

## ご家族様へ 初期の認知症の人の“想い”

皆さんの中で、『忘れていたから』と思って好意で教えてあげたつもりが逆にプライドを傷つけ、ご本人を怒らせてしまった経験はないでしょうか。実際のところ初期の認知症の人への対応はとても難しく、普段の生活の中で『(ご本人と)どのように接すれば良いのか』と戸惑われているご家族様は少なくないと思います。それでは、初期の認知症の方に対して、どのように接すれば良いのでしょうか。

私たちは、100名余りの初期のアルツハイマー型認知症、もしくは軽度認知障害（認知症の前段階）の患者さんに対して臨床心理士が面接を行い、ご本人の心情を調査しました。そして、ご本人もまた自分の変化を受け入れきれずに、とても戸惑われていることがわかりました。このような患者さんの“想い”をご家族様に知っていただきたいと考えパンフレットを作成しました。本パンフレットでは、16名の患者さんの語りを紹介しています。このパンフレットが、ご家族の皆様のお役に立つことを願っています。

大阪大学大学院連合小児発達学研究所  
行動神経学・神経精神医学寄付講座准教授 橋本衛

本パンフレットは、日本医療研究開発機構

(AMED)の認知症研究開発事業の支援を受けて作成しました。課題番号：JP19dk0207034

## 患者さんの語り

慌てると周りが見えなくなるので、落ち着いて周囲を見渡すようにしている。それで最近は少し落ち着いたと思う。家族が動揺しないように落ち着いて対処したい。「物忘れはない」と否定したい気持ちを持っていたが、今は前向きに対処したいと思うようになった。物忘れを理由に何もかも許されるものではないと自覚すべき。困ったことは家族に相談したい。娘に自分の経験を伝えたい。認知症になっても、良いことだけは忘れないようにしたい。(50代男性)

自分は弱い人間だから落ち込んだらいかんと思う。そのため落ち込むことができない。自分のことがわからなくなることが心配、でも心配してもどうにもならん。全くわからなくなったら死んだほうがましだと思う。迷惑をかけるくらいなら、楽な死に方をと思う。妻に申し訳なく思うが、なりたくてなったわけでもないからね。(50代男性)

「物忘れをする」と指摘する周りの人達が間違っていると思う。一方で、忘れっぽくなっていると思ってしまう自分もいる。病気だと思ったり、年相応だと思ったりする。グレーな気分。イライラするのは薬の副作用なのか、それとも今の状態のせいなのか。何回も指摘されると感情が高ぶるが、感情が高ぶるのも病気のせいなのか？(50代男性)

自分がしたいように生活できていて、娘も応援してくれている。知り合いから家に来るようによく誘われるので、嫌がられてないんだと思う。このままぼーとしたらどうしようかと心配。認知症になったら心配。家族には迷惑をかけたくない。まだ初期だけど、ゆくゆくは認知症になるのかと思うと寂しくなる。

(60代女性)

子供から勧められたこともあるが、私が良くなるなら“嬉しいでしょ”と思って受診した。前に比べると記憶力が落ちたと感じる。いろいろ考えるようにしているがダメですね。「認知症になったら橋の上から飛び降りたい」と思っていたが、夫や子供が「大丈夫」と言ってくれて心の支えになっている。以前より良くなっているように感じるし、子供からもそう言われる。「なるようになるかな」と思うようになった。友人から「私たちもそうよ」と言われて救われた。

(60代女性)

最近段取りが悪くなった。書いたことを忘れてしまう。自分もわからないならば、相手もわからないだろうと思うと、物忘れを認められるようになった。子供も言いたいことを我慢しているようだから、自分もそうしている。地元の病院にお薬手帳を見せるのが嫌、ばれたくない。友達が多かったが、自分の病気について話をするとなると変に思われるのではないかと思い、特定の人としか交流していない。

(70代男性)

昔は物忘れで落ち込んでいたが、今は物忘れを受け止めている。そのためか以前より物忘れを指摘されなくなった。仕事を辞めた頃に認知症が心配になった。今は家族があれこれしてくれるから、心が若返っている。認知症になっても、ぼーと一日を過ごす生活は嫌だと思う。

(70代男性)

いつも言われていることができていない。それで「なんでできないの」と怒られる。妻からはプライドが高いと言われる。妻は厳しく全く褒めない。でも小さいことでも褒めて欲しい。認知症になるのではないかと、今は50%ぐらい心配している。今の仕事を1年でも長く続けたいが、仕事で迷惑をかけるようになればやめようと思う。家族にはできるだけ負担をかけたくない気持ちが強い。

(60代男性)

こんなに早く物忘れをするようになったのかとショック。他人に迷惑をかけていると思って受診したが、「物忘れをしていない」との気持ちもある。物忘れを自覚できるようになってきたけれど、以前は、「聞いていない」「そんなこと言っていない」と疑っていた。家族の「また私に言わせるの」という態度に腹が立つが、自分が悪いからね～。忘れることに対して開き直るようになった。認知症になったら施設に入れて欲しい。娘には迷惑をかけたくない。

(60代女性)

自分が病気だと意識するようになって前よりも良くなったと思う。何か言われると理不尽に感じて怒ってしまうが、怒ったあとに後悔する。これまでできていたことがなぜできないかと思う。家族には迷惑をかけたくない、かけるなら死にたい。このまま自分がわからなくなるのかな、それはそれで幸せなんじゃないかな。わからないことは尋ねればよいと妻は言うが、自分からは尋ねたくない。

(70代男性)

昔は7つ8つの事を考えてできていたのに、電子レンジの扱いがわからなくなった。自分の行動が遅くなったと感じる。できない自分に腹が立つ、そして夫に当たってしまう。認知症に入っているのかもしれないが、人には言いたくない。考えない方がよいと思うが、考えてしまう。迷惑をかけたくないから施設に入りたい、でもお金がかかるかね～。

(70代女性)

認知症ではないけど、芸能人の名前が出てこなくなると物忘れを感じる。こんなに衰えていくのはどうすれば良いのか？ 園に行くのが楽しい。レクや歌うのが楽しい。施設の人から歓迎されてうれしい。認知症になったら誰かがついてないといけないし、自宅には居られないから病院でしょうね。病院にお世話になっても楽しく生きていけると思う。

(80代女性)

茶道で同じことを2回して「私何か変だわ」と話したら病院に連れてこられた。そんなこと言わなければよかった。物忘れを他人と比較したことがないし、自分は自分。いずれ認知症になるとってはいるが、心配はしていない。

(60代女性)

スポーツセンターに行くと、「あんた若いな」と言われる。孫が「おじいちゃん」と遊びに来てくれることが楽しみ。病気が進行していないので今は安心して居る。長生きすると認知症になるのかと思う。物忘れをするぐらい当たり前と思う。認知症になるかは成り行きにまかせるしかない、予防は難しいからね。

(80代男性)

妻から物忘れを指摘されると悔しい。言い方が「バカみたい」な言い方で腹が立つ。自分からイライラすることはないが、怒られるとイライラする。やたら認知症を心配しても仕方がない、子供がどうにかしてくれるだろう。

(70代男性)

物忘れをすることが心配でメモをしている。夫に頼りがちだと思うが、頼ったり相談したりしたほうが良い。心配事がなくなるからね。

(70代女性)