

### この薬でいいのかしら？と不安になる。

薬について確認する	<input type="checkbox"/> 何の薬か、なぜ飲むかなどを確認する。 <b>POINT!</b> なじみのかかりつけの医師が処方してくれた薬であれば、「●●先生が出してくれた薬だよ。」などと確認すると納得が得られやすい場合があります。
お薬カレンダーを利用する	<input type="checkbox"/> お薬カレンダーに薬を入れておき、一緒に飲む。 <b>POINT!</b> 家族と本人と一緒に確認しながら飲むと安心感が増す場合があります。薬包に、医師の名前と飲む日付を書いておくことで安心して飲める場合があります。処方箋や薬の説明書を読むことで安心できる場合もあります。
専門職に相談する	<input type="checkbox"/> ホームヘルパーや介護支援専門員に、薬を飲むことの不安または、薬を飲むのを不安そうであることを伝える。 <b>POINT!</b> 相談することで、デイサービス等で飲めるようにしたり、ヘルパー等が服薬の支援をもらえる場合があります。また、気持ちを吐き出して、少し楽になる効果もあります。

### 約束していた予定が分からなくて不安になる。

簡潔に答える	<input type="checkbox"/> 「3月3日って約束してたかしら？」と尋ねられた時は、「3月3日、約束してたよ」とだけ答える。 <b>POINT!</b> 別の情報を伝えると、さらに不安が増えることがあります。一言で答えると、お互いにとって不快が少なく、不安が増えるきっかけにもなりにくいでしょう。
文章で書いて、手元に置いておく	<input type="checkbox"/> 3月3日デイサービスなどと、気になる予定を書いて置いておく。 <b>POINT!</b> 文字が読める人向けです。目につきやすい、いつもいる場所においておきます。短い文章で大きく書きます。何度も電話がかかってくる場合などは、FAXで回答する方法もあります。
カレンダーを活用する	<input type="checkbox"/> カレンダーに予定を書いておき、毎日家族と×をつける。 <b>POINT!</b> 今日が何日か、次の予定がいつか、わかりやすくなり、不安が減る場合があります。決まったタイミングで×をつけるようにします。



本冊子は、国立研究法人「医療研究開発機構（AMED）」の認知症開発研究費「血液バイオマーカーと神経画像検査によるBPSDの生物学的基盤の解明、および認知症者の層別化に基づいたBPSDケア・介入手法の開発研究」の分担研究「BPSDケアレジ研究とJ-BIRD-PNBにおける非生物学的収集項目決定と質管理」の成果物として作成しました。  
 本冊子の作成にあたっては、認知症介護研究・研修仙台センター開発「初めての認知症介護」の構成を参考にしました。

発行：認知症介護研究・研修東京センター

# 笑顔で過ごしたい 認知症の人と家族のための暮らし方のヒント



## ⑮ 不安を感じているときには？

こんな場面ありませんか？

- ・ 自宅の鍵を閉めたか不安になる
- ・ この薬でいいのかしら？と不安になる
- ・ 予定が分からなくて不安になる
- ・ 歩けなくなったらどうしよう（将来への不安）
- ・ 人に会うのが不安



この冊子では、現場での実践や支援の知を参考に認知症の人と家族がとともに暮らすときのヒントをまとめています。

■ 順番に読む必要はありません。気になるところから使えます。

■ すべてを行う必要はありません。合うものだけ選べます。

■ うまくいかないときは、やり方を変えても大丈夫です

## Q. どうして不安になるの？



### A. わからないことがあるから

時間や場所、人が分からなくなったり、それまでの生活の流れや、これからの予定が分かりにくくなると、誰にも不安になります。しかし、「約束は守らないと」、「忘れ物をしてはいけない」など、生活習慣や常識、責任感は今までどおりですので、そのギャップが不安を生みます。

#### 試してみたいこと

##### 1. 愚痴をこぼす人を見つけたら、専門職に頼る

分かっているのにイライラしてしまうことはありません。お互いに不安にうまく対応できるようになるには、時間がかかります。愚痴をこぼす人を見つけたら、専門職に頼るといった方法をうまく使う必要があります。

##### 2. 答えは簡潔に

確認質問を受けたときは、簡潔に答えるようにします。簡潔に答えれば、情報が増えて、本人がさらに不安になるといったことが生じにくくなります。

##### 3. 冷静、丁寧を心がける

本人の不安にその都度丁寧にかかわるようにすると、徐々に本人が「この人がいれば、安心」と思えるようになります。

#### すれ違いやすい伝え方



- 家族が「私がやったから大丈夫」とだけ伝えても不安は無くないかもしれません。
- 「いいから早く」等強い口調で、伝えると不安感がますます強くなるかもしれません。

#### 試してみたいこと

### デイの送り出し、通院などで、自宅の鍵を閉めたかしら？と不安になる。

一緒に確認する	<input type="checkbox"/> 本人が家の鍵を閉めるようにし、一緒に確認する。 <b>POINT!</b> 鍵をかける前に、かけようね、という声掛けをし、かけ終えた後に確かに鍵が締まっていることを確認するなど、何度か確認するようにします。確認の際に、家族が焦っていると逆効果な場合があります。一つ一つの動作をゆっくりにし、鍵がかかった、という安心感が得られます。
もう一度確認してもらう	<input type="checkbox"/> 玄関まで戻れるときは、一度戻って鍵が締まっていることを確認する。 <b>POINT!</b> 確認を繰り返すと、本人が「あなたと一緒に確認したなら大丈夫」と感じられるようになります。そうすると、家族の「鍵はかけたよ」という言葉を受け入れやすくなります。それまでは、極力、丁寧に対応すると、その後はお互いに楽になります。

### 出かけたときにものを持ったか不安になる。

一緒に確認する	<input type="checkbox"/> 財布、ハンカチ、鍵など、一つ一つ家族と一緒に確認する。 <b>POINT!</b> 落ち着いて、ゆっくり確認するようにします。
もう一度確認してもらう	<input type="checkbox"/> 持ち物を入れた後にもう一度確認する。 <b>POINT!</b> 入れる時と入れた後に2回確認することで安心できることがあります。それでも不安になることもあり、その時にイラっとした素振りを見せないようにすると更に効果的です。

### 歩けなくなるかもしれない、掃除ができなくなったらどうしよう等、将来が不安になる。

不安の対応を一つ一つ考える	<input type="checkbox"/> 不安の原因が何かをじっくり確認して、一つ一つ対応を考えてみる。 <b>POINT!</b> 不安を消えろとせず、対応を一つ一つ考えてやってみましょう！
不安を言葉にしてみる	<input type="checkbox"/> 気持ちを聞きながら、「歩けなくなるのが不安なんだね」など、言葉にしてみると対応を考えやすくなります。 <b>POINT!</b> 周りの人が本人の話を聞けなくなり、それが本人に伝わって不安を助長している場合があります。「●●してるから大丈夫」といった回答は、認知症の人が納得しにくい場合があり、そのようなときは、●●が不安なんだね、と確認する言葉を返すと受け止めてもらえたという気持ちになり、徐々に安心できます。
本人の話を聞いてくれる人を別に作る	<input type="checkbox"/> デイサービスを利用する。 <input type="checkbox"/> 孫とLINEをする。 <input type="checkbox"/> 関わる人を増やす。 <b>POINT!</b> 認知症の人とかかわるのが、家族だけになると、対応にもゆとりがなくなります。認知症が軽度であれば、LINEを覚えられたりします。その場合、孫にLINEの設定をお願いすることで、孫と関係が生まれるケースもあります。また、デイサービスや、親戚や近所の人など、関係を広げることで本人家族ともゆとりが生まれます。
家以外の場所をつくる	<input type="checkbox"/> ショートステイを利用する。 <b>POINT!</b> 本人・家族のストレスが大きくなりがちな不安等がある場合、ショートステイを利用するのは一つの対応です。当初気が進まなくても、行事があつたりして本人も行ってみると楽しめることがありますし、専門職と顔見知りになることができます。

#### ワンポイント

上記の様に冷静に対応すればいいとわかっていても、家族だからこそお互いに感情が表に出てきて、理想通りに対応できない時もあるでしょう。それは当然のことであり、無理なくできる範囲で対応するようにしてください。

#### ~こんなこともありました（介護職員からの情報提供）~



人に会うことが不安になるAさんは、ある時から知らない人に会うときに、不安がるようになりました。専門職・家族で話し合った結果、「もしかしたら夫がいなくて不安なのかもしれない」と思われました。そこで、夫がそばを離れる時は、「●●に行くよ」と声をかけるようにしたところ、知らない人に会う不安は軽減しました。信頼できる人がいることやその所在が分かることで、安心できることがあるようです。