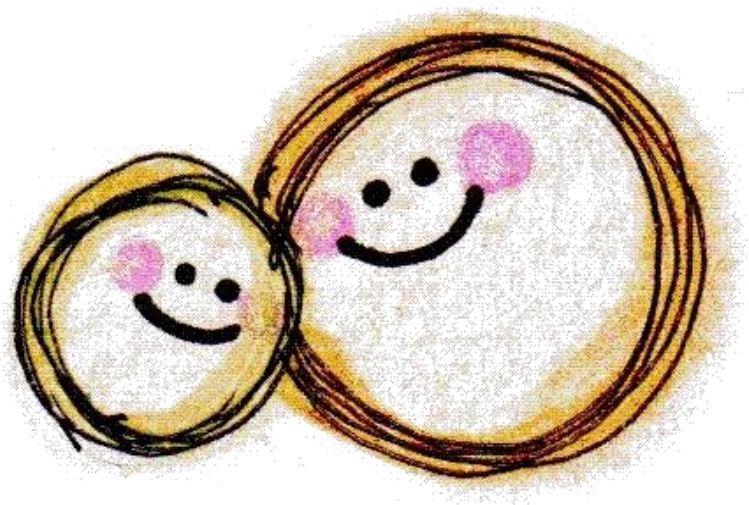


絶対に知っておいて欲しい

# 認知症介護を楽にする 5つのテクニク



## はじめに

### 「認知症」

多くの人にとって、あまりハッピーな響きではないかもしれません。

### 「認知症介護」

多くの人にとって、自分には関係ないと思いたいかも知れません。

でも、これから先、5人に1人が認知症になると言われているこの時代。実際に私の周りにも認知症を抱えているかたが何人もいます。

私は小5からの28年の介護歴の中で、ある日突然訪れる「認知症介護」に対応ができず、疲れ果ててしまう人たちを見てきました。また、小さなサインがわからない、もしくは気づかないことで、そのあと深く後悔される方もいらっしゃいます。

私は、こういった介護を「どんより介護」と呼んでいます。

もしあなたが「どんより介護」を体感している、あるいは「どんより介護」から抜け出したい、という方であれば、この小冊子はお役に立てます。

私に15分ほどお時間をいただけないでしょうか？

お読みいただくことで、認知症の家族の介護をしながらでも、家族の絆や笑顔を取り戻すことができるようになります。

なぜならば、認知症介護は、ほんの小さなコツや、ちょっとしたきっかけでその先が大きく変わってくるからです。

「辛い」という文字に<一(いち)>を加えるだけで、「幸せ」になります。

介護する側も介護される側も笑顔になる介護を「どんより介護」に対して「おだやか介護」と言っていますが、この小冊子が、あなたにとっての<一（いち）>となり、あなたの心がふっと軽くなる「おだやかさ」を感じるきっかけにさせていただいたら嬉しいです。



## 第1章：信じたくない！日本における介護の現実

「どんより介護」と「おだやか介護」の違いはなんでしょう？

- ▶ 介護される側の病気や、性格の違い
- ▶ 周りが支えてくれるかどうか
- ▶ 子供がいるかどうか
- ▶ パートナーがいるかどうか
- ▶ お金があるかどうか

どれも正解ですが、実は、介護が楽になるかどうかは、認知症介護を**知っているか知らないか**だけなのです。

たとえば、親が認知症になったとして、月にどのくらいお金がかかるかはあまり知られていません。

認知症介護をしている人であっても、これから先どうなるのかを、実感している人は少ないのですが、実は介護が必要になると、介護保険のサービス利用料だけではなく、その他にも、医療費やオムツ代など、介護サービ

ス以外の費用もかかってきます。

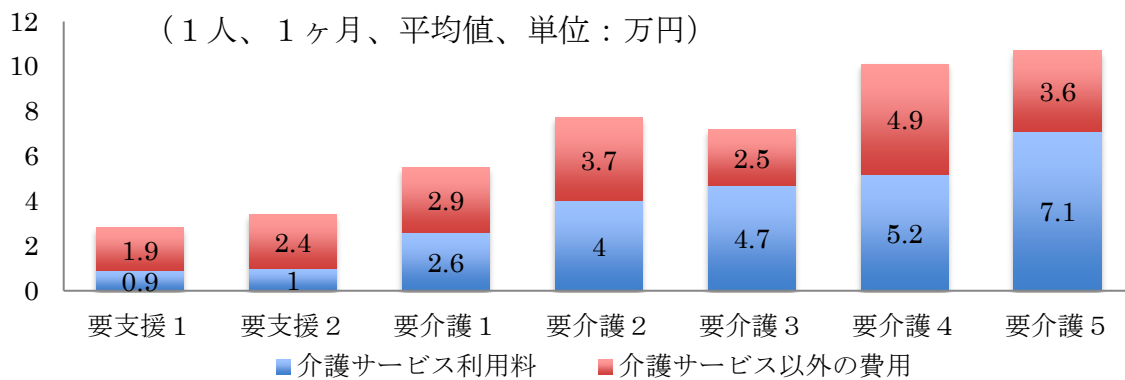
認知症介護に直面すると、精神的に不安になりますが、費用の不安までを同時にかかえないためにも、お金がいくらかかるのを知っておき、心の準備だけでもしておけるといいですね。

下のグラフからもわかるように、介護が必要な場合、介護サービス以外の費用の平均は3万2千円/月になります。

それ以外にも親が遠方で一人暮らしなら、月に一度、様子を見に行くとしたら往復の交通費もかかります。東京・福岡間をJALで往復すると使って5万2千円かかってくるわけです。

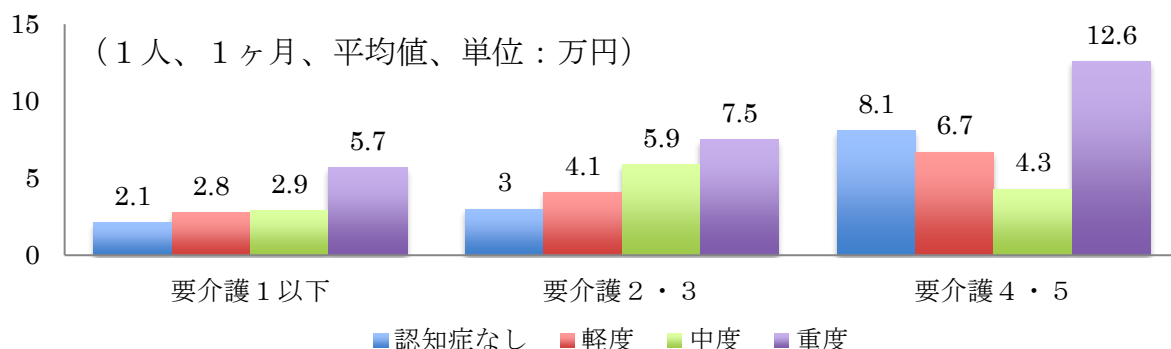
ここまで、平均でも介護のために8万4千円/月かかるのです。

## 在宅介護にかかる費用



また下のグラフにあるように、認知症があると、要介護度が1以下でも月平均2万8千円かかり、要介護度が4～5で認知症が重度ならば、**12万6千円/月になるというケース**もあります。

## 認知症の症状別に見た費用



※ グラフ引用元「在宅介護のお金と暮らしについての調査」（公益財団法人 家計経済研究所）

### ※ 認知症症状の進行の目安

軽度：物忘れや判断力が低下して、生活に支障が出ている状態

- ・ 今日の日付がわからない
- ・ 買い物に行って、買い忘れるなど

中度：自分一人でできることが減ってくる

- ・ 着替え、入浴、トイレといった「自分のこと」が次第にできなくなる。

重度：脳の萎縮が進み、自分のことや、親しい人のことがわからなくなってくる。

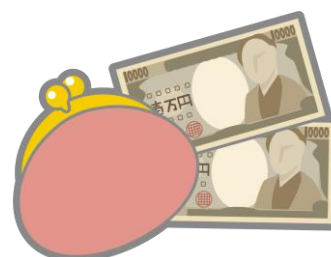
- ・ 言葉も出てこなくなる。
- ・ トイレや、入浴に介助が必要になる。

さらには、現在、認知症が軽度であったり、介護度が低ければ、介護にかかる費用も少ないですが、認知症が重度であったり、症状が強く、2年ごとに介護度があがると想定した場合、要支援1から要介護5の14年間の介護費用は**1774万円**にもなります。

しかも、これは、在宅で介護する場合の費用です。

危機感をあおる意図はないのですが、現実を正確にお伝えすると、もし有料老人ホームなどに入居するのであれば、数十万円～数千万円の入居一時金が必要になりますし、継続的な費用（次ページの介護付き老人ホームへの支払額例参照）も追加で必要となります。

他にも、急な入院などや、様子を見るための帰省にかかる費用も必要になってくるでしょう。



## 介護付き有料老人ホームへの月々の支払額例

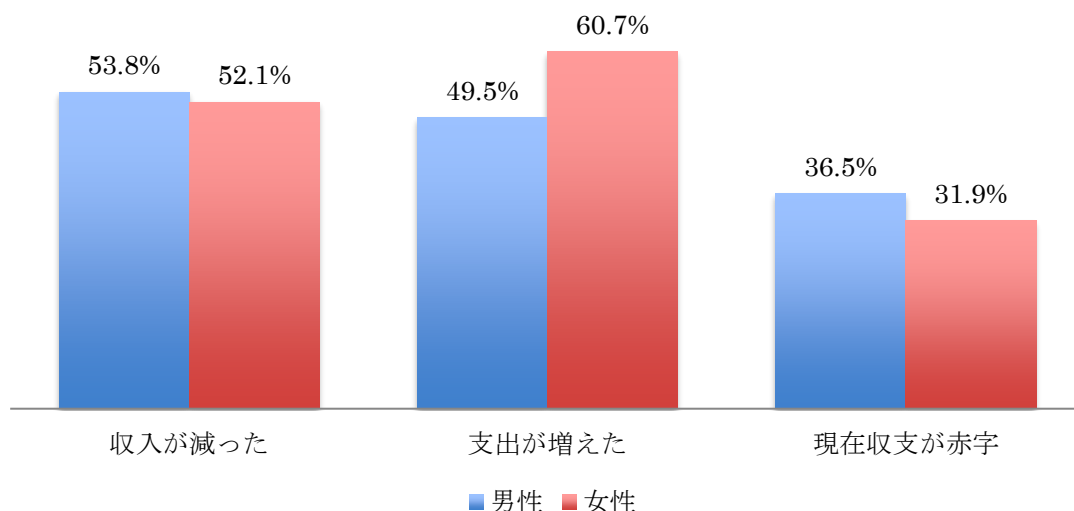
居住費	¥120,000				
食費	¥73,500				
その他費用	¥69,000				
介護付き有料 老人ホーム サービス費	要介護1	要介護2	要介護3	要介護4	要介護5
	¥15,990	¥17,910	¥19,980	¥21,900	¥23,940
合計	¥278,490	¥280,410	¥282,480	¥284,400	¥286,440

※ HOME'S 介護より引用

介護が始まると、支出が増えるだけでなく、収入も減る傾向にあるようです。

介護によって、仕事を離職したり、仕事をする上で影響があると思っている方は、60%以上にものぼります。

## 家計への影響



今までやったことがないとか、知識がないまま、介護をしながら仕事をす

るとなると、身も心も疲れて、その疲れが仕事に影響するのです。

『お金の問題だけじゃないんです。』

認知症という病気は、対応のしかたで自分と親の人生が大きく変わってしまう可能性があります。しかし残念ながら、そのこともあまり知られていません。

---

### ☆おだやか介護を知らない悲劇

---

認知症介護を知っている友人Aは、おじいちゃんが認知症になっても、動じません。

なぜなら、どうしたらいいのか、どう介護したら、みんなが良くなるのかを知っているからです。

彼女は、おじいちゃんが認知症になっても、戸惑わないし、困ってないんです。

もう、「おだやか介護」を知っているから。

ところが…

- 認知症についてよく知らない
- 働きかけ方を知らない
- 関わり方を知らない
- 自己流の介護をしている
- 介護の本を読んでもよくわからない
- 誰かに相談しても介護の方法がよくわからない

認知症介護って、認知症の事を理解していないと、周辺症状（BPSD）とよばれるいわゆる『困った症状』が出て、介護が更に大変になってし

まいります。

その結果……

- ▶ 介護される側の拒否や暴言、ひどい場合、暴力に振り回される
- ▶ どんなに尽くしても、それが報われない気がする
- ▶ 介護しているつもりでも周りから介護放棄をしていると言われる
- ▶ 毎日3時間以上介護に時間を費やす
- ▶ 仕事を続けることが難しくなる
- ▶ 趣味を楽しむことも難しくなる
- ▶ 自分の時間が減ってしまう

どうでしょう？あまりうれしくないことばかりです。

---

☆長い介護人生、ゆとりある介護をしたいと思いませんか？

---

「もしかしたら、もう間に合わないかも… (涙)」

そうお感じになる方もいらっしゃるかもしれません。  
でも大丈夫です！

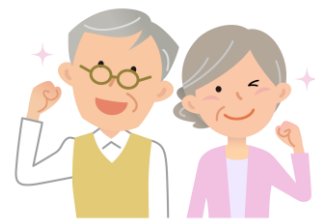
これからきっちり認知症介護について勉強し、  
小さなコツを実践する決意ができるのであれば、  
充分、間に合いますので、ご安心下さい。

介護の方法を知っているのと知らないのでは、長い介護人生が大きく変わってきますが、認知症という病気や、関わり方を知れば回避できることです。

適切な関わり方をすれば、介護の負担は最小限に抑えられますし、介護に対する事実や知識を知れば悲観的になるのではなく、介護に対して前向きになれるのです。



あなたもこの小冊子で、介護の方法を知って、いっしょに「おだやか介護」を手に入れましょう。



## 第2章：少しの知識が介護を変える

---

### ☆介護は誰にでも起こりえる問題

---

家族に介護が必要になったら、人生は損？  
いえいえ、誰にでも起こりえる話です。

これからの高齢者社会の中、自分の生活スタイルを確立して介護を楽にするためには

- ・相手の頭の中身を知ること、
- ・相手への働きかけ方を知ることです。

でも、人の頭の中はよくわからない、  
ましてや、相手が認知症だったら、頭の中を理解したくても、難しい。  
だから認知症介護の本が、書店に並んでいるわけです。

ところが、認知症の知識を得て、「どんより介護」から「おだやか介護」  
になった人もいます。

そういったケースをいくつか見ていきましょう

---

### ☆ケース1 ☆ 妻も大変なんだろうけど私も大変なんです…

---

Bさんは、自分一人で介護をしていました。

妻が認知症で、子どもたちは全員独立して、県外や海外に住んでいます。認知症のことはインターネットで調べていたけど、実際はどう関わっているのかがわからず、自分の妻への介護には活かしきれっていませんでした。

奥さんは、認知症であっても、日常生活はできるように思えたので、Bさんは奥さんに留守番をさせて、昼間は仕事に行っていました。それでも問題は無いと思っていたのです。

ところが…

近所の人から指摘されて初めて、妻は一日中、町内を歩き回っていたという現実気づいたのです。

実は、ずっと前から、少し困ったなどは思っていたようです。もうなくなった実家に帰ると言ってきかない。その事で2時間も言い争う。

いくら実家がなくなったと言っても、その証拠の映像を見せても納得しない。

もう独立した子どもたちが帰って来ないと心配している。高校生のくせに帰ってくるのが遅すぎると怒る。そのことで、子供に電話をする。

どうしたらいいのでしょうかと、相談されました。

「妻も大変だろうけど、私も大変なんです」と。

「どうやって相手をしていいのかもわからない」

「こういう場合にはどうしたらいいのでしょうか」と聞かれたので、奥さんの性格や症状に合わせた、関わり方と、働きかけを説明しました。

- コミュニケーションの取り方とポイント
- 奥さんの頭の中がどうなっているのか
- 記憶の仕組み



こんな話をしました。

お話している場で、「そうなんですね!」「そうやっていいんだ!」「ああそうか!」と、どんどん話が附に落ちていくようで、表情が明るくなっていきました。

「やってみます!」と言われ、すぐに実践したようです。  
実践したら、介護が楽になった。

何よりも、もうダメだと思っていたのが、解決策があるかもしれないと、思えるようになった。解決策があると思えるようになると、誰かに相談することができる。そうすると、また解決の糸口を見つけることができるという好循環がおこって、その結果、笑顔も増えていきました。

それから、Bさんと奥さんの表情がとても良くなったのが印象的です。いつもどんよりしていたBさんの顔が、それからは、笑顔が出てくるようになりました。

---

#### ☆ケース2☆ 買い物のたびに同じものを買ってくるんです…

---

Cさんは、認知症の母親と2人暮らしでした。

買い物のたびに海苔の佃煮を買ってしまい、冷蔵庫の中が「ごはん〇すよ」でいっぱいになっていたそうです。

冷蔵庫の扉を開けると、「ごはん〇すよ」がびっちり詰まってる。

「何度注意してもダメなんです。注意すると怒るし。」と相談されました。

そこで、関わり方として、いらないものを買ってくるのは困る、その気持ちもわかる。でも、スーパーまでの道を憶えている。

お金を払うことが出来る。

もっと言えば、自分や誰かの為に買い物をしようと思う。スーパーから迷

わず帰ってこられる。

実は、買い物ができるのはとてもすごいことなのです。

そうやって、『まだ買い物ができる』って考えたらどうでしょうとアドバイスすると、Cさんは、「ああそうね。そういう考え方だったら、楽だわ。」と、ハッとした表情になりました。

それから、認知症というものを前向きに捉えられるようになり、出来なくなっていることをみるのではなく、残っている能力、できていることをみれるようになった、お母さんも、明るくなったと笑顔で話してくれました。



このように、簡単ですぐに使えて、笑顔になるテクニックを第4章で紹介しております。

### 第3章:私が認知症介護を専門にしようと思ったある出来事

「なぜ、看護師の私が病院勤務より、認知症介護を専門にしようと思ったのか」

私（林もえこ）のことをあまり知らないと  
これから提供する情報に、不安を持ってしまうかもしれません。

不安があると、提供される情報をスムーズに活用することが、  
難しくなってしまうことになりかねません。

ですので、私なぜ、**認知症介護を専門にしようと思ったのか**、  
というお話をさせていただきますね。

私のプライベートな話なので、興味のない方は、読み飛ばして下さい(^^)

私は、小学校5年生のときに、親が介護施設をはじめました。自宅兼施設だったので、認知症高齢者と寝食を共にし、手伝っていました。長女の責任感からか、自然と「跡継ぎになる！」と書いていたし親にも書いていました。

でも高校生になるくらいから、親の施設を継ぎたくないと思うようになりました。親のルールに乗るのが嫌な時期ってあるじゃないですか。自分の人生の選択肢を、自分で決められないのが嫌だったんです。自分の人生は自分で決めたい！だから、看護師で一生食べていこうと思いました。

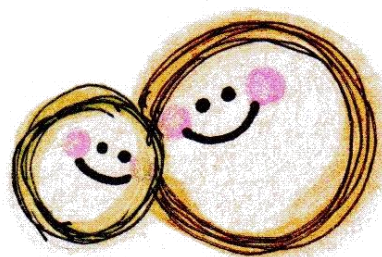
病院での看護師の仕事は、とっても楽しかったです。病気の人が、元気になって帰っていくのは、いつでも私の喜びでした。

病院の看護師も楽しかったけど、働いているうちに、ふと「ああ、私は認知症の人の介護とか、気持ちに寄り添うことがしたいな」という気持ちを思い出しました。

その気持ちがどこからきたのかを思い出してみると、実家の施設に最初に入ってきたおばあさんの介護をしたときでした。

中1だった私の最初の介護の仕事って、そのおばあさんに「お母さん」と呼びかけることでした。それが私の認知症介護の原点なのです。

「お母さん」と呼ぶと、自分の娘だと思ってかわいがってくれました。



徘徊するおばあさんに付き添って一緒に迷子になったり、おじいさんやおばあさんに怒られたり、叩かれたり、杖を振り回されたこともありました。そんな時は悲しかったり、つらい気持ちもあったし、怒ったりもしました。子供って、怒られたくないですよ。心が柔らかいから。しかも他人のお

じいさんが怒ったり、杖で攻撃してくるのです。普通だったら嫌だと思えます。

でも、私は関わることをやめなかった。

それは、私の事を自分の娘の名前で呼んで可愛がってくれたり、私という存在自体を受け入れてくれるお年寄りに、たくさんの喜びと幸せと、癒しと学びをもらって育ったからです。

嫌だと思いつつも関わってきた理由を今考えてみると、それは相手の顔色をうかがう必要がなかったからです。

相手の考えていることを読み取らなくて良かったからです。だって私のアクションに対して、どう反応するかなんて全くわからない。同じことを言っても、怒るときと、笑う時と、泣く時があるのです。

私と相手の認識・認知の度合いが全く違うので、相手の感情や行動のポイントが読めない。予想できない。

ということは予想しなくていいんだ。

**自分の思った通りに表現していいんだ。感じてもいいんだ。**

もし、相手が怒れば謝ればいいし、笑ってくれたら、一緒に笑えばいい。相手が泣いたら気持ちに寄り添えばいい。相手の反応で決めていいんだって思ったのです。嫌われたくないがために心にもない事を言ったり、相手の喜びそうなことを一生懸命考えて言わなくてもいいんだ。

これを感じたから楽しかったのでしょう。

私は小学校の時にいじめられていたので、人に嫌われないようにと必死でした。

帰り道で何人かの友だちのランドセルを背負って持って帰ったり、靴が無くなっても、気にしなかったり。

それで友達とケンカして、友達がいなくなるより、誰かとつながっていた

いと思っていました。

自分の感情を抑えて、友達と付き合っていたのです。

誰もが嫌われないために感情を殺し、表現を選んで生きています。逆に言えば、予想ができないのは本当は当たり前のことなんです。だからいつも何が起ころうともOKの精神力、包容力を持てれば、自分に素直に生きていていいことになります。

自分が欠けているからうまくいかないのではなく、自分が十分だと感じきれていないからうまくいかない。そう考えると認知症の人とかかわることは、自分に正直になれる道なのかもしれません。

そういう見方を介護の中でできるなら、介護そのものがその人にとっての癒しにつながることになるのではないだろうか。

その思いを一人でも多くの人を感じる事が出来たなら…



そう思って私は、認知症介護を専門にしているのです。

## 第4章：今すぐ使える5つの実践介護テクニック

これからご紹介する5つのテクニックは、介護のテクニックのように思えますが、それだけではありません。

どのテクニックも、介護のためだけではなく、一般のコミュニケーションにも、子育てにも役立ちます。

介護を通して、これができるようになったら、普段のコミュニケーションはすごく良くなっていくでしょう。

---

### テクニック1：環境を整える

---



認知症の人は刺激がありすぎても、なさすぎても症状は悪化します。まずは相手の状態を知り、適度な刺激で働きかけることが必要です。

私たちは普段、いろいろな情報が頭の中に入ってきますが、無意識のうちに、脳に必要な情報だけを選びとって生きています。情報の処理能力は人それぞれ違います。

人混みの中で、集中して本を読めるのもそのためです。他人の喋っている声など、いらぬ情報をシャットダウンしているのです。

しかし認知症になると、自分のほしい情報だけを選別することが難しくなります。いろんな情報が頭の中に入ってくるけど、どれを選んでいいのかわからなくなってしまうのです。

いっぱい情報があると、誰でも混乱します。

誰でも混乱すると、腹が立ちます。イライラします。

『モジャルカ』の絵を描いて下さいと言われてたら、何を描いていいのか、わからなくて混乱してちょっと腹が立ちますよね？それと一緒にです。

色んな情報が入っていると、刺激がありすぎる状態と言えます。

色んな情報が入ってくるとはどんなことかというと

- ▶ 複数の人が一気に話す。
- ▶ 矢継ぎばやに話す。
- ▶ TV、ラジオ、人の話など、ガチャガチャうるさい中で話す。

など、情報を一気に手渡すと刺激がありすぎる状態になります。



この状態では、理解が出来ずに混乱して、怒ったり、興奮したりすることがあります。

逆に刺激がなさすぎるのも、認知症を悪化させます。

- ▶ 誰も話しかけない。
- ▶ テレビは付いているけど、内容を理解していない。
- ▶ テレビの内容を楽しんでいるのではなく、ついでにいるだけ。



ひとり鬱々としていると、刺激がなくなり、脳みそを使わなくなり、認知症が進行するのです。

どちらの場合も、情報が多すぎない落ち着いた環境で、働きかけましょう。

### 【ポイント】

**相手が受け取りやすい環境を作ってから情報提供をする**

---

### テクニック2：トーンを合わせる

---

認知症の人が、興奮して大きな声を出している時と、寂しくなって泣いている時とでは、対処の方法が違うのです。

相手の状況によって対応方法は変わります。

どうなって欲しいかによって、働きかけ方を変えましょう。

もっと元気になって欲しいのか、おだやかになってほしいのか。

もっと泣いて欲しいのか、笑顔になってほしいのか。

興奮して怒っている人に対して、ダメと言って理屈で押しえついたり、怒った口調で話しかけたら、更に興奮します。

これは別に認知症の人だけではないのです。

たとえば、あなたがレストランで、気になったことを、店員に伝えたときに、

「お客様の勘違いでは？」

「何をおっしゃられているのですか？」

このように店員がムツとした態度をとったり、あなたが悪いと言ってきた。あなたの話を聞く態度ではなかったら、どんな気持ちになりますか？

まずはわたしの話も聞いて欲しいと思うでしょう。

認知症の人と同じです。

私は介護している中で、押しえついたり、大声で怒鳴ったりすると、相手

が更に興奮して怒るということを学びました。

興奮している相手には、冷静な態度や、したてに出る態度を取ると、興奮は治まってきます。

悪いことをしていないのに謝らなくちゃいけないの？と思うかもしれませんが、これは**テクニック**であり、あなたが悪いから謝る必要があると言っているわけではありません。

往々にして、認知症の人が見えている世界では、あなたは本当のあなたではないことがあります。なぜなら認識が違うからです。

なので、あなたに怒っているというより、認知症の人が見えているあなたに怒っているのです、本当のあなたに怒っているわけではないことも多いのです。

では泣いたりして気分が沈んでいる、マイナスの場合はどうしたらいいのでしょうか。

「大丈夫よ！」「気にしない！」というプラスの言葉をかけがちですが、あなたが悩んだり、悲しんだりして友達に相談した時、果たしてそれで本当に気持ちが回復するかといたら、難しいかもしれません。

かといって、聞いている方もずっと暗～い感じで、同じようにネガティブな事を言っていると、それはそれでどうなの？といったところですね。



マイナスの場合は、まずトーンを合わせて**マイナスの感情**を肯定します。私たちは、マイナスの感情、ネガティブな感情を持つてはいけないと思っているので、肯定して受け入れるのは難しいかもしれません。

でもこれも**テクニック**です。相手が表現している感情「辛い」「悲しい」などを、相手が表現したまま繰り返すだけでもいいのです。

「寂しいよね、そうだよね。なんでそんなに寂しいの？」など相手の寂しさに同調して、共感して、その感情を受け入れます。

相手の感情がマイナスからプラスの方向に向かい始めたら、ちょっと元気になるような声掛けをしていきましょう。

【ポイント】

相手が+（興奮）なら-（冷静）に

相手が-（ネガティブ）なら、-（共感）→+（ポジティブに）

---

テクニック3：行動をさえぎらない

---

できるだけ、相手のペースを尊重します。できるだけいいのです。何かをやるうとして、それを誰かに遮られたら邪魔されたと感じる人がほとんどです。

例えば、あなたが、お店に行くために車を運転しているとしましょう。

「なんでここ曲がるの？」

「こっちの道の方がいいよ！」

「ダメダメ、そっちじゃない！」

助手席の人に、こう言われて、いい気分がする人は少ないでしょう。わたしが運転しているんだから、放っておいてよと思う。

なぜなら、自分の望む行動を遮られているからです。

いや、そうは言っても、望ましくない行動をとるから、言わずにはいられない。そう思われる方もいるかもしれません。

相手の行動が望ましくない場合、「なんでそんな事をするの？」「ダメ」「どうして？」「そうじゃないでしょ」と思う。

あなたの優しい心から認知症のお母さんに対して、「食器洗いしなくていいよ」「(脱衣所じゃない)なんでそんなところで脱いでいるの？」という

言葉が出てくることもあるでしょう。

しかしそれだと、相手が怒り出すことがままあります。

お互いに気持ちよく生活するためのコツを考えてみました。

そのコツとは、**行動を遮るのではなく、導く**といいのです。



たとえば、お母さんの食器洗いに不安があれば「ありがとう、食器洗いは大変だから、私がやるね。だからお母さん、テーブルを拭いてもらっている？」

お母さんが脱衣所がわからなければ、「お母さん、お風呂はこっちだよ。こちらにどうぞ。」このように話せば、行動を遮っているのではなく、行動を導いているのです。

そうすると、相手の立場から見て、行動の邪魔をする人ではなく、**行動を教えてくれる人**になります。

あなたが邪魔をする人であれば、相手に不快の感情が生まれますが、教えてくれる人になると、**感謝の感情**が生まれます。

上手に導くことで、お母さんにもまだまだできることがあることに気づくこともあるでしょう。

★そうは言っても、命に関わることなどでやって欲しくない、触って欲しくないこともあると思います。

極端に言ったらレゴのブロックを食べるなど。

そのようなものは手の届かないところに置いたり、使えないようにしておきましょう。

とがめる必要をなくせばおたがいのストレスは減っていきます。

【ポイント】

## 遮るより、導く

---

### テクニック4：理解できるように話す

---

認知症になると、いろいろな事を忘れていきます。そうすると「言葉」も忘れてしまい、わからなくなります。

あなたが、言葉がよくわからない外国に行ったと想定して下さい。単語の意味もよくわからない。文法もあやふや。単語を聞いてもイメージが出来ない。ボキャブラリーも少ないし、早口だと何を言っているのかわからない。話についていけない。

その場合、相手の言葉を理解するのに、とてつもない労力がかかるでしょう。

相手の言葉をより理解したいと思えば、まずは、相手に自分はあまりその言語を使えない事を知ってもらって、ゆっくり話してもらうなど、**コミュニケーションの取り方を工夫**してもらえば、理解できる内容も増えるのです。

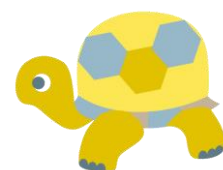
#### ●コミュニケーションの取り方の工夫

**1回の声掛けに、行動はひとつ**にします。「出かけるから着替えて、今日は寒いから下着とブラウスとセーターと、下は肌着とズボンと靴下とああ、その他にもマフラーと手袋も準備してね。」と一気に言っても混乱してしまいます。

あなたは、誰かから行動を指示された時「そんなにいっぱいと言われても、わからないよ～」と心の中で叫んだ経験はありませんか？それと同じです。

「出かけるから着替えよう」「まず下着を着よう」「次はブラウス着てね」と、**行動をわけて説明**します。

その時にゆっくり話すことも大切です。  
ゆっくりとは、早口でしゃべらないこと。



そしてもう一つ。

それは、相手の理解を待って、相手が理解してから、次の話をするということなのです。

「出かけるから着替えよう」という言葉を理解してから、「下着を着よう」と言う。理解して、下着を着てからブラウスを着てもらおう。このようにゆっくり話すことで、混乱を避けることができます。

また、理解できる言葉を使うことも大事です。昔の言葉（例えばトイレをかわやと説明する）を使う、方言のほうが理解できるようなら、方言を使いましょう。

### 【ポイント】

#### 相手の理解をまつ

---

#### テクニック5：承認する

---

承認するということは相手の「ある」を発見することです。

出来ないことに目を向けるのではなく、今出来ていること、それが健康な時から考えたらできなくなってきたことでも、「ない」に目を向けるのではなく、「ある」に目を向けましょう。

人は一人で生きているのではなく、社会の中で、人間関係の中で生きています。自分が何か行動を起こしてそれが誰かに認められる。そして「ありがとう。」と言ってもらえるのは、嬉しいものです。

あなたはこんな経験はありませんか？

会社は仕事をするところです。自分の業務、役割をこなすのは当たり前です。でも、上司や部下に、自分の事を褒められたり、認めてもらって嬉しかった。

主婦として、家庭の中で自分の仕事や役割をこなすのは当たり前です。でも、夫や子供に、自分の事を褒められたり、認めてもらって嬉しかった。それがたとえ、当たり前の事でも、褒められたり、認められる、承認されるのは嬉しいのです。

認知症の人と同じです。

そうはいっても褒めるネタがないと思われるかも知れません。認知症は進行性の病気なので、今より良くなる、進化、成長することは難しいし、それを感じることも難しいかも知れません。

でも何か行動をしたこと、今できていること（行動の承認）や、誰かのために何かをしようとしてくれたこと（姿勢の承認）今までの実績（実績の承認）を承認することはできます。

たとえば、第2章のCさんのお母さんのように、まだ買い物はできているとか…。他にも私達の為にご飯を作ろうとしてくれているとか、お父さんはいつも優しくかったよねとか…。

そうすることで相手の事を承認することができます。

承認されると、いい気分になります。たとえ表面上では謙遜していても。

褒めるのは難しいですが、行動を認めるのは簡単です。

「〇〇しているんですね」だけで、承認になります。

## これ重要ですよ～！！！！φ(..)メモメモ

とても簡単で、しかも人間関係が良くなる魔法のことばです。

これなら、相手がやっていることを言えばいいだけです。

しかも、これは自分にも使えるのです。自分で自分を褒めるのって、照れくさいし、難しい。どうしても「できない」ことに目が向いてしまいがちですが、あなたも仕事とか、家事とか、いろいろやっていますよね。今は、このレポートで学んでいますよね。(^^)  
この際、自分で自分のこともおもいっきり承認してしましましょう。

【ポイント】

「〇〇しているんですね」



章の最初にも書きましたが、この5つのテクニックは、介護のテクニックのように思えますが、それだけではありません。  
この5つのテクニックは、介護のためだけでなく、一般のコミュニケーションにも、子育てにも役立ちます。

介護を通して、これができるようになったら、普段のコミュニケーションはすごく良くなっていくでしょう。

---

☆極秘の話

---

そして、これは極秘中の極秘なんですけど・・・  
介護している時、罪悪感って感じないですか？  
介護を学んでいる人ほど感じると思うのですが…。

「相手を拒否する、否定すると言った言動はダメです」  
「それは症状ですからしょうがないです」  
「相手を受け入れましょう」

認知症介護の本を読むと、どの本にも書いてあることです。  
でも、実際、目の前のお母さんがトンチンカンなことをしていたら…。

腹もたつし、何だよと思う。



それでいいのです。

私だって、介護は楽しいと思っていますが、介護をしている相手に、怒られたり、嫌なことをされると腹が立ちます。

なんだよと思うし、悔しい思いもします。

ケアが上手くいかなくて、辛い時もあります。



それでいいのです。

感情はどんなことを感じてもいいのです。どう表現するか、なのです。

介護は、自分の表も裏も出る行為です。

腹も立つよね、腹が立ってもいいよね、と思えたときにおだやか介護はじまるのです。

これは極秘中の極秘の話です。

あまり他の認知症介護の本では書かれていないかも知れません。

でも、私が小5から28年間で見してきた、本質でもあるのです…。

## 第5章：認知症介護について知る具体的なステップ

ここまで読んでくださり、本当に、本当にありがとうございます。

読んでみてどのように感じられたでしょうか？

認知症について学べば、家族の笑顔が取り戻せるかもしれない。

誰にでもできる、簡単で、自分の時間を持てるやり方がわかるかもしれない。

と希望に胸をふくらませながらも

介護なんて、生活の延長上だから、それをあえて学ぶなんて自分には全く関係のないことだ。

介護しながらでも幸せになれるなんて、そんな話はあるはずがない。

と不安や疑いをお持ちになっているかも知れません。

信じるも信じないも自由ですが、この小冊子やメルマガやメール講座、実際にお会いする講座では、小学校5年生から28年間認知症介護に携わってきたからこそわかる、認知症介護の、本当に貴重な情報を公開していきます。

認知症についてしっかりと学んでいただければ、認知症介護が楽になるどころか、認知症介護に癒やしや、喜びを見つけられるようになります。

---

#### ☆どんより介護からおだやか介護へ

---

「辛い」という漢字に<一(いち)>を加えただけで「幸せ」になります。

このレポートがあなたの辛さを少しでも取り除き、幸せな未来をつくる<一(いち)>になったら、これ以上嬉しいことはありません。

認知症でどんな症状が出たとしても、家族の絆は消えません。  
介護に28年間携わってきて、どんなに頑張っても、家族にはかないませんでした。

家族の間には、言葉では計り知れない何かが流れているからなのです。

では、メルマガやメール講座、実際にお会いできる方は講座などでも、お会いしましょう。

最後に・・・

私は、こういった介護が楽になる知識を一人でも多くの方に届けたいと思っています。一人でも多くの方が、「どんより介護」から「おだやか介護」

になっていただきたいのです。

もし、この小冊子があなたのお役に立てるものでしたら、ぜひあなたの周り  
にいる認知症介護で困っている人にも、教えていただけると嬉しいです。

### 【著者プロフィール】

#### ●林炎子

1975年埼玉県坂戸市に生まれる。

小学校5年生のとき、両親が自宅を開放して幼児、障害者、高齢者のケア  
施設を開設。そのため12歳よりお年寄りや障がいのある人たちとの生活  
をおくる。

看護学校卒業後、都立病院の脳外科などで10年以上、看護師として働く  
中で、医学的知識も深めていった。そういった経験の中で、認知症介護が  
好きだということに気づく。

子供の頃からの経験、医学的知識・経験、心理学、NLP、加速学習法など  
多くの学びから得たエッセンスをフル活用することで、認知症介護の喜び  
を多くの人に伝えたい。「関わり方」を変えることで、認知症の人、家族、  
介護者全員が幸せになる方法を多くの人に知って欲しいと、認知症ファミ  
リーケア講座®を開発。

「どんより介護」から「おだやか介護」を広めるための活動を開始する。

■認知症ケアお役立ちブログ：<https://ninchishoucare.jp/blog/>

■YouTube【林炎子の認知症チャンネル】：

<https://www.youtube.com/c/林炎子の認知症チャンネル>

■友達募集中！LINE公式アカウント：<https://lin.ee/mh5xgh0>

■認知症VR研修メニュー：<https://ninchishoucare.jp/training-menu/>

お忙しい中、まことに恐縮ではございますが、認知症VR体験セミナーにご  
興味をお持ちいただけましたら、5社/月限定で無料オンライン相談も承っ  
ておりますので、ご検討のほどよろしくお願い申し上げます。

<https://ninchishoucare.jp/online-consultation/>

---

## 【参考文献】

---

『家族の認知症に気づいて支える本』

斎藤正彦（著）

『ヘルプマン』

くさか里樹（著）

『認知症看護入門』

堀内園子（著）

『ユマニチュード入門』

本田美和子（著） ロゼットマレスコッティ（著）

『家族よ、ボケと戦うな！誤診・誤処方だらけの認知症医療』

長尾和宏（著） 近藤誠（著）

『不幸な認知症 幸せな認知症』

上田諭（著）

『すべてがわかる認知症』

週刊朝日 MOOK

---

## 一★【注意事項】

本レポートは、著作権法で保護されている著作物です。レポートの使用に関しては、以下の点にご注意下さい。レポートの著作権は、著者である『林炎子』に属します。

著作権者の事前許可を得ずにして、小冊子の一部または全部を、あらゆるデータ蓄積手段（印刷物、ビデオ、テープレコーダーおよび電子メディア、インターネット等）により複製および転載することによる一般公開、転売や販売を禁じます。以上に記載した行為により著作権者が不利益を被ったと判断した場合、該当する行為を行った者に対し、著作権法等、関係法規に基づく手続きにより法的手段により法的手段に損害賠償請求などを行う場合があることをご了承ください。もちろん引用元を明確に表記した引用の範囲でのご紹介は上記の範囲ではございません。

状況の変化に応じて、著者はこのレポートで表示した見解とは異なる見解を表現する権利を有しています。

このレポートに関しては適切かつ信頼に足る情報を提供しておりますが、いかなる誤り、不正確、不作為に対して著者・WEB上の配布サービス・レポートの紹介者などに一切責任をおうのではないことをご了承下さい。

また本レポートは、あなたの介護が少しでも楽になることを目的としていますが、本レポートを使用することによって生じた、いかなる結果に対しても責任を追わないことをご了承下さい。認知症の原因疾患や、症状によって、状況は変わってきますので、このレポートの内容は最終的にはご自分の判断で利用してください。