共感してもらえたという、よい部分の気持ちだけ残りますので、とにかく寄り添って聞くことしかしょうがないんだ。それしかできないなあという感じです。6番も同じことなので飛ばします。

次、7番ですね。

認知症になっても、全然穏やかな方もいるんですよ。物忘れはしますよ。認知症ですからね。でも、忘れていても、そんなに問題にならない。認知症で物忘れをしても、忘れていただけなら、そんなに大して問題にならないと思うんです。

問題なのは、事実と違うことを主張するとか、ちょっとそれは違うよというとか、暴れるとか、怒るとか、怒鳴るとか、そうなると大変なんですけど、すごい穏やかな人もいます。何が違うのかなと思って、考えてみると、やっぱりその人を支える根底に流れている愛情、ご家族の愛情が確かな人は、やっぱり安定されています。で、ご家族がご本人に怒ってしまう。本人が怒られてシェンとなる人もいれば、言い返したり、ものをぶついたりする人もいますが、家族が物忘れをするという事実を「そうだね、おばあちゃん。わすれてもいいんじゃない。私がちゃんと困らないようにするよ。忘れても大丈夫。」ってご家族がまるごと受けとめて、そんな安心感が根底にある人は、やっぱり穏やかです。それでいて、介護もしやすいだろうなど。ご家族の人も、このままゆっくり穏やかに落ちていくのかな、認知症が進行していくのかなというふうに思います。

で、8番で、内の顔と外の顔は違うということを利用してしまおうということを書きました。家の中で結構暴れ回って、ものを壊すという。男性はそうするとまず精神病院に行く羽目になることが多い。力が強くて危険なので。女性は、そうなくても大体家にいます。家の中のものを壊すおばあさんっているんですけど、外のデイサービスに行くとなるととても上品で穏やかでありがとうって言うんですよ。家の中であんなに暴れているのに、デイサービスに行ったら人が変わる。社会性が保たれるんですよ。

認知症になっても、私がいま外に行って、きちんとした状態で人に見られたいという気持ちをずっと持っていらっしゃるので、これをうまく利用する、なので家の中だけで、家族だけでいようということが一番難しい、いい結果につながらないなというふうに思います。

で、今日はここの部分が一番、話したかったのですが、認知症になっても、あなたはあなたのままでいいということ覚えて帰っていただきたいと思いません。

認知症はすごくありふれた病気です、今や、90歳以上になれば、大体半分は認知症です。ここにいらっしゃる方みんな認知症になるなと思っておいた方がいいと思います。ならない人の方が珍しいです。なので、皆さんや周りや友達や知人の方でも、認知症の方、多分いらっしゃると思います。いらっしゃらないという人がいれば、隠れていて見えないんじゃないかなと思います。

お友達がもしも認知症だったら、若い人もいらっしゃるので、若年性認知症になったら。あなたなら、どう接しますか。認知症になったら、もう友達やめ



ますか。

でも認知症になっても、その人はその人のままで変わらない。認知症になったとしても、家族とか近所の人とか友人とか、周りの接してくれる人が、変わらない態度で接してくれれば、笑顔で暮らせるかなというふうに思います。

皆さんおひとりおひとりが認知症になっても安心して暮らし続けられる社会を作るための、大事な一員です。認知症になっても、あなたはあなたのままでいい、そんな寛容な社会になるといいなというふうに、皆さんにお願いしまして、私の講義を終わりたいと思います。ありがとうございました。