

なごや H26.4月号
 にんちしょう
 NEWS

発行：名古屋市認知症コールセンター
 （認知症相談支援センター内）
n-renkei@samba.ocn.ne.jp

「にんちしょう NEWS」についてのご意見・お問い合わせは、コールセンター ☎763-1332（いざ身になる）までお願いします。



名古屋市認知症コールセンター実績報告

1日あたりの平均相談件数	平成25年12月・26年1月	平成26年2・3月	昨年同期（2・3月）
	4.5件	6.0件	4.0件

コールセンターの相談事例から… 家族の心身の疲れ・ストレス

「家族の心身の問題」は相談の4割を占めています（図参照）。

【介護】失禁多く片付けが毎日大変。【不眠】深夜に起きてゴソゴソ。寝れない。

「家族の心身の問題」といっても、もちろん直接的な介護負担だけではありません。ストレス・疲れの状態はさまざまで、複合的です。

【育児や仕事と介護の両立】朝、こどもの世話で忙しいときにも次々と「あれやって！」と言われる。通院の付き添いやら、仕事も忙しいやら、疲れちゃう。

【自己嫌悪】わかっていてもついカッとなって言ってしまう。自分の親なのに…

【周囲の無理解】「姑に厳しく当たるひどい人」と親族から言われている。

【家族関係】愚痴をぶつけた夫に「限界、出でてもらえ」と言われた。

【先の見通し】今後どうなっていくか不安（涙）しかし施設は罪恶感がある…

【精神症状・心身症】自分も不安神経症で服薬している。不眠も。

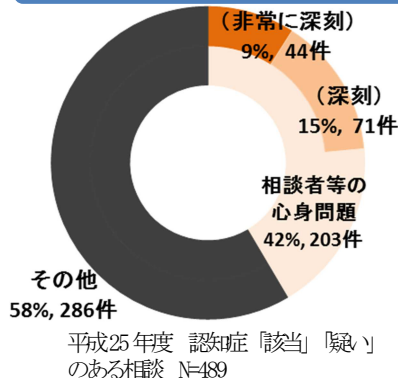
【負担の蓄積】10年介護してきた。自分で介護していきたい気持ちはあるが…

コールセンターでは、安易な提案は行わないように心がけ、まずはお話をじっくりとお聴きしています。

聴いてもらえてスッキリしました——「聴く」ことで何かが解決されるわけではありませんが、電話相談だからこそ「吐き出せる思い」もあるように感じています。

困難に直面したご家族がその状況に対して一歩踏み出すには、「こころ」のありようが大事だと痛感しています。

家族の心身の問題に関する相談



地域での実践より… 家族のたどる心理ステップ

認知症は、本人そして家族が「いかにうまく病気とつきあい生きていか」が大事。（アルツハイマー型認知症の場合その期間は平均12年～15年とされています）

以下は認知症の人と家族の会愛知県支部が作成した「介護者の心理ステップ（紙面の都合上一部のみ紹介）」です。家族の会が家族支援の経験を重ねていく中で、介護者の心境が大筋では同じような変化をたどることが多いことから、家族の状況を見極める基準として作成されたものです。

第1ステップ（驚愕・戸惑い）（否定） まさかそんなはずはない、どうしよう。

★他人には知られたいと思っている。

第2ステップ（混乱）（怒り・拒絶・抑うつ） ゆとりがなく追い詰められる。

★要介護者のペースに振り回される ★介護者自身は被害意識が強くなる（いい加減にして欲しい！） こんなに頑張っているのに… 自分だけがなぜ…

第3ステップ（あきらめ）（開き直り）（適応） なるようにしかならない。

★手抜き介護（60%介護）ができるようになる ★何とか折り合いをつけられる

第4ステップ（理解） 認知症の人の世界を認めることができる。

第5ステップ（受容） 人生観への影響。★自分の経験を社会に活かそうとする

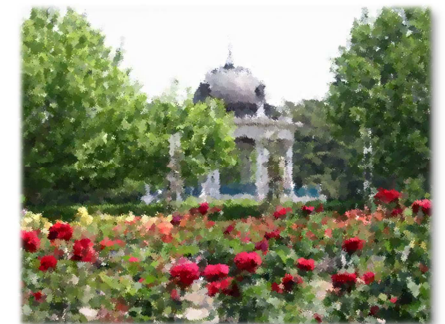
「介護者は行ったり来たりしながら心理ステップを上がっていきます。…最も辛い第1～2ステップを、少しでも早く通り抜けてもらう支援をしたい、…（介護者自身が）ステップを知ることによって多少なりとも見通しを持つことができ、不安をやわらげることにつながる…」

中央法規出版「介護家族をささえる」
 認知症の人と家族の会愛知県支部より

若年性認知症本人・家族交流会

名古屋市で若年性認知症本人家族交流会が始まって半年が経ちました。本人がサポーターと公園で散歩等をしている間、家族は思いを共有したり、情報交換しています。認知症という病気に直面し、戸惑い、混乱の中にあつた家族が、徐々に気持ちの糸がほぐれ、一歩を踏み出していく姿をみて、家族支援の重要性をあらためて実感しています。——長い介護生活の中で「誰にも頼れない」という思いを募らせる家族も多いと思います。交流会では「（他の家族の）あの人ががんばっているから、私もがんばろう。」という声も聞かれます。

「支え合える仲間と出会える場」があることが介護家族にとって大きな「こころ」の支えとなります。そして「うまく病気とつきあい生きていく」ことにつながるのだと思います。



交流会 2014 始動しました。今年度から年間を通じ「鶴舞公園（内の建物・公園）」が活動のフィールドになる予定です。（認知症の人と家族の会と多くのサポーターのご協力により開催しています。）