

# 本人と家族の気持ち

## 認知症の人の気持ちを理解する

- 「本人は何も分かっていない」は誤りです  
物忘れが増えたり、出来ていたことが出来なくなったことに、誰よりも本人が驚き、苦しんでいます。
- 「その人らしさ」を大切にしましょう  
認知症の人にも、それぞれに「個性」や、生きてきた「歴史」があり、「その人らしさ」は過去から現在に繋がっています。
- 「否定よりも肯定の気持ち」で接しましょう  
介護者や周囲の方は、認知症の人の思わぬ言動に戸惑うことがあります。まずは誤りや失敗に対しても大丈夫と「肯定する気持ち」を示しましょう。

### ◆介護マーク



介護中であることを周囲にお知らせするマークです。外出先で、このマークを見かけたら、温かく見守ってあげてください。



埼玉県のマスコット  
コバトン

## 介護家族のたどる4つの心理的ステップ

認知症の人や家族に対する周囲からの理解や、介護サービスの適切な利用などによって、介護者の気持ちに余裕が生まれ、早く次のステップに移ることができるようになります。

杉山 孝博 氏 著「改定認知症の理解と介護」より

### 第1ステップ

とまどい・否定

認知症の人の異常な言動に戸惑い、否定しようとする。悩みを他の肉親にすら打ち明けられないで一人で悩む時期である。

### 第2ステップ

混乱・怒り・拒絶

認知症の理解が不十分なため、どう対応してよいか分からず混乱し、ささいなことに腹を立てたりしったりする。精神的・身体的に疲労こんぱいして認知症の人を拒絶しようとする。一番つらい時期。医療福祉サービスなどを積極的に利用することで乗り切る。

### 第3ステップ

割り切り、  
またはあきらめ

怒ったりイライラするのは自分の損になると思い始め、割り切るようになる。諦めの境地に至る。同じ認知症の症状でも、問題性は軽くなる。

### 第4ステップ

受容

認知症に対する理解が深まって、認知症の人の心理を自分自身に投影できるようになり、あるがままのそ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。