



このテキストは、日本医療研究開発機構（AMED）の課題番号JP19dk0207033の支援を受けて作成されたものです。

# 認知症家族介護者の方への 認知行動療法 第1回



社会福祉法人 桜ヶ丘社会事業協会  
**桜ヶ丘記念病院**  
日本医療機能評価機構認定病院

1

## 今日の予定

---

- ・ スタッフ紹介
- ・ プログラム全体のご説明
- ・ 認知症の基礎知識①
- ・ メンバーみなさま自己紹介
- ・ 介護者ご自身の気持ちのケア&休憩
- ・ 認知症の基礎知識②
- ・ 宿題 （2週間後までに・・・）

このテキストは、日本医療研究開発機構（AMED）の課題番号JP19dk0207033の支援を受けて作成されたものです。

2

## プログラム全体の説明

このテキストは、日本医療研究開発機構（AMED）の課題番号JP19dk0207033の支援を受けて作成されたものです。

3

## ご本人とご家族は相互に影響

### 認知症ご本人

- 脳の働きの低下
- 生活の中でできないことが増える（生活機能の低下）
- 周辺症状（BPSD）
  - 情緒不安
  - 困った言動など

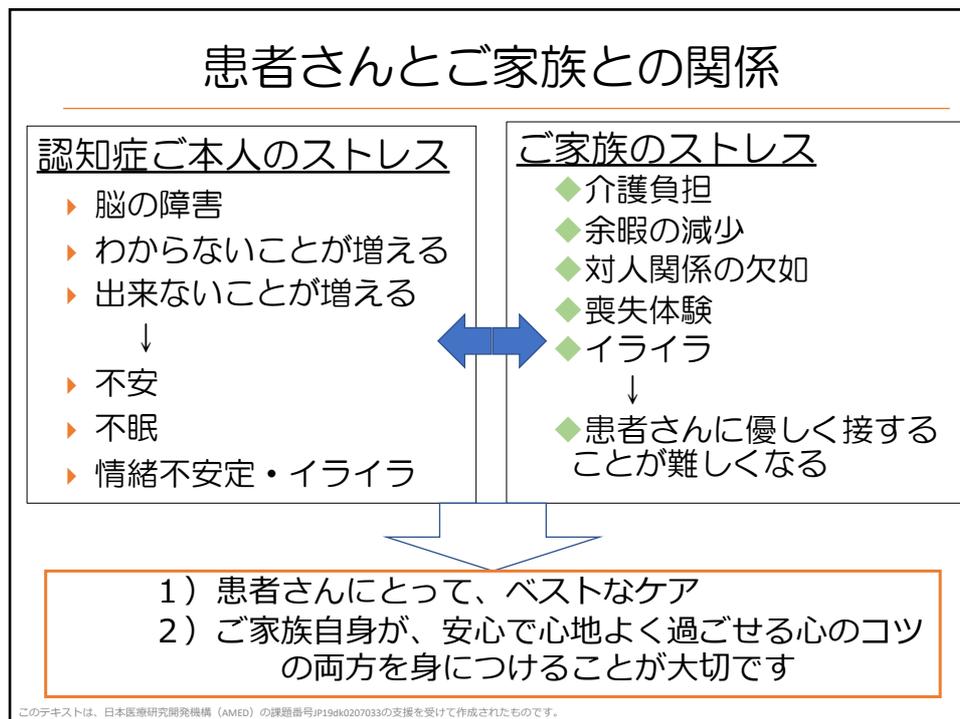
### ご家族

- 介護の負担
  - ケア
  - 患者さんへの対応
- 生活上の負担
  - 金銭負担
- 自分の生活の狭まり
  - 楽しみ・人づきあい
- 悲しみ

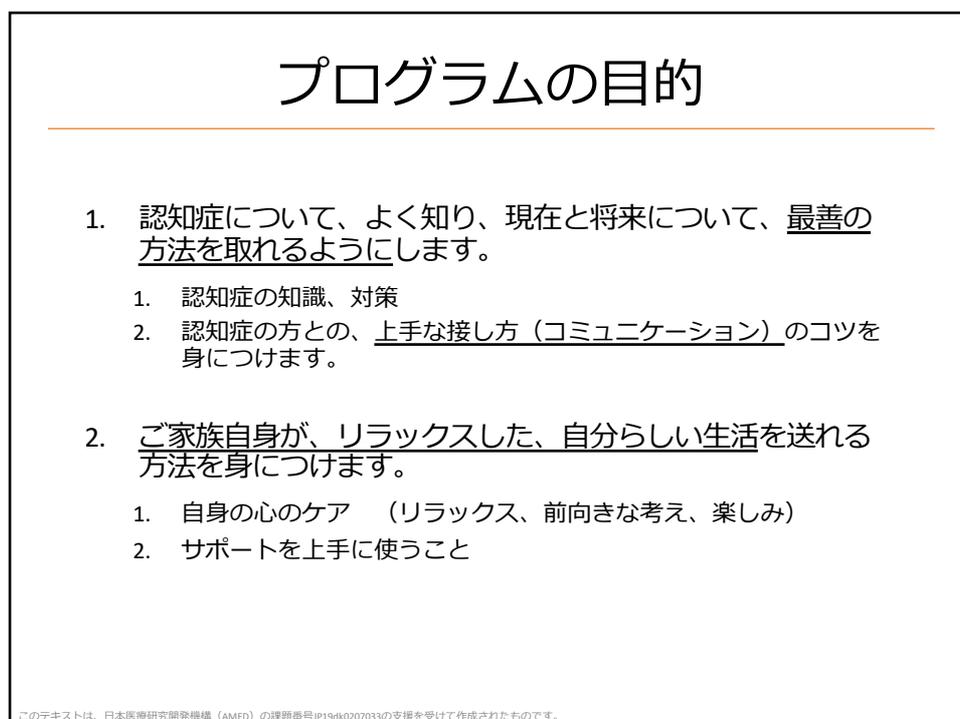


このテキストは、日本医療研究開発機構（AMED）の課題番号JP19dk0207033の支援を受けて作成されたものです。

4



5



6

プログラムの内容			
<ul style="list-style-type: none"> <li>2週間に1回、1回2時間のグループ・プログラム</li> <li>講義、ワーク、ヨガ・ストレッチ、グループでの話し合い、自宅での宿題</li> </ul>			
回	講義	接し方	ご家族自身のケア
1	認知症の基礎知識	患者さんの行動を理解する (気分と行動のつながり)	リラクゼーション法 (簡単なヨガ)
2	患者さんの行動を理解する	対応を変えることによって、患者さんの行動をかえることができる	自分を支える仲間づくり
3	患者さんの行動を理解する	対応を変えることによって、患者さんの行動を変えることができる	気持ちを高める活動
4	患者さんとの上手なコミュニケーション	機能障害に配慮したコミュニケーション	自分の考え方のクセを知る
5	コミュニケーション	コミュニケーションの実際	マインドフルネス (日常の中に味わいを見つける)
6	これからの心配事	これからの計画を立てる	楽しみを続ける
<p>どの回も、①介護に役立つ知識・コツ、②介護者ご自身のストレスケアの両方の内容が含まれています。</p> <p><small>このテキストは、日本医療研究開発機構 (AMED) の課題番号JP19dk0207033の支援を受けて作成されたものです。</small></p>			

7

<h2>認知症の基礎知識①</h2> <p><small>このテキストは、日本医療研究開発機構 (AMED) の課題番号JP19dk0207033の支援を受けて作成されたものです。</small></p>
--

8

## 認知症は単なるもの忘れではありません

いったん正常に発達した知的機能が持続的に低下し、複数の認知障害があるために、**社会生活に支障をきたす**ようになった状態

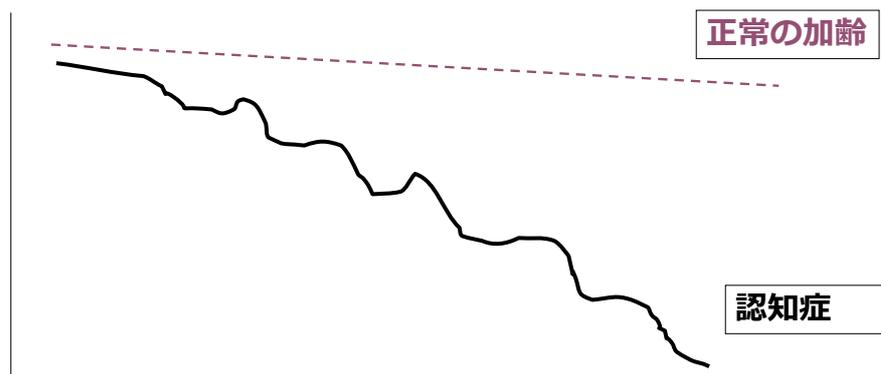


このテキストは、日本医療研究開発機構 (AMED) の課題番号JP19dk0207033の支援を受けて作成されたものです。

9

## 正常の加齢 と 認知症の違い

知能・生活のレベル



現在の医学では、認知症を「治す」ことはできません。  
少しでも悪化を遅らせたり、状況に合わせて心地よく過ごせる工夫をすることが目標となります。

このテキストは、日本医療研究開発機構 (AMED) の課題番号JP19dk0207033の支援を受けて作成されたものです。

10

## 認知症のさまざまな病型

 <b>アルツハイマー型認知症</b> <ul style="list-style-type: none"><li>○物忘れ</li><li>○日時や場所が分からない</li><li>○怒りっぽくなる</li><li>○物とられ妄想が多い</li></ul>	 <b>レビー小体型認知症</b> <ul style="list-style-type: none"><li>○幻視</li><li>○動作が遅くなる</li><li>○日によって、物忘れなどの症状に変化</li></ul>
 <b>血管型認知症</b> <ul style="list-style-type: none"><li>○服の着衣がわからないなど、日常上の実行機能の障害</li><li>○思考や行動が緩慢</li></ul>	 <b>前頭側頭型認知症</b> <ul style="list-style-type: none"><li>○自分勝手な発言や行動が多い</li><li>○他人の迷惑を考えない行動をとる</li></ul>

このテキストは、日本医療研究開発機構（AMED）の課題番号JP19dk0207033の支援を受けて作成されたものです。

11

## 認知症の3つの障害

- ① 脳の働きの低下
- ② 日常生活動作の障害
- ③ 周辺症状

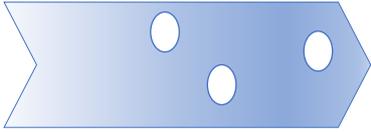
このテキストは、日本医療研究開発機構（AMED）の課題番号JP19dk0207033の支援を受けて作成されたものです。

12

### 認知症の3つの障害

#### ①脳の働きの低下 記憶障害 (物忘れ)

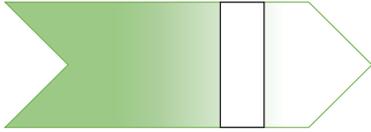
#### 加齢による物忘れ



時間の経過 →

- 体験の一部を忘れる。
- ヒントがあれば思い出せる。
- 最近のことの方が良く覚えている。

#### 認知症による物忘れ



時間の経過 →

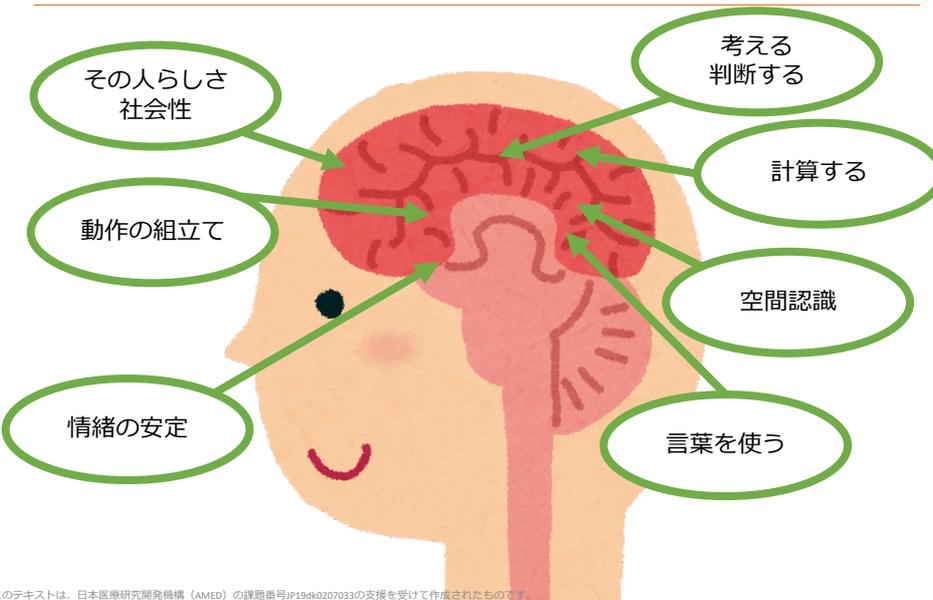
- 体験したこと自体を忘れる。
- ヒントがあっても思い出せない。
- 最近のことを忘れやすい。  
(古い記憶の方は忘れにくい)
- 大切に忘れるはずもないことを忘れる。

このテキストは、日本医療研究開発機構 (AMED) の課題番号JP19dk0207033の支援を受けて作成されたものです。

13

### 認知症の3つの障害

#### ①脳の働きの低下 物忘れ以外の障害



- 考える判断する
- 計算する
- 空間認識
- 言葉を使う
- 情緒の安定
- 動作の組立て
- その人らしさ 社会性

このテキストは、日本医療研究開発機構 (AMED) の課題番号JP19dk0207033の支援を受けて作成されたものです。

14

## 認知症に伴う3つの障害

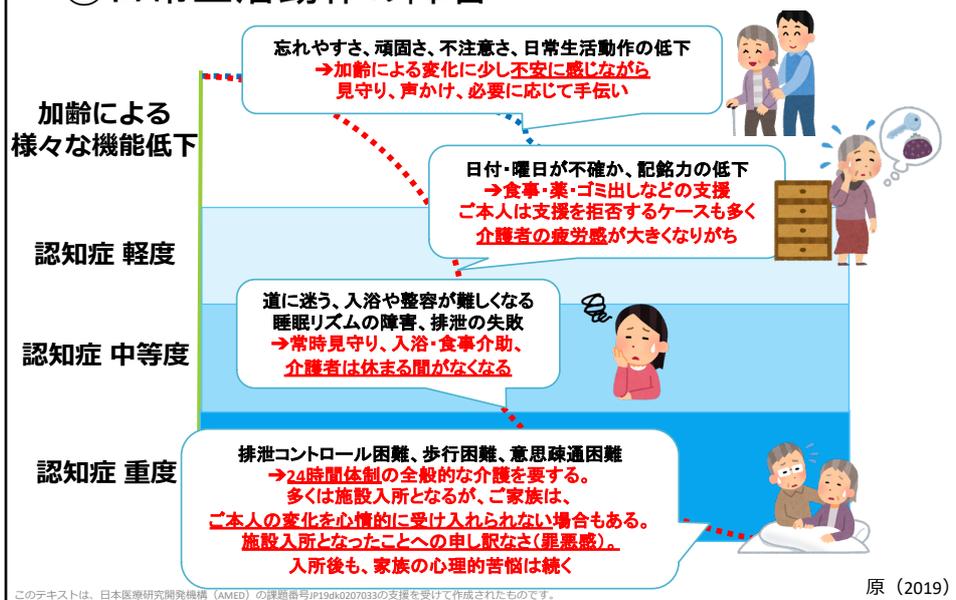
- ① 脳の働きの低下
- ② 日常生活動作の障害
- ③ 周辺症状

このテキストは、日本医療研究開発機構 (AMED) の課題番号JP19dk0207033の支援を受けて作成されたものです。

15

## 認知症の3つの障害

### ②日常生活動作の障害



16

皆さんで

## 心配事、困りごとはなんですか？

- 現在のこと
- 将来のこと
- ご本人のこと、ご家族自身のこと

このテキストは、日本医療研究開発機構 (AMED) の課題番号JP19dk0207033の支援を受けて作成されたものです。

17

## 第1期 (軽度の時期)

～平生の生活はOK、要点をしぼって見守りを～

**症状** 新しいことが覚えられない  
時間がわからない  
判断力の低下  
不安や混乱、心の痛み、もの盗られ妄想

見守り と 意思決定

**対処** 金銭管理 (権利擁護事業・成年後見制度)  
服薬管理 (服薬グッズ)  
火の管理 (電気器具)  
教育、介護サービスの開始  
今後のプラン (施設・遺言など)



このテキストは、日本医療研究開発機構 (AMED) の課題番号JP19dk0207033の支援を受けて作成されたものです。

18

## 第2期 (中等度の時期)

～生活にほころびが見え、困った行動が増える～

### 社会上の支援と 問題行動への対処

**症状** 動作がうまくできない (着替えなど)  
場所がわからない (迷子・徘徊)  
いろいろな問題行動・情緒不安定  
介護負担が急増



**対処** 向精神薬について主治医と相談  
(症状によっては入院も検討)  
介護サービス (ヘルパー・デイサービス・ショートステイ)  
迷子札・ご近所に見守りを依頼  
生活の場のコーディネート・療養の場の決定



このテキストは、日本医療研究開発機構 (AMED) の課題番号JP19dk0207033の支援を受けて作成されたものです。

19

## 第3期 (重度の時期)

～困った行動が減るかわり、身体介護が増える～

### ADLへの支援

**症状** 不活発  
身体介護 (失禁、入浴など)  
断片的な記憶となる  
食事に介助が必要になる



**対処** 介護サービス (ヘルパー)  
施設入所  
苦痛の評価・症状の緩和・合併症管理



このテキストは、日本医療研究開発機構 (AMED) の課題番号JP19dk0207033の支援を受けて作成されたものです。

20

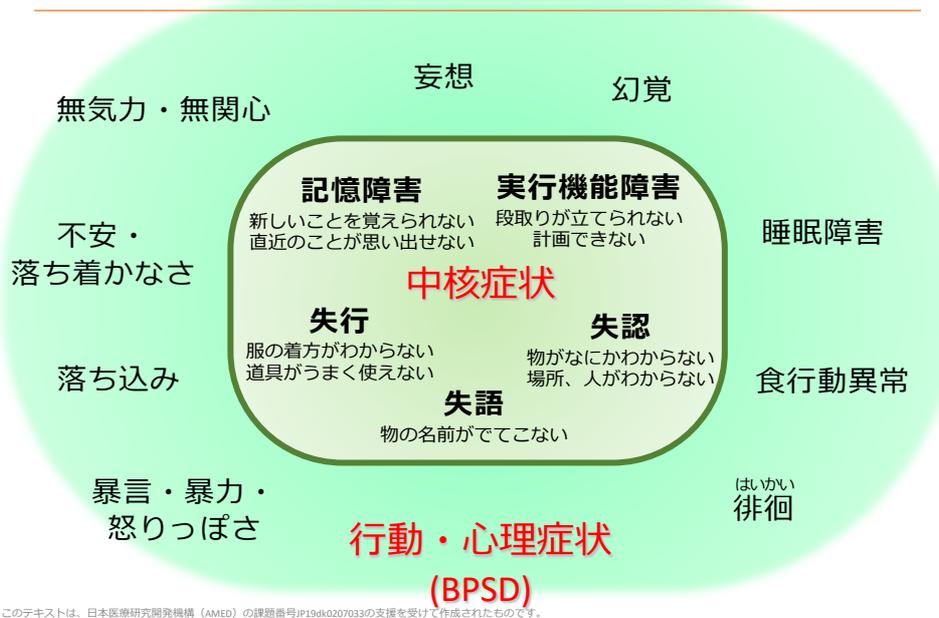
## 認知症に伴う3つの障害

- ① 脳の働きの低下
- ② 日常生活動作の障害
- ③ 周辺症状

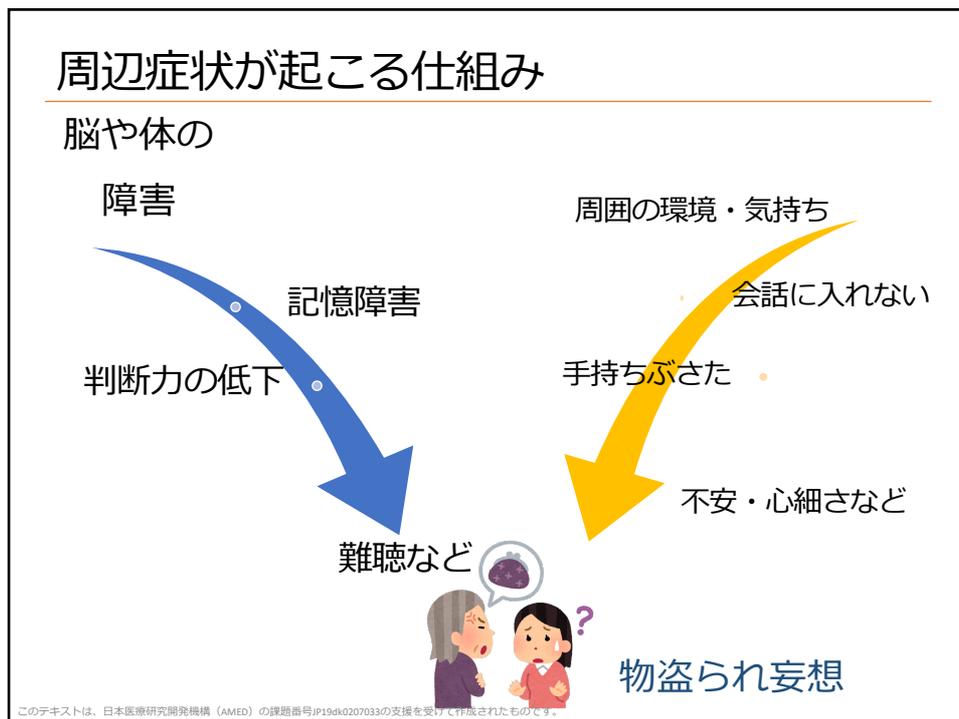
このテキストは、日本医療研究開発機構 (AMED) の課題番号JP19dk0207033の支援を受けて作成されたものです。

21

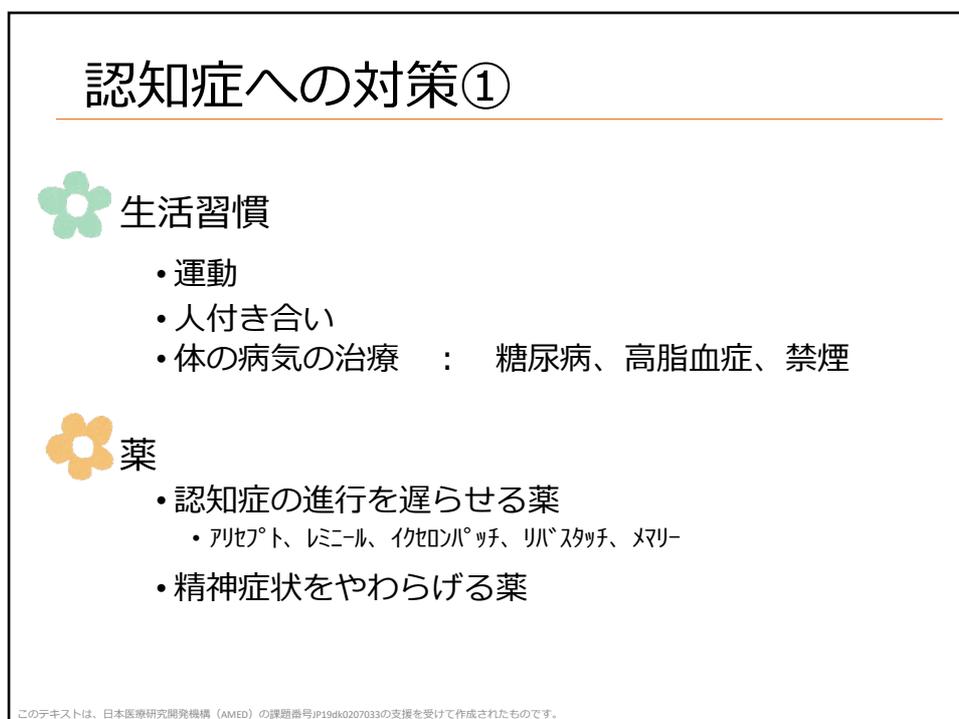
## 認知症の中核症状と行動・心理症(BPSD)



22



23



24

## 認知症への対策② 支援に必要なことから

### 認知症のご本人

- 脳の働きの低下
- 日常生活動作
  - 生活機能の低下
- 周辺症状
  - 困った言動など

➔

### ご家族

- 補うような支援
  - できること、できないことの見極め
- 心情を理解する
  - 認知症の方の気持ちに配慮したコミュニケーション



このテキストは、日本医療研究開発機構 (AMED) の課題番号JP19dk0207033の支援を受けて作成されたものです。

25

## 認知症への対策③ 介護家族に無理がかからないように

### 身体的負担

身体的疲労、身体的不調、睡眠不足、栄養不足、腰痛など  
**自分のことは後回しになり、無理をしがち**



### 経済的負担

介護による離職・休職による収入の減少  
介護費用負担の増大、今後の経済的負担への不安  
**今後、介護にどれだけお金が必要となるのかわからない**



### 社会的負担

子育て・仕事・介護の両立 (サンドイッチ世代・ダブルケア)  
自分の時間がない、いつ呼ばれるかわからない  
**家族にも同僚にも、介護の大変さを理解してもらえない**



このテキストは、日本医療研究開発機構 (AMED) の課題番号JP19dk0207033の支援を受けて作成されたものです。 原 (2019)

26

## 介護場面でのストレス

### 心理的負担

渡辺 (2005)



- ① 孤立感: 誰も分かってくれない⇔誰にも知られたくない
- ② 不安: これから先、どうなっていくのだろう
- ③ 負担感: いつも親のことが頭から離れない / 自分が何とかしないといけない
- ④ 被害感: 自分に介護を押しつけられている / 自分ばかり大変な思いをしている
- ⑤ 無力感: もう何をやっても無駄だ、何も自分にできない
- ⑥ 怒り: 誰も手伝ってくれない、迷惑をかけられている
- ⑦ 罪悪感: つい、手をあげてしまった / また、怒ってしまった / 介護者失格だ
- ⑧ 悲しみ: 親や配偶者の、“**その人らしさ**”が失われていくこと(喪失感)  
- “**別れのないさよなら**=(Ambiguous Loss:曖昧な喪失)” (Boss P, 1999)

このテキストは、日本医療研究開発機構 (AMED) の課題番号JP19dk0207033の支援を受けて作成されたものです。

原 (2019)

27

## 自己紹介

- 自己紹介
  - どなたの介護をなさってますか？
  - 名前
  - プログラムに期待すること

このテキストは、日本医療研究開発機構 (AMED) の課題番号JP19dk0207033の支援を受けて作成されたものです。

28

## 安心して参加するためのお願い

### 全員が時間を有益に使えるように

- 多くの人が公平に話せるよう、ご配慮ください。

### 参加者は仲間です

- 自分と違う考え方も尊重しましょう
- 他の人を傷つける（嫌がる）発言は避けましょう

### 安心できる場にするために

- 話したくないことは話す必要はありません
- 他の人の話を外にもらさないようにしましょう



このテキストは、日本医療研究開発機構 (AMED) の課題番号JP19dk0207033の支援を受けて作成されたものです。

29

## 介護者ご自身のケア

### リラクゼーション体操

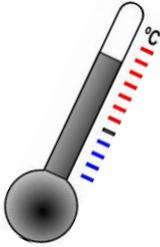
このテキストは、日本医療研究開発機構 (AMED) の課題番号JP19dk0207033の支援を受けて作成されたものです。

30

## 今のストレス度はいくつですか？

---

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
ストレスが											最悪の
全くない											ストレス



このテキストは、日本医療研究開発機構 (AMED) の課題番号JP19dk0207033の支援を受けて作成されたものです。

31

## リラクゼーション

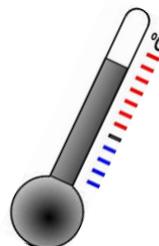


このテキストは、日本医療研究開発機構 (AMED) の課題番号JP19dk0207033の支援を受けて作成されたものです。

32

## 今のストレス度はいくつですか？

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  
ストレスが 最悪の  
全くない ストレス



このテキストは、日本医療研究開発機構 (AMED) の課題番号JP19dk0207033の支援を受けて作成されたものです。

33

休憩

このテキストは、日本医療研究開発機構 (AMED) の課題番号JP19dk0207033の支援を受けて作成されたものです。

34

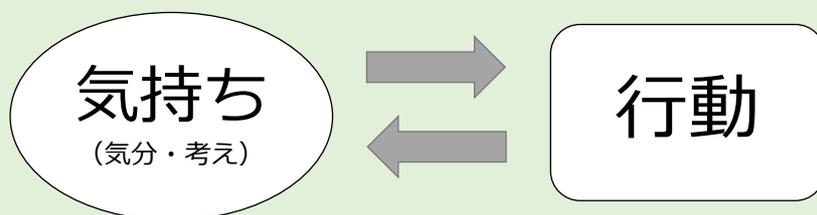
## 認知症の基礎知識②

認知症の方の言動を理解する  
— 気分と行動のつながり —

このテキストは、日本医療研究開発機構 (AMED) の課題番号JP19dk0207033の支援を受けて作成されたものです。

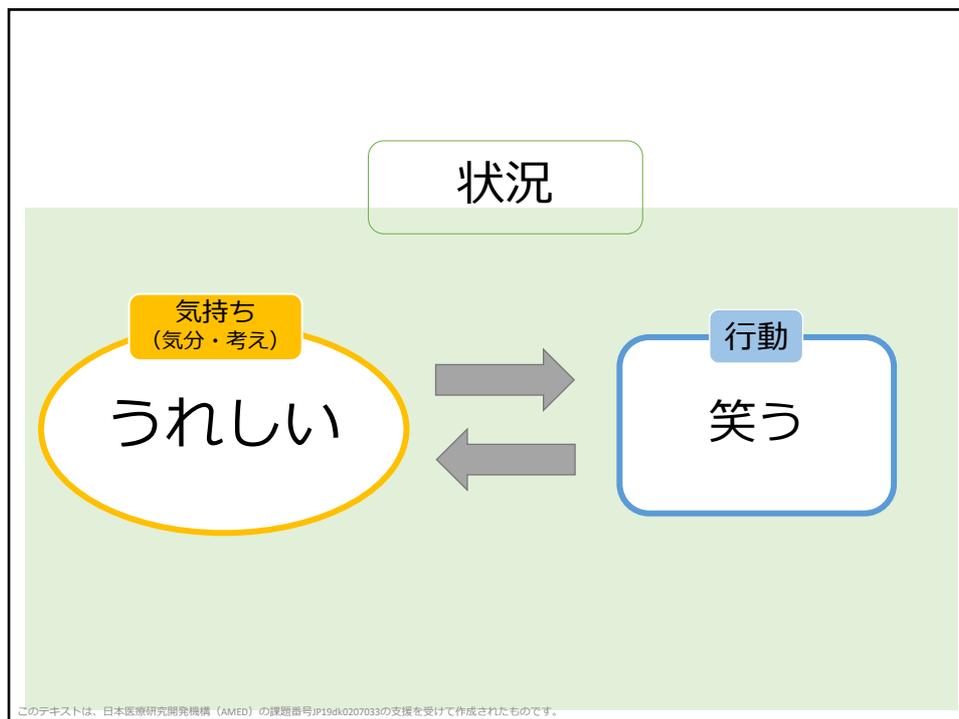
35

## 状況

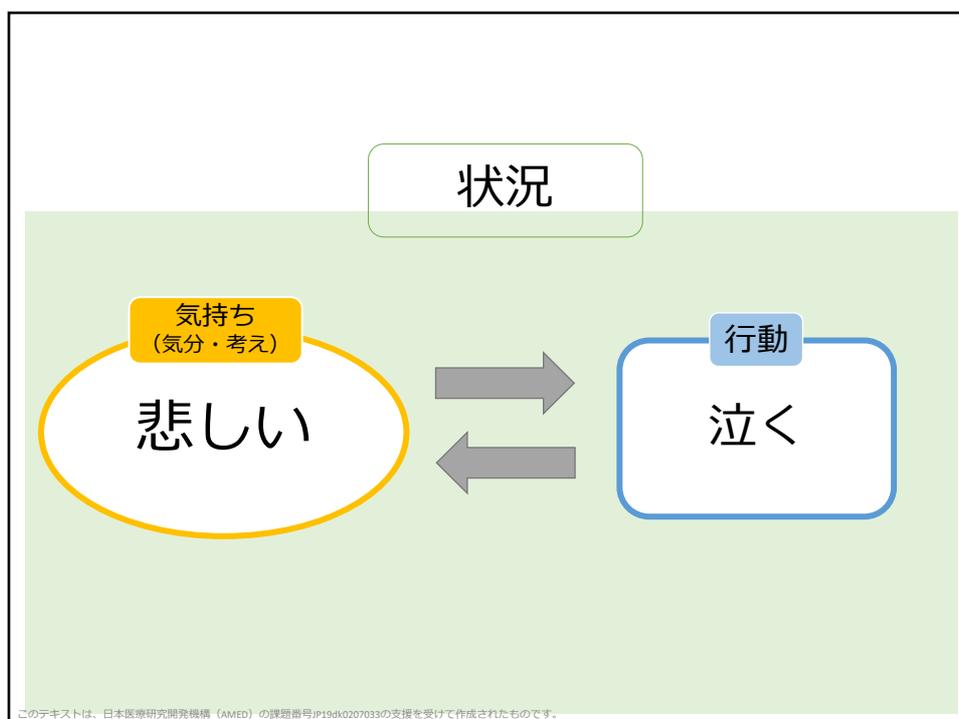


このテキストは、日本医療研究開発機構 (AMED) の課題番号JP19dk0207033の支援を受けて作成されたものです。

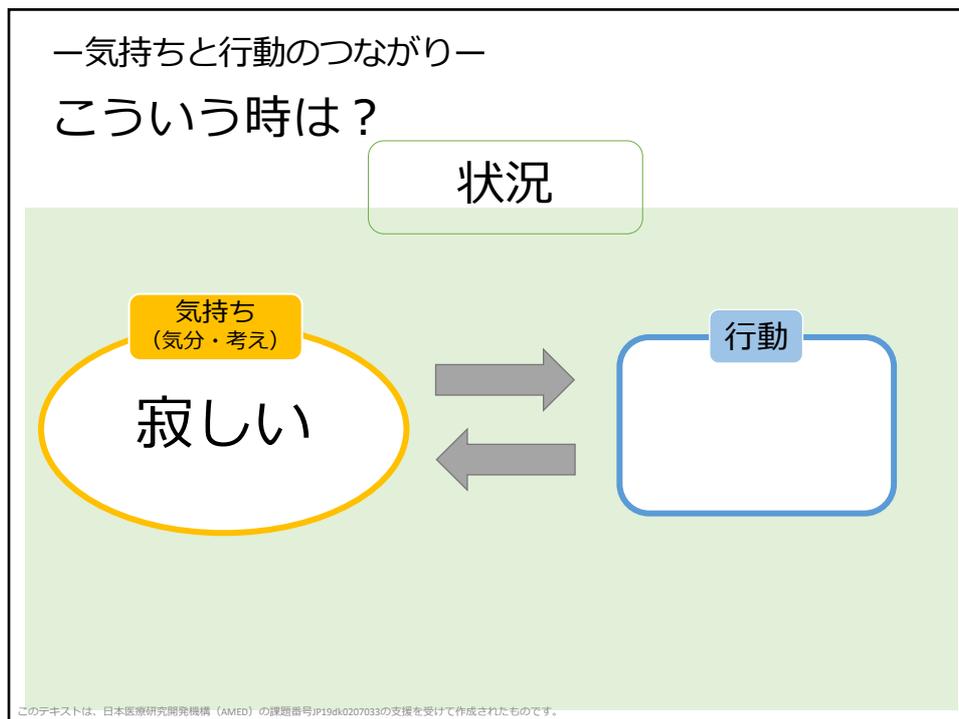
36



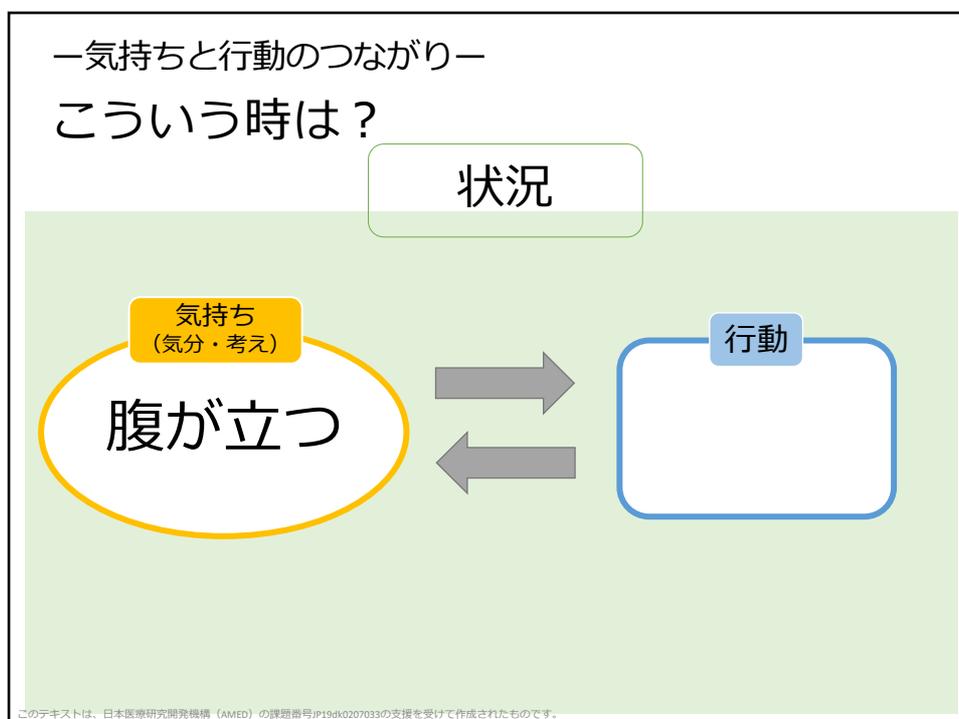
37



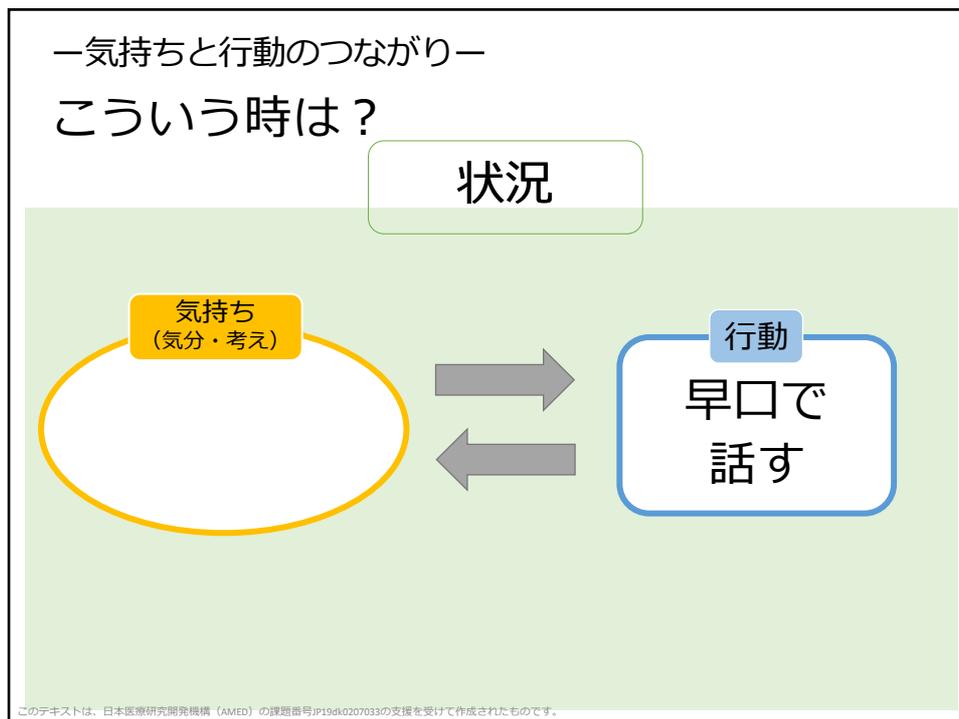
38



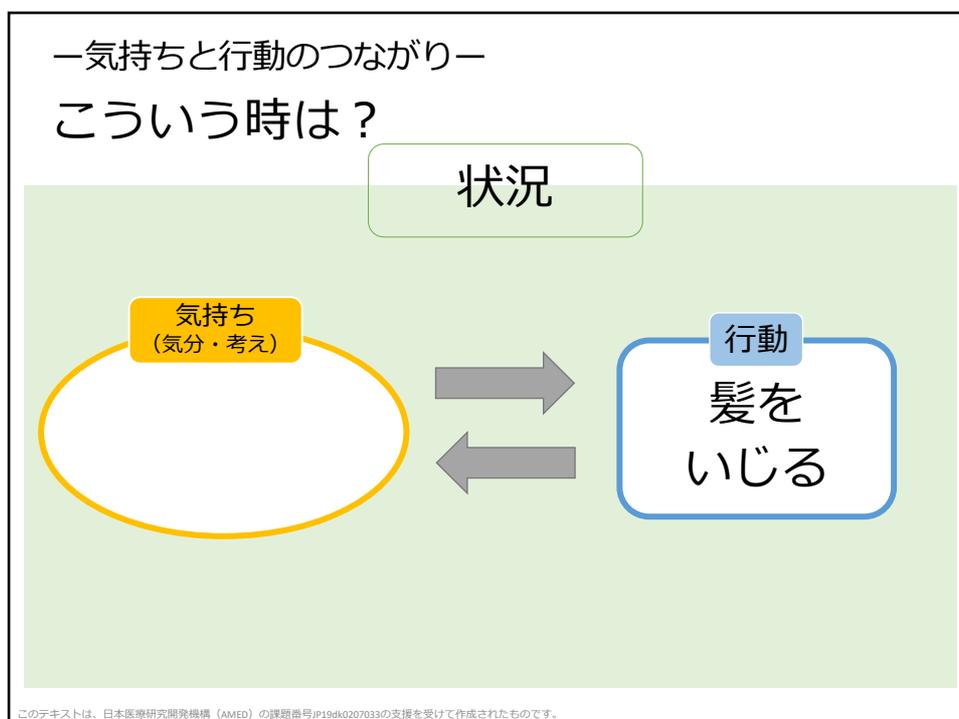
39



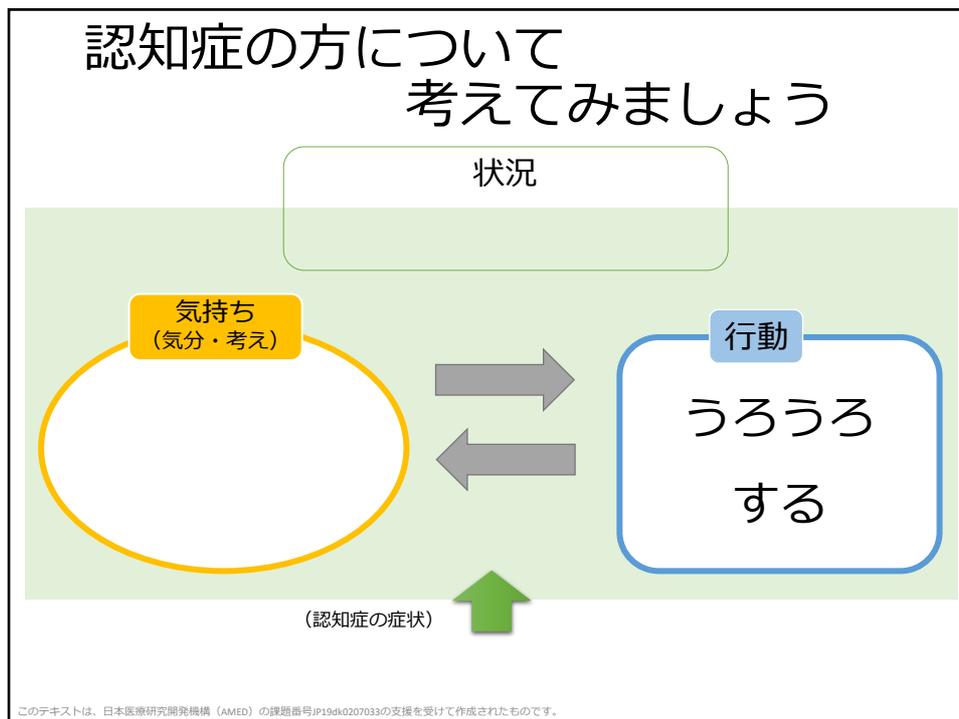
40



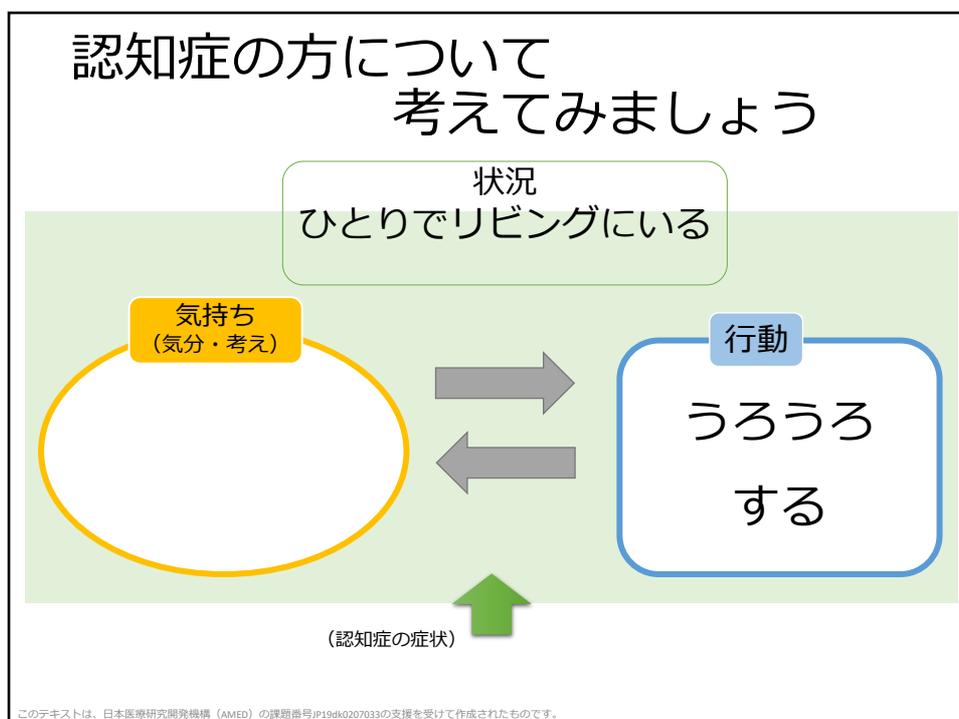
41



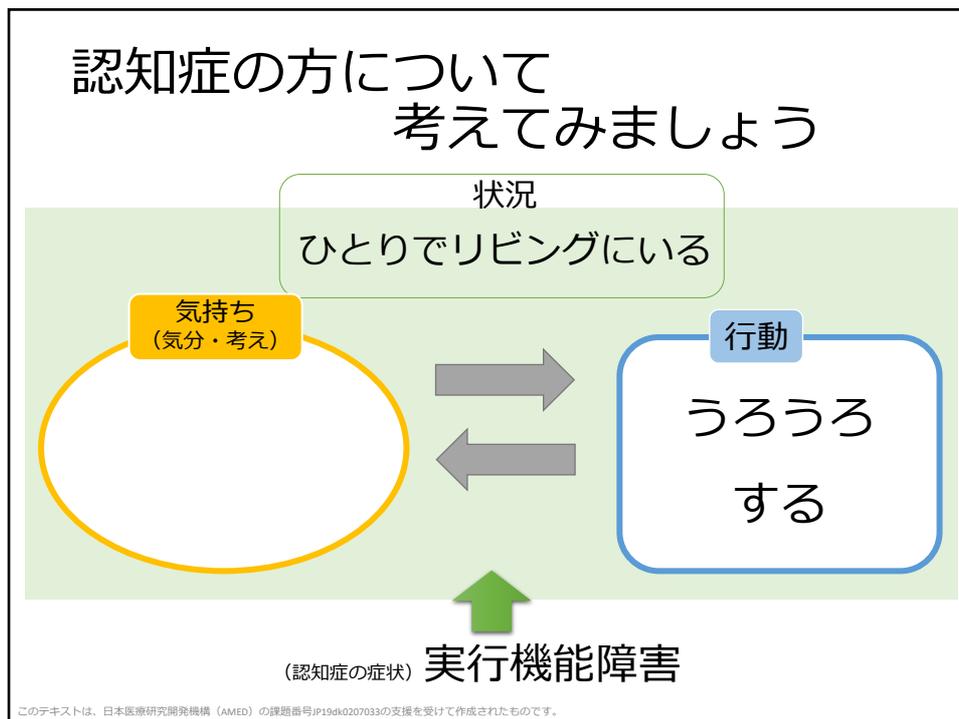
42



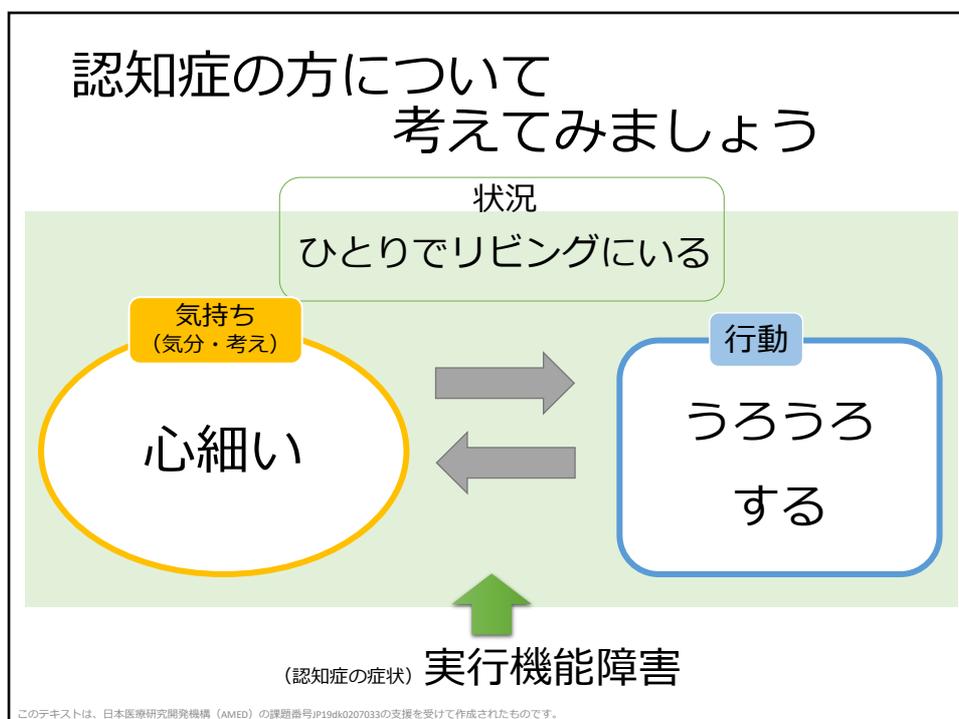
43



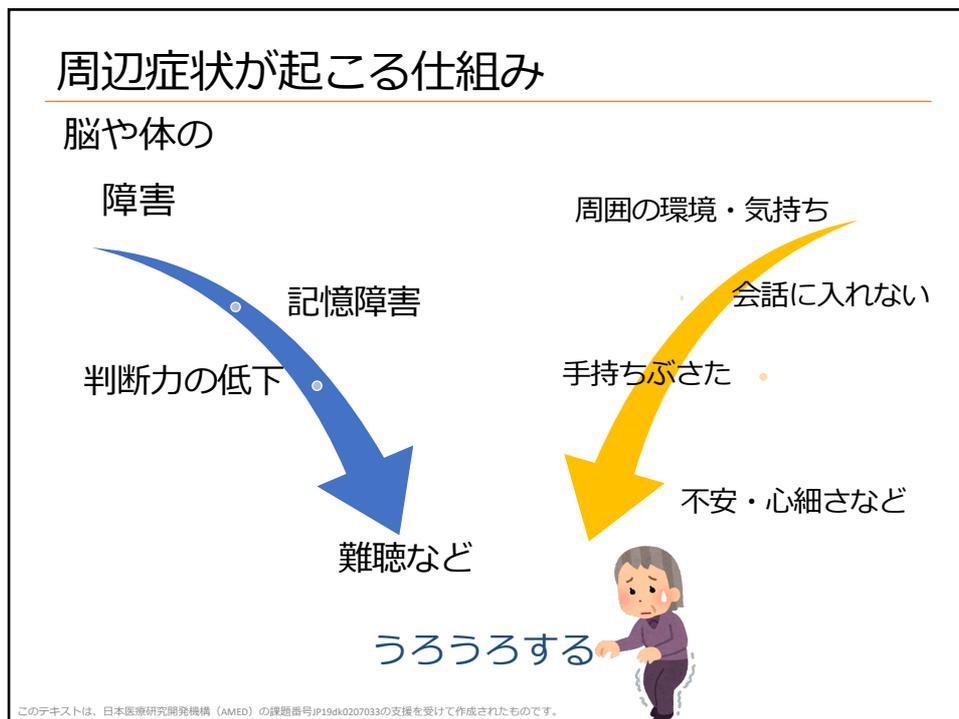
44



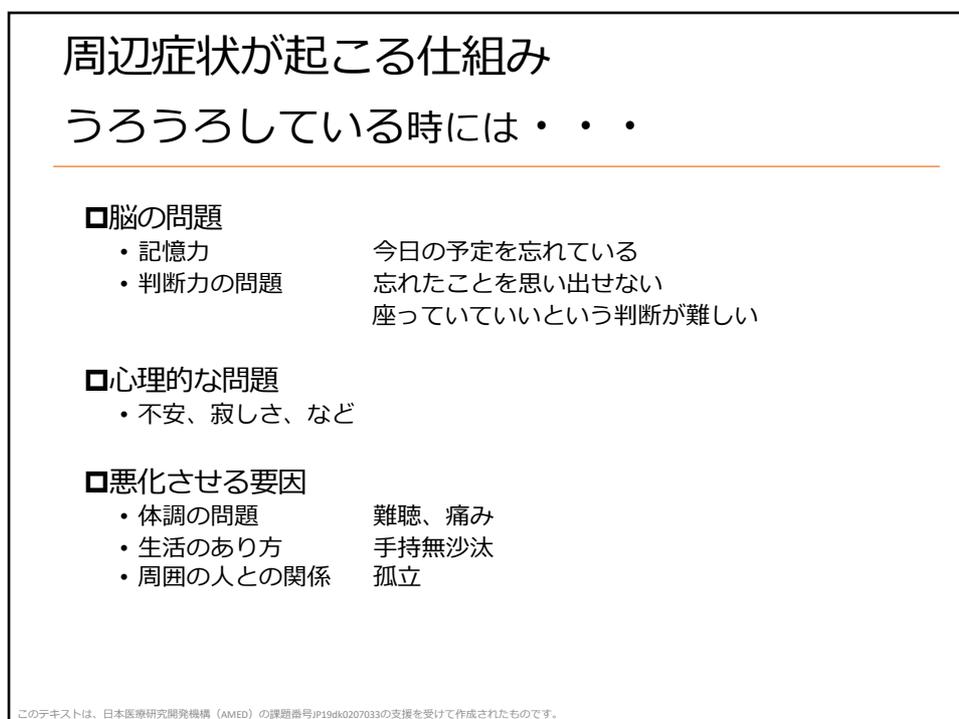
45



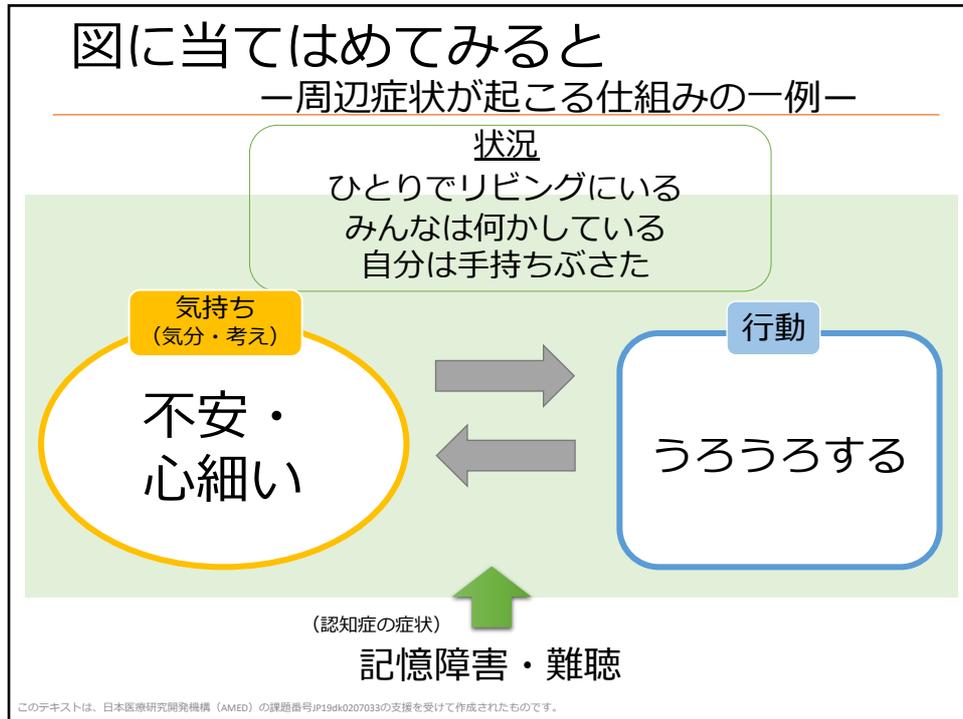
46



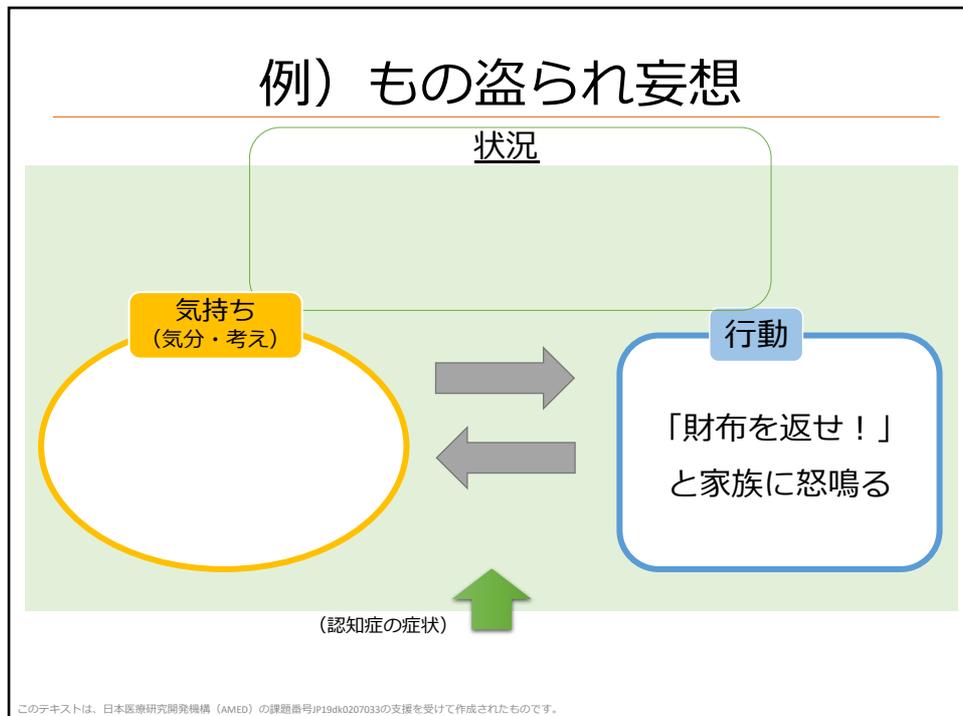
47



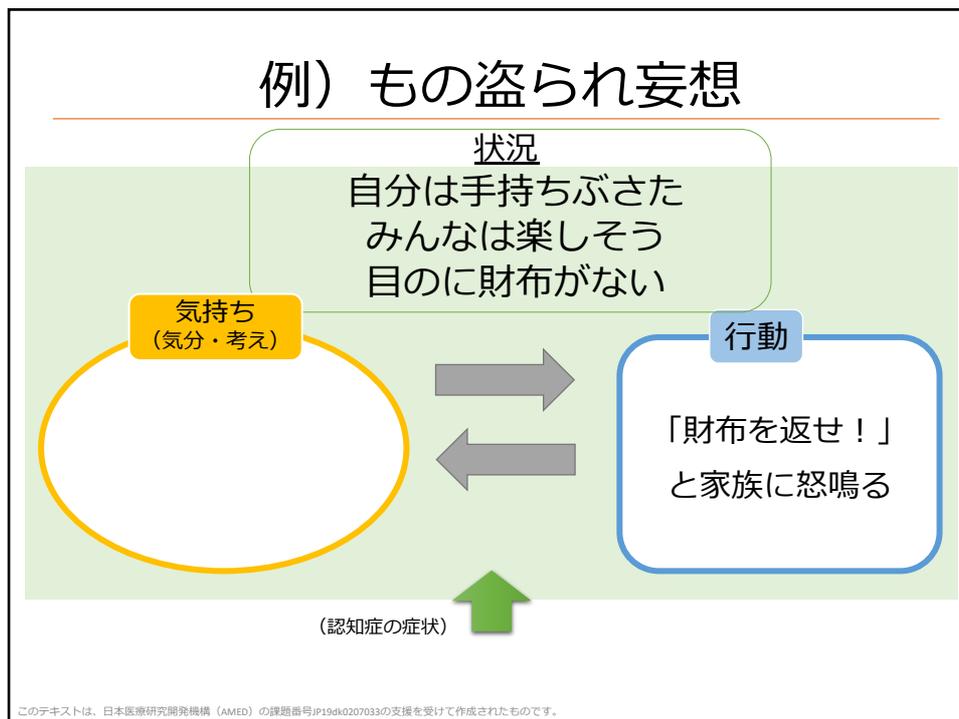
48



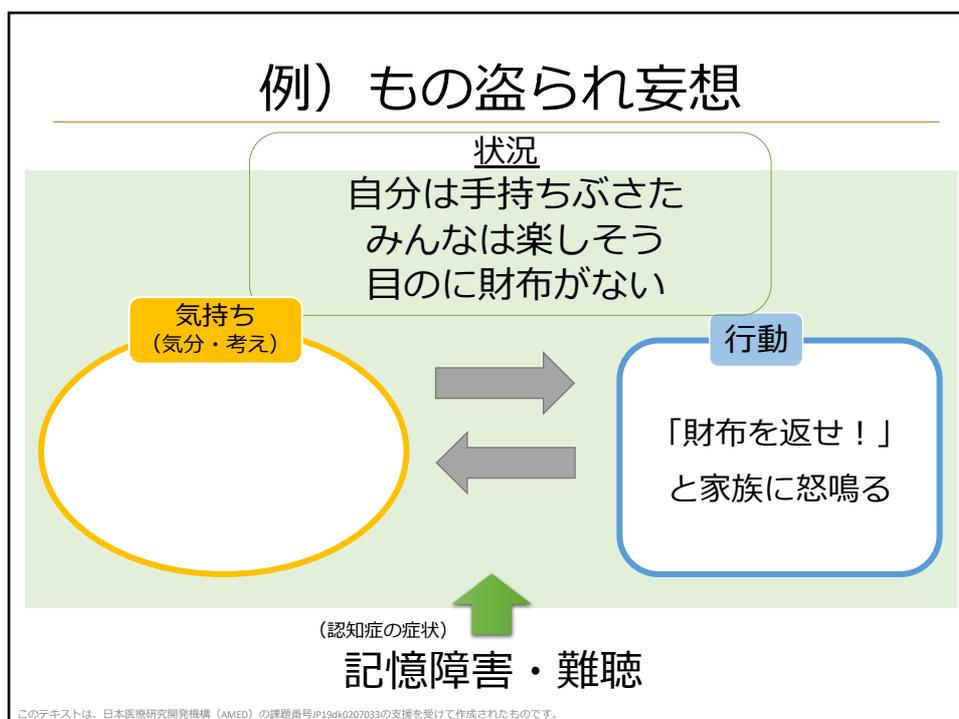
49



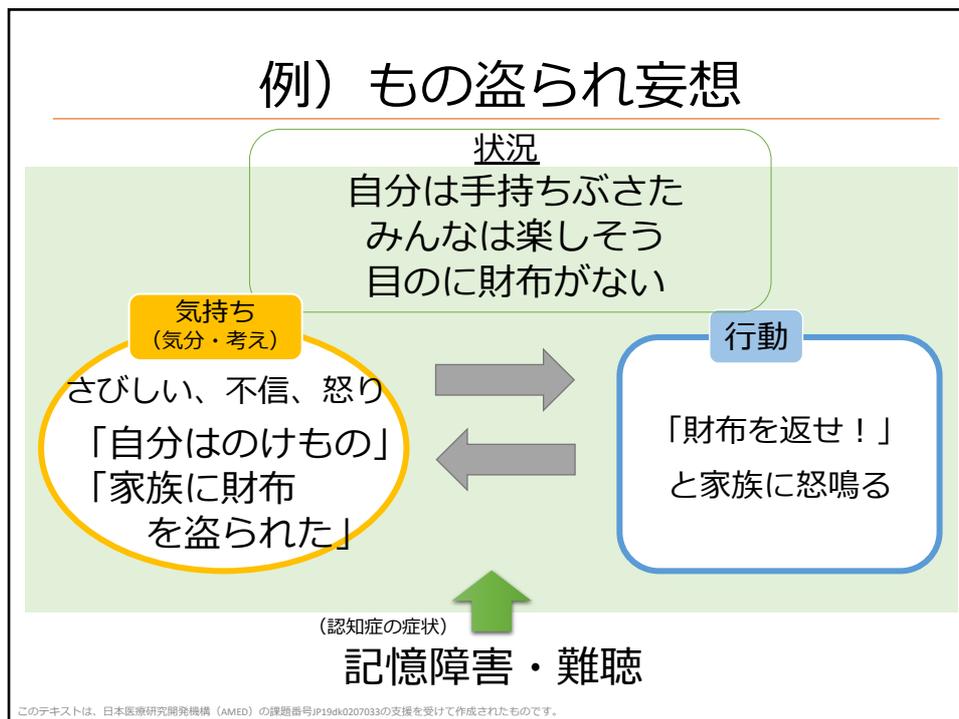
50



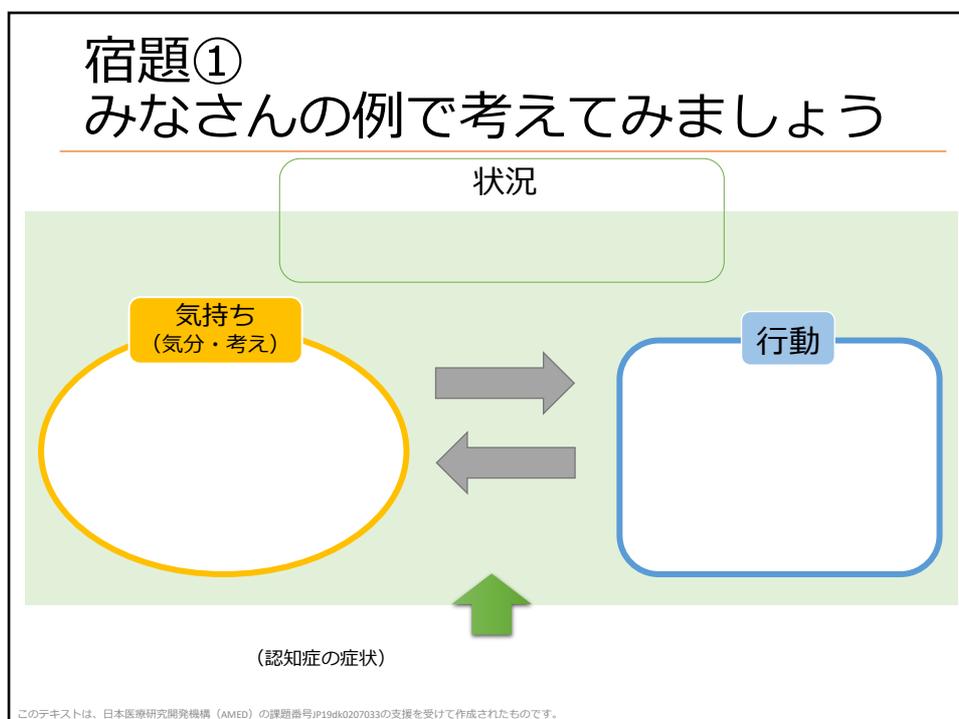
51



52



53



54

## 宿題② リラクゼーション

- ご自宅や職場、ちょっとしたスキマ時間に一緒にやった体操を試してみましょう。
- 体操する前と後、気分に変化があるか、観察してみてください！



このテキストは、日本医療研究開発機構（AMED）の課題番号JP19dk0207033の支援を受けて作成されたものです。

55



## 認知症家族介護者の方への 認知行動療法 第2回

社会福祉法人 桜ヶ丘社会事業協会  
**桜ヶ丘記念病院**  
日本医療機能評価機構認定病院



このテキストは、日本医療研究開発機構（AMED）の課題番号JP19dk0207033の支援を受けて作成されたものです。

56

## 今日の予定



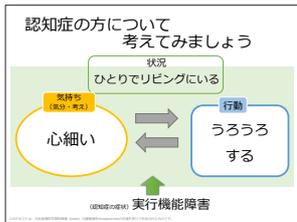
- 前回のおさらい
- 状況—気持ち—行動 のつながりを見る
- リラクゼーション
- サポートマップを描いてみよう！

このテキストは、日本医療研究開発機構 (AMED) の課題番号JP19dk0207033の支援を受けて作成されたものです。

57

## 前回のおさらい

- 認知症の基礎知識
  - 脳のいろいろな働きの低下
- 介護者ご自身の気持ちのケア
  - リラクゼーション
- 認知症の方への接し方
  - 気持ちと行動のつながりを考えてみる



このテキストは、日本医療研究開発機構 (AMED) の課題番号JP19dk0207033の支援を受けて作成されたものです。

58

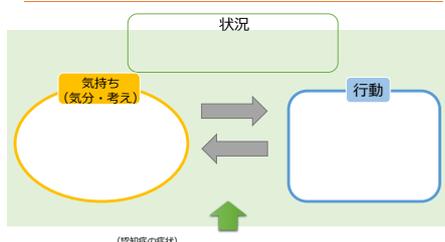
## 宿題はいかがでしたか？

□気持ちと行動のつながり—みなさんの例で考えてみよう

□介護者ご自身の気持ちのケア

- リラクゼーション体操

宿題①  
みなさんの例で考えてみましょう



宿題② リラクゼーション体操

- ご自宅や職場、ちょっとしたスキマ時間に一緒にやった体操をしてみましょう。
- 体操する前と後、気分に変化があるか、観察してみてください！



59

## 状況—気持ち—行動 のつながりを見る

新しい対応を考えてみよう



60

## 状況（きっかけ、理由）を考慮する

### 状況

- いつも同じ時間や状況で起きていませんか？
- 周囲の様子は？（静か 騒がしい ひとり 誰かと一緒）
- 体調は？（空腹、喉が渴いた、トイレ、どこか痛い）
- 知覚の問題は？（メガネがない、難聴など）

### どんなことを考えているのでしょうか？

- 退屈？
- 何かしたい？（話たい 出かけたい）
- 何か嫌がっている？（入浴、服薬、デイサービスに行くこと）

このテキストは、日本医療研究開発機構 (AMED) の課題番号JP19dk0207033の支援を受けて作成されたものです。

61

## 状況（きっかけ、理由）の例

### 周囲の状況

- 季節、天気、時間帯
- 寒暖、騒音

### 体調

- どこかが痛い、だるい、など

### 心理的な刺激

- イライラ、不安
- ひとりで楽しむことができない
- 気持ちをうまく伝えられない

### その他

- 例：テレビのシーンで興奮した、など

### 背景にある

- 記憶力の低下
  - 判断力の低下
  - 想像力の低下
- といった認知症の中核症状  
も考慮しましょう

このテキストは、日本医療研究開発機構 (AMED) の課題番号JP19dk0207033の支援を受けて作成されたものです。

62

## 例：真夜中のできごと

- ▶ 患者さんが家中を歩き回って、介護者である娘さんを起こしました。
- ▶ 娘さんは困惑し、「お母さん、ベッドに戻って。まだ3時よ。私は明日仕事なの」と言いました。
- ▶ 「眠くないの」「今日は病院でしょ？準備しなくちゃ」と患者さん。
- ▶ 娘さんは「いい加減にして！」と叫び、患者さんは泣き出しました。

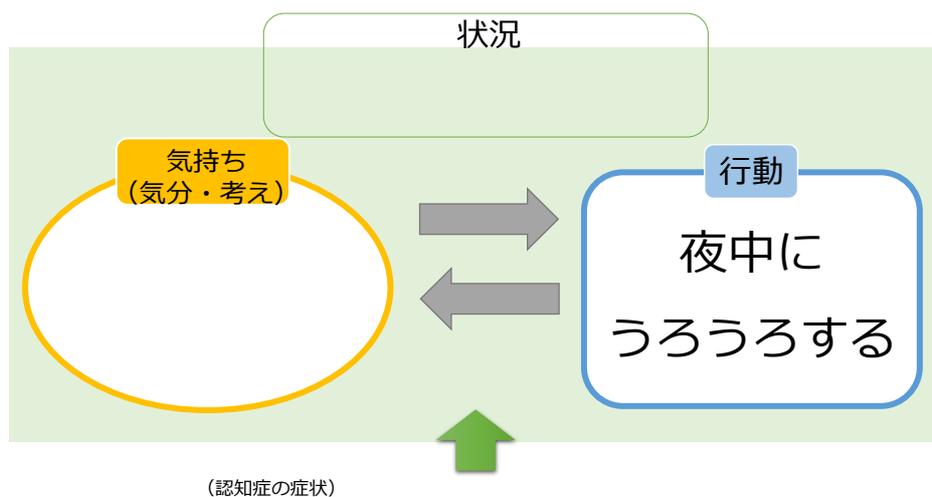


このテキストは、日本医療研究開発機構 (AMED) の課題番号JP19dk0207033の支援を受けて作成されたものです。

63

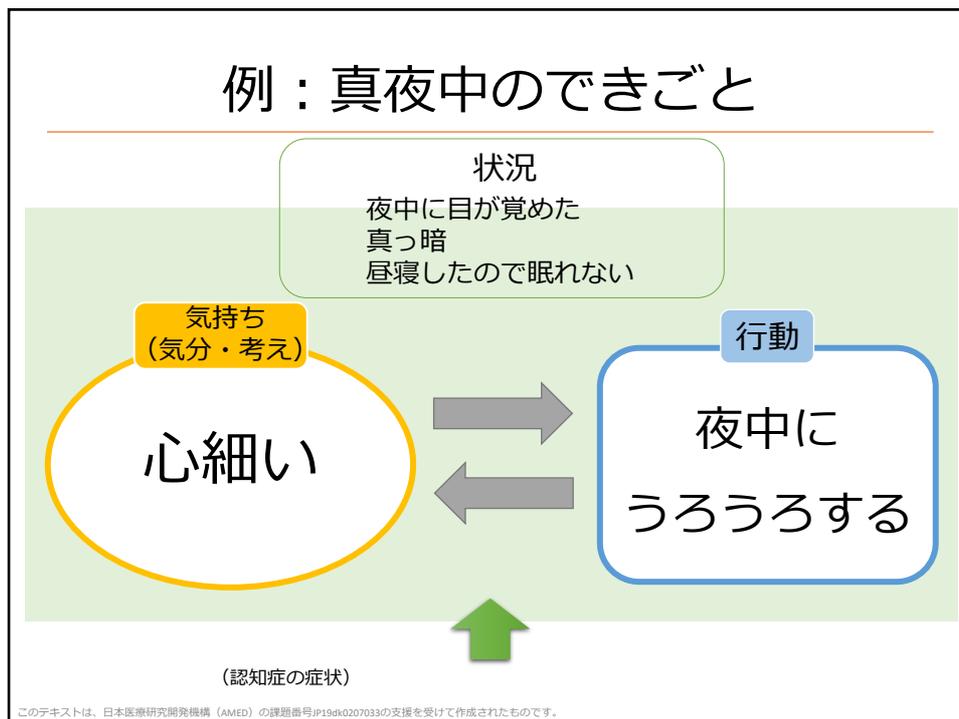
みんなで考えよう！

## 例：真夜中のできごと

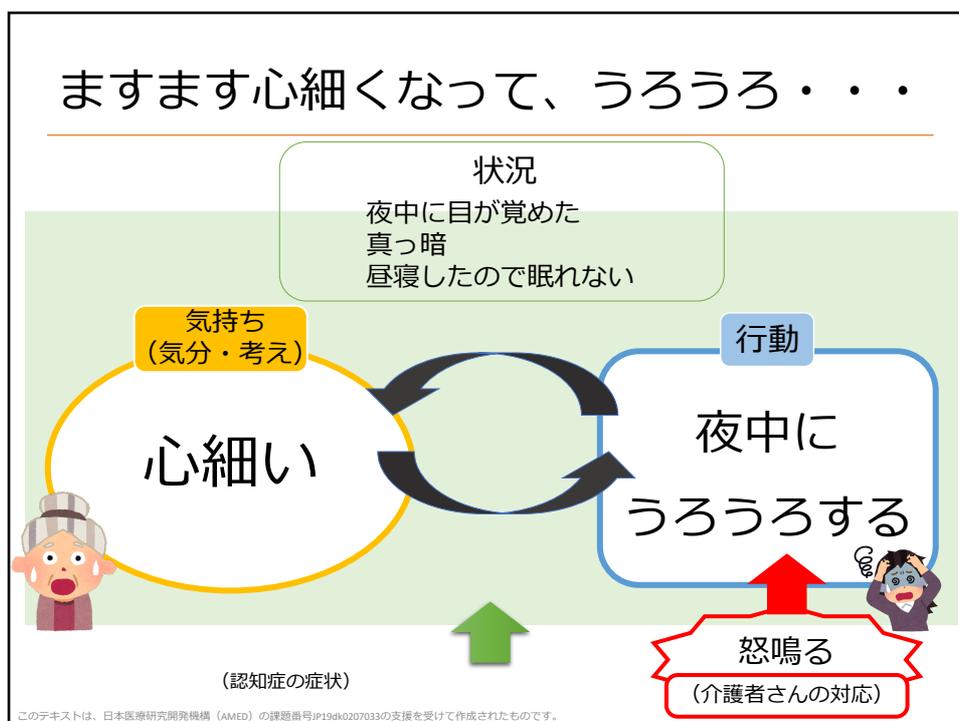


このテキストは、日本医療研究開発機構 (AMED) の課題番号JP19dk0207033の支援を受けて作成されたものです。

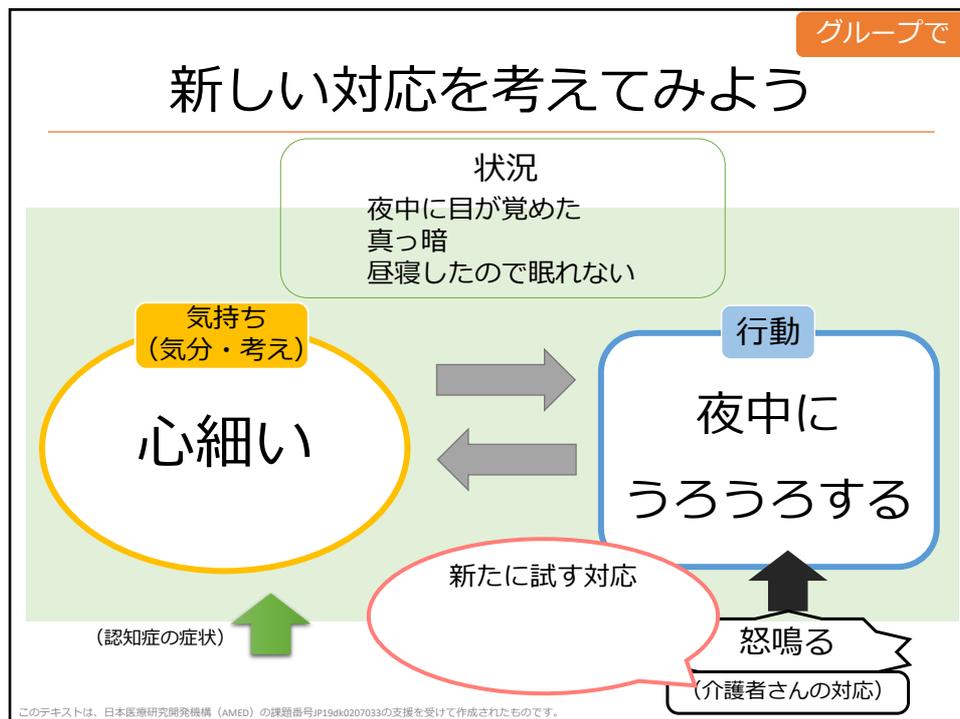
64



65



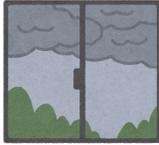
66



67

## 工夫ポイント① 状況 (きっかけ、理由) を考慮する

- いつも同じ時間や状況で起きていませんか？
  - お天気、時間帯、なにかの出来事の前や後
  - しーんと静かなのか、騒がしいのか
  - ひとりである？大勢という？
- 患者さんの体調は？
  - 寒い、暑い、空腹、トイレ・・・
- 背景にある認知症の症状は？
  - 難聴、視力低下、記憶力、一人で楽しめない・・・





このテキストは、日本医療研究開発機構 (AMED) の課題番号JP19dk0207033の支援を受けて作成されたものです。

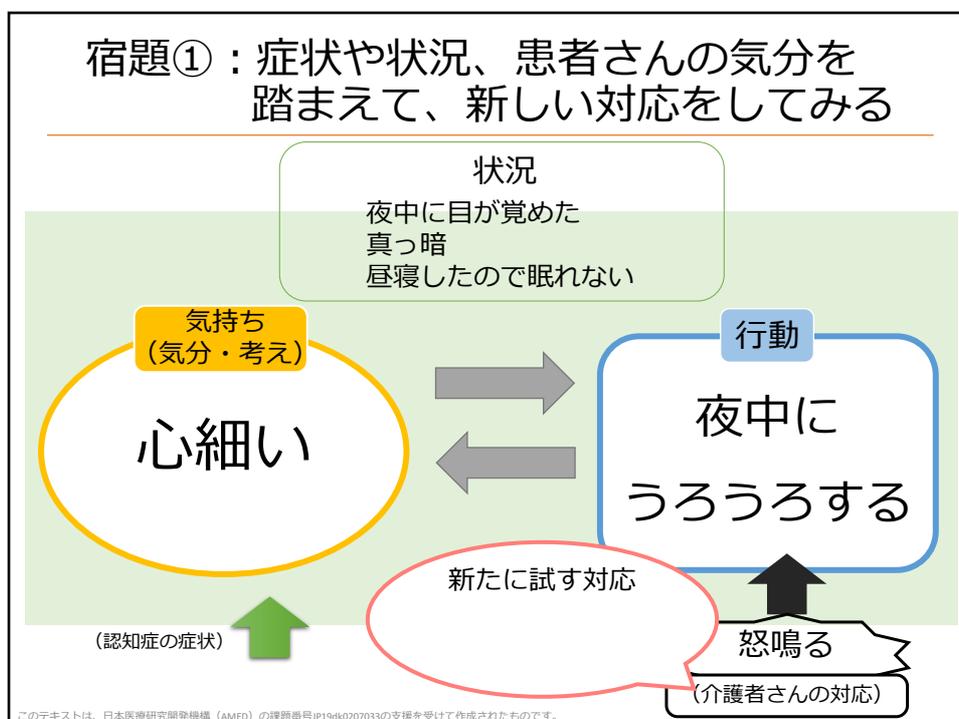
68

## 工夫ポイント② 対応を変える —患者さんの気持ちを考えてみる—

- どんな気持ちで、何を求めているのでしょうか？ 
  - 不安・ストレス
  - さびしい、退屈 . . . 
- 何かをしたいのでは？
  - 話したい、出かけたい . . . 
- 何かをしたくないのでは？
  - 入浴、服薬、デイサービス . . . 

このテキストは、日本医療研究開発機構 (AMED) の課題番号JP19dk0207033の支援を受けて作成されたものです。

69



70

# 休憩

このテキストは、日本医療研究開発機構（AMED）の課題番号JP19dk0207033の支援を受けて作成されたものです。

71

# 介護者ご自身のケア

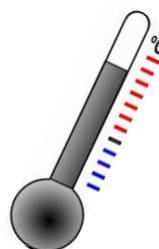
## リラクゼーション体操

このテキストは、日本医療研究開発機構（AMED）の課題番号JP19dk0207033の支援を受けて作成されたものです。

72

## 今のストレス度はいくつですか？

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  
ストレスが 最悪の  
全くない ストレス



このテキストは、日本医療研究開発機構 (AMED) の課題番号JP19dk0207033の支援を受けて作成されたものです。

73

## リラクゼーション

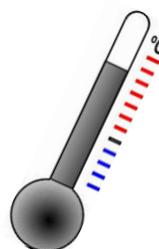


このテキストは、日本医療研究開発機構 (AMED) の課題番号JP19dk0207033の支援を受けて作成されたものです。

74

## 今のストレス度はいくつですか？

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  
ストレスが 最悪の  
全くない ストレス



このテキストは、日本医療研究開発機構（AMED）の課題番号JP19dk0207033の支援を受けて作成されたものです。

75

## 介護者ご自身の気持ちのケア サポートマップを描いてみよう！

このテキストは、日本医療研究開発機構（AMED）の課題番号JP19dk0207033の支援を受けて作成されたものです。

76

## 私たちはたくさんの人やものに 支えられています

- 気持ちのサポート
  - 気持ちをわかってくれる、自分を認めてくれる 
- 情報サポート
  - 必要な情報を教えてくれる 
- 実用サポート
  - 実用的な手助け      例：送り迎え、買い物の代行 
- 自尊心サポート
  - 生きがいを感じられる
  - 自分が役に立っている      (仕事、家庭、地域など) 
- 帰属感サポート
  - “仲間”を感じられる      (家族、地域、サークル、宗教など) 

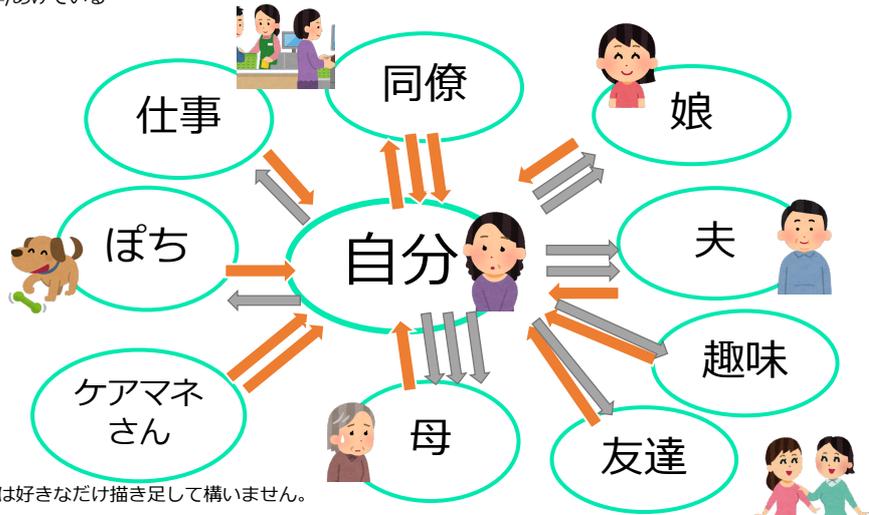
このテキストは、日本医療研究開発機構 (AMED) の課題番号JP19dk0207033の支援を受けて作成されたものです。

77

## サポートマップを描いてみよう

→ サポートをもらっている  
← /あげている

\*1つは認知症のご家族を入れてください。



○ は好きだけ描き足して構いません。

このテキストは、日本医療研究開発機構 (AMED) の課題番号JP19dk0207033の支援を受けて作成されたものです。

78

## 現在のサポートマップを描いてみよう

→ サポートをもらっている  
← /あげている

このテキストは、日本医療研究開発機構 (AMED) の課題番号JP19dk0207033の支援を受けて作成されたものです。 は好きだけ描き足して構いません。

79

## 介護を始める前の サポートマップを描いてみよう

→ サポートをもらっている  
← /あげている

このテキストは、日本医療研究開発機構 (AMED) の課題番号JP19dk0207033の支援を受けて作成されたものです。 は好きだけ描き足して構いません。

80

## 2つのサポートマップを比べてみて

- ◆ 現在と、介護を始める前のサポートマップを比べて、何か変化がありましたか？
- ◆ どこか、変えてみたいな、と思うところがありますか？
- ◆ そのための“最初のステップ”を3つあげてみましょう。



- 手軽にできる
- 2週間後までに取り組める

このテキストは、日本医療研究開発機構（AMED）の課題番号JP19dk0207033の支援を受けて作成されたものです。

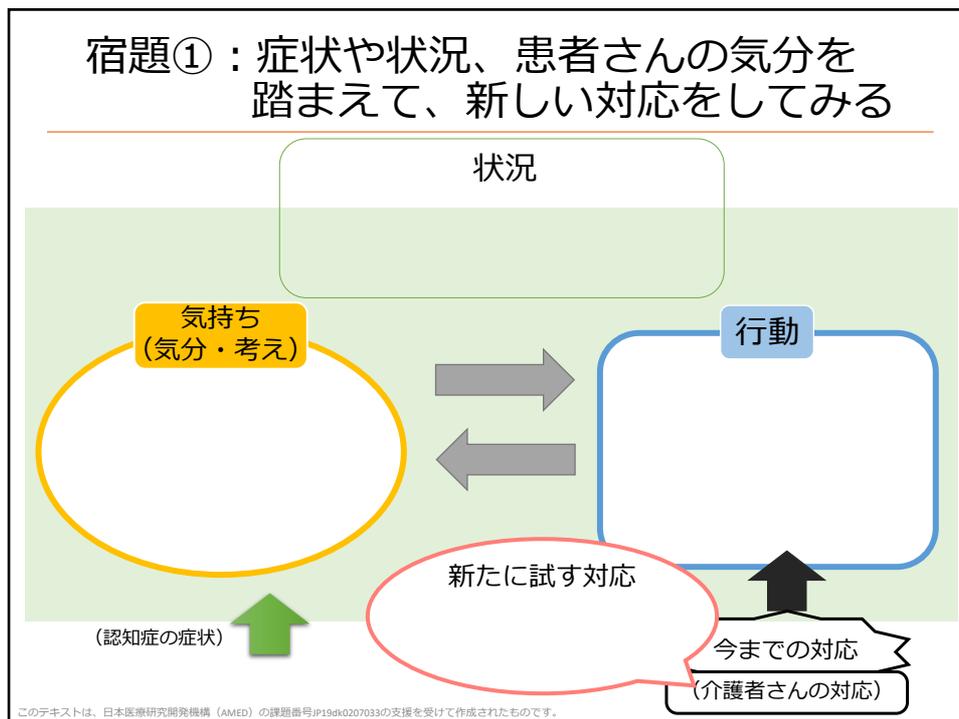
81

## 宿題

- 状況－気分－行動－対応
  - 状況、対応を変えてみることを試してみましょう
- サポート・マップ
  - 少しだけ変えるとすれば、どう変えますか？
- リラクゼーション（ヨガ）

このテキストは、日本医療研究開発機構（AMED）の課題番号JP19dk0207033の支援を受けて作成されたものです。

82



83

宿題② サポートマップを比べてみて

- ◆どこか、変えてみたいな、と思うところがありますか？
- ◆そのための“最初のステップ”を3つあげてみましょう。
  - 手軽にできる
  - 2週間後までに取り組める
- ◆実際に取り組んでみましょう！

このテキストは、日本医療研究開発機構 (AMED) の課題番号JP19dk0207033の支援を受けて作成されたものです。

84

## 宿題③ リラクゼーション

- ご自宅や職場、ちょっとしたスキマ時間に一緒にやった体操をしてみましょう。
- 体操する前と後、気分に変化があるか、観察してみてください！



このテキストは、日本医療研究開発機構 (AMED) の課題番号JP19dk0207033の支援を受けて作成されたものです。

85

## 宿題 メモ用紙

日付		やったこと & 感想	日付		やったこと & 感想
	日			日	
	月			月	
	火			火	
	水			水	
	木			木	
	金			金	
	土			土	

このテキストは、日本医療研究開発機構 (AMED) の課題番号JP19dk0207033の支援を受けて作成されたものです。

86



## 認知症家族介護者の方への 認知行動療法 第3回

このテキストは、日本医療研究開発機構（AMED）の課題番号JP19dk0207033の支援を受けて作成されたものです。

社会福祉法人 桜ヶ丘社会事業協会  
**桜ヶ丘記念病院**  
日本医療機能評価機構認定病院



87

## 今日の予定

---

- 前回のおさらい
- 状況—気持ち—行動—対応のつながりをみる
- リラクゼーション
- 楽しみ・充実の活動を取り入れる（行動活性化）

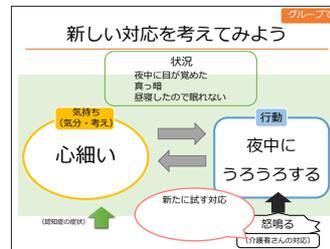
このテキストは、日本医療研究開発機構（AMED）の課題番号JP19dk0207033の支援を受けて作成されたものです。

88

## 前回のおさらい

### □状況—気分—行動のつながり

- 新しい対応を考えてみる



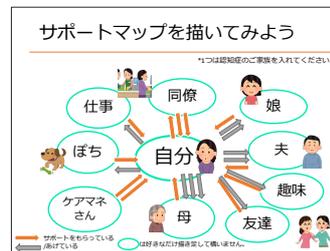
### □介護者ご自身の気持ちのケア

- リラクゼーション



### □サポートマップを描いてみよう

- 比較して、小さな一歩を



このテキストは、日本医療研究開発機構 (AMED) の課題番号JP19dk0207033の支援を受けて作成されたものです。

89

## 宿題はいかがでしたか？

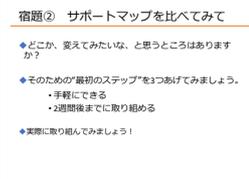
### □症状や状況、患者さんの気分を踏まえて、新しい対応をしてみる



### □サポートマップを見比べて、変えてみたいところに小さなところから取り組む

### □介護者ご自身の気持ちのケア

- リラクゼーション体操



このテキストは、日本医療研究開発機構 (AMED) の課題番号JP19dk0207033の支援を受けて作成されたものです。

90

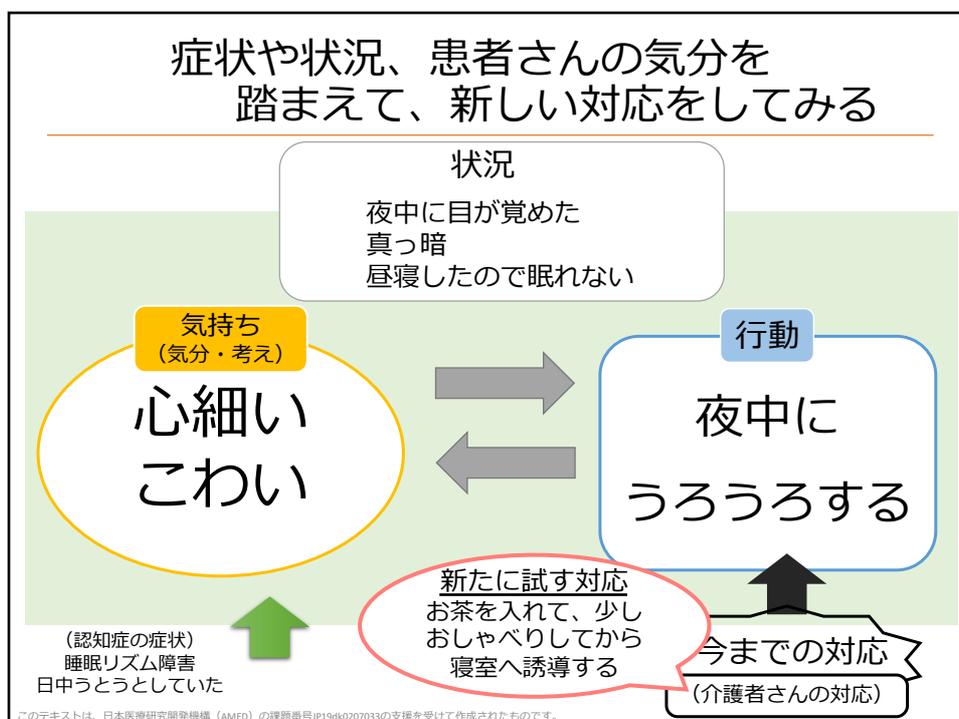
# 状況—気持ち—行動—対応 のつながりを見る

新しい対応その2—状況・対応を考えてみよう

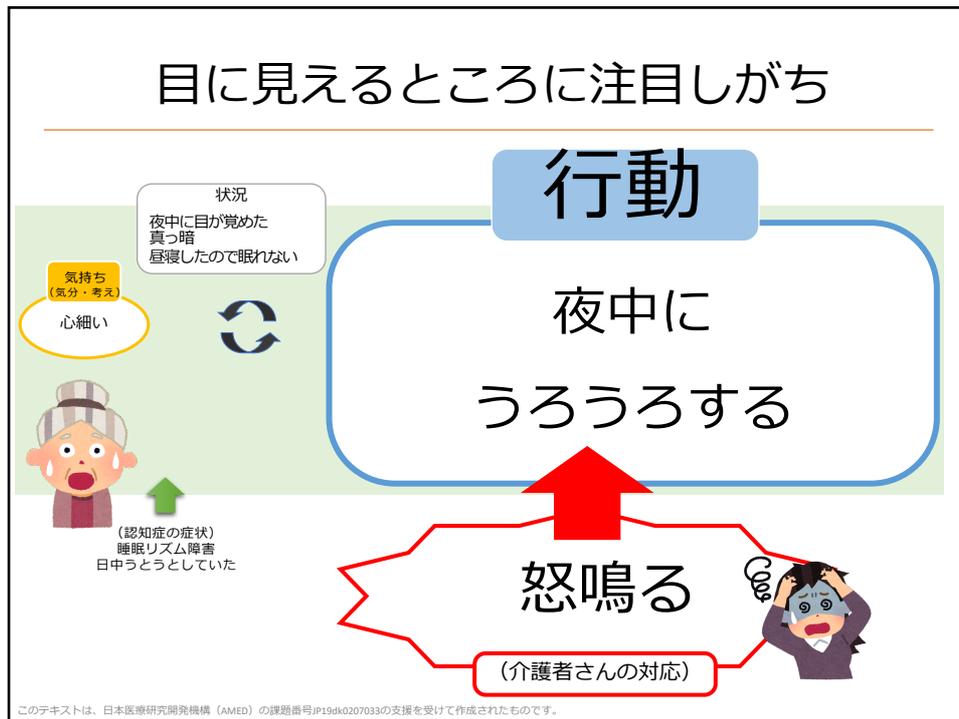


このテキストは、日本医療研究開発機構 (AMED) の課題番号JP19dk0207033の支援を受けて作成されたものです。

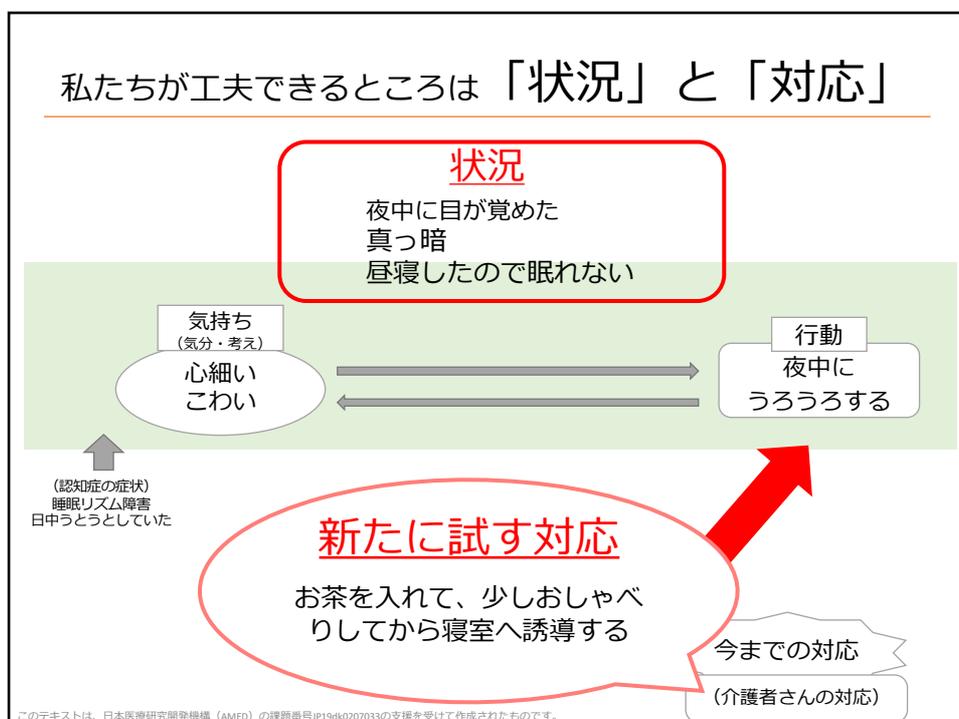
91



92



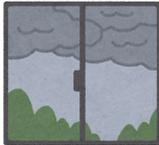
93



94

おさらい

## 工夫ポイント① 状況（きっかけ、理由）を考慮する

- いつも同じ時間や状況で起きていませんか？
  - お天気、時間帯、なにかの出来事の前や後
  - しーんと静かなのか、騒がしいのか
  - ひとりである？大勢という？
- 患者さんの体調は？
  - 寒い、暑い、空腹、トイレ・・・
- 背景にある認知症の症状は？
  - 難聴、視力低下、記憶力、一人で楽しめない・・・

このテキストは、日本医療研究開発機構 (AMED) の課題番号JP19dk0207033の支援を受けて作成されたものです。

95

おさらい

## 工夫ポイント② 対応を変える —患者さんの気持ちを考えてみる—

- どんな気持ちで、何を求めているのでしょうか？
  - 不安・ストレス
  - さびしい、退屈・・・
- 何かをしたいのでは？
  - 話したい、出かけたい・・・
- 何かをしたくないのでは？
  - 入浴、服薬、デイサービス・・・

このテキストは、日本医療研究開発機構 (AMED) の課題番号JP19dk0207033の支援を受けて作成されたものです。

96

## 工夫ポイント③ 対応を変える — 接し方（話し方・聞き方）を工夫する —

### ■話す前に注意をひく

- 立ち位置や目線に気を配る（例：近くに座る）
- 気をそらすものを減らす（例：TVを消す）

### ■わかりやすく話す

- ゆっくり、明瞭に話す。
- 短い文で、1回に一つずつ。

### ■ゆったり聴く

- 答えが返ってくるまで10数えて待つ
- 相手が話し終わるまで待つ。矢継ぎ早に話しかけない。
- イライラしてきたら、一息入れるか、話題を変える

このテキストは、日本医療研究開発機構 (AMED) の課題番号JP19dk0207033の支援を受けて作成されたものです。

97

## 人としての基本動作を大切にする

見る



話す



触れる



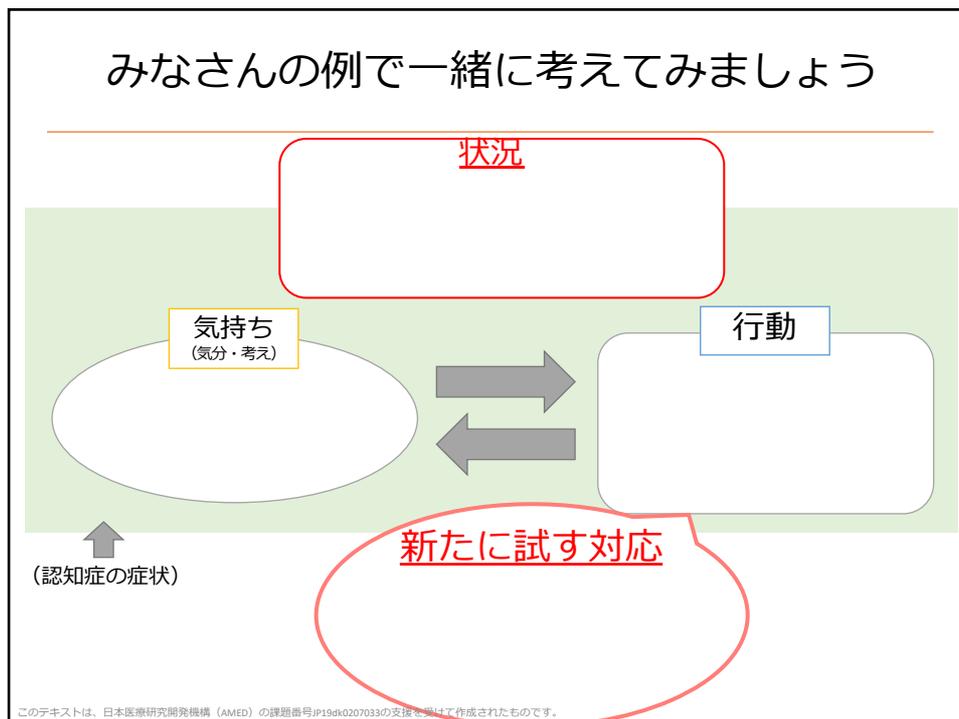
立つ



“ユマニチュード” (Gineste, Marescotti, 本田 : 2018)

このテキストは、日本医療研究開発機構 (AMED) の課題番号JP19dk0207033の支援を受けて作成されたものです。

98



99

### 対応のポイントーわたしたちの心構え

- 💡 「訂正する」はせず、好ましい行動を「ほめて伸ばし」、好ましくない行動には「反応しない」
- 💡 言動を“完全に管理”しようとするしない  
正しいあり方にこだわりすぎない。“ほどほど”で。  
大きな目的が達成されればよしとする。
- 💡 介護者ご自身のストレス・ケア

このテキストは、日本医療研究開発機構 (AMED) の課題番号JP19dk0207033の支援を受けて作成されたものです。

100

# 休憩

このテキストは、日本医療研究開発機構（AMED）の課題番号JP19dk0207033の支援を受けて作成されたものです。

101

# 介護者ご自身のケア

## リラクゼーション体操

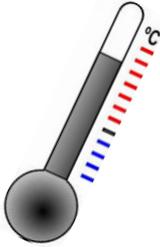
このテキストは、日本医療研究開発機構（AMED）の課題番号JP19dk0207033の支援を受けて作成されたものです。

102

## 今のストレス度はいくつですか？

---

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
ストレスが										最悪の
全くない										ストレス



このテキストは、日本医療研究開発機構 (AMED) の課題番号JP19dk0207033の支援を受けて作成されたものです。

103

## リラクゼーション



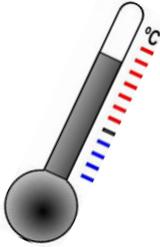
このテキストは、日本医療研究開発機構 (AMED) の課題番号JP19dk0207033の支援を受けて作成されたものです。

104

## 今のストレス度はいくつですか？

---

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
ストレスが											最悪の
全くない											ストレス



このテキストは、日本医療研究開発機構 (AMED) の課題番号JP19dk0207033の支援を受けて作成されたものです。

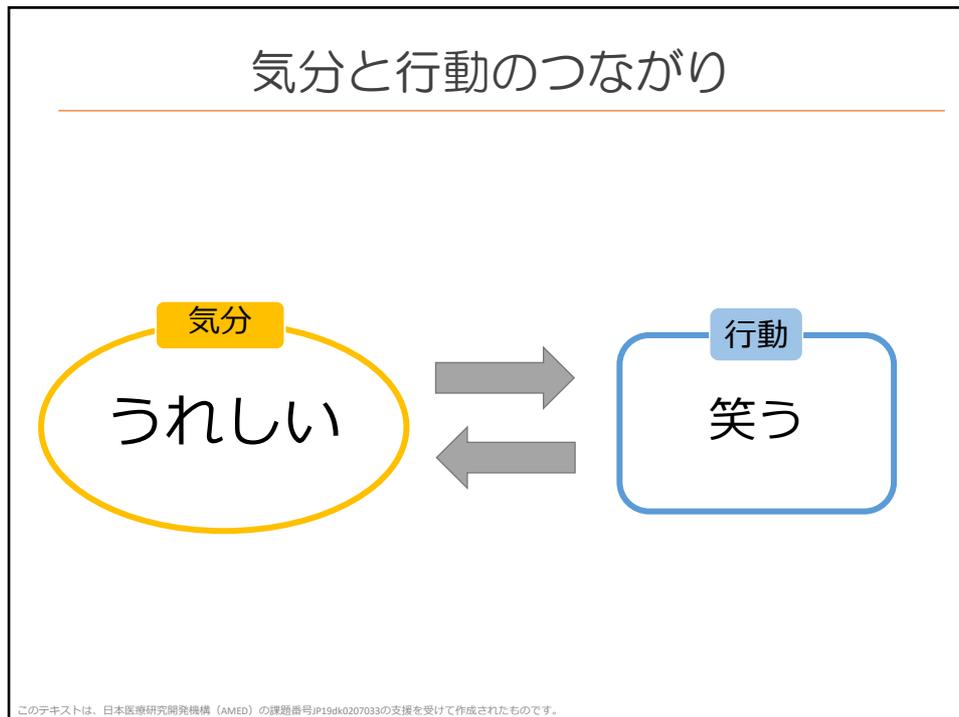
105

## 介護者ご自身の気持ちのケア

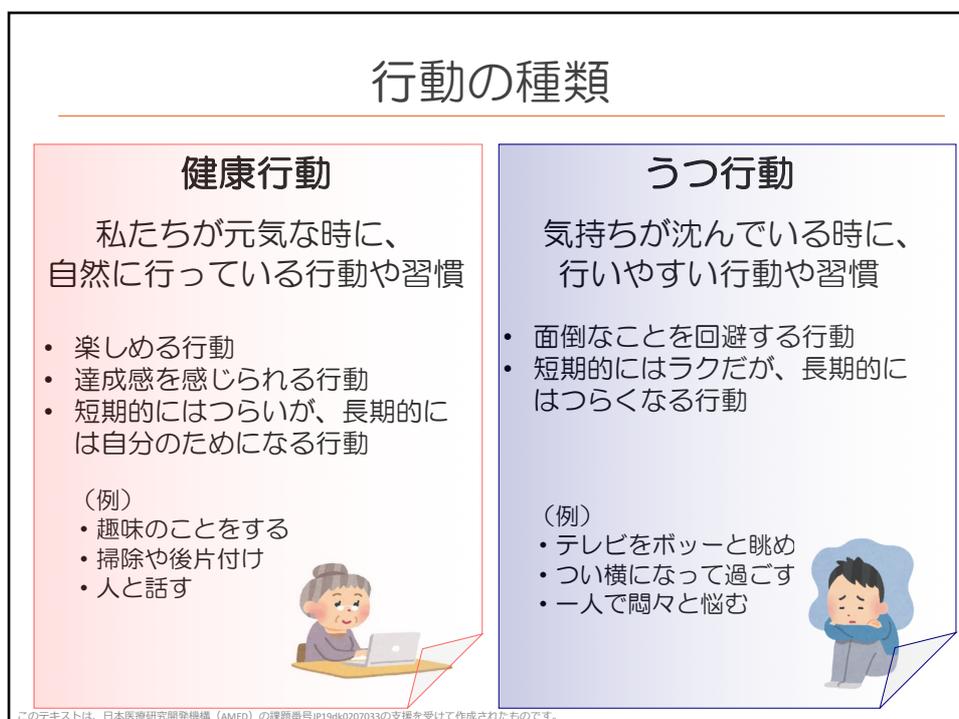
### 行動活性化

このテキストは、日本医療研究開発機構 (AMED) の課題番号JP19dk0207033の支援を受けて作成されたものです。

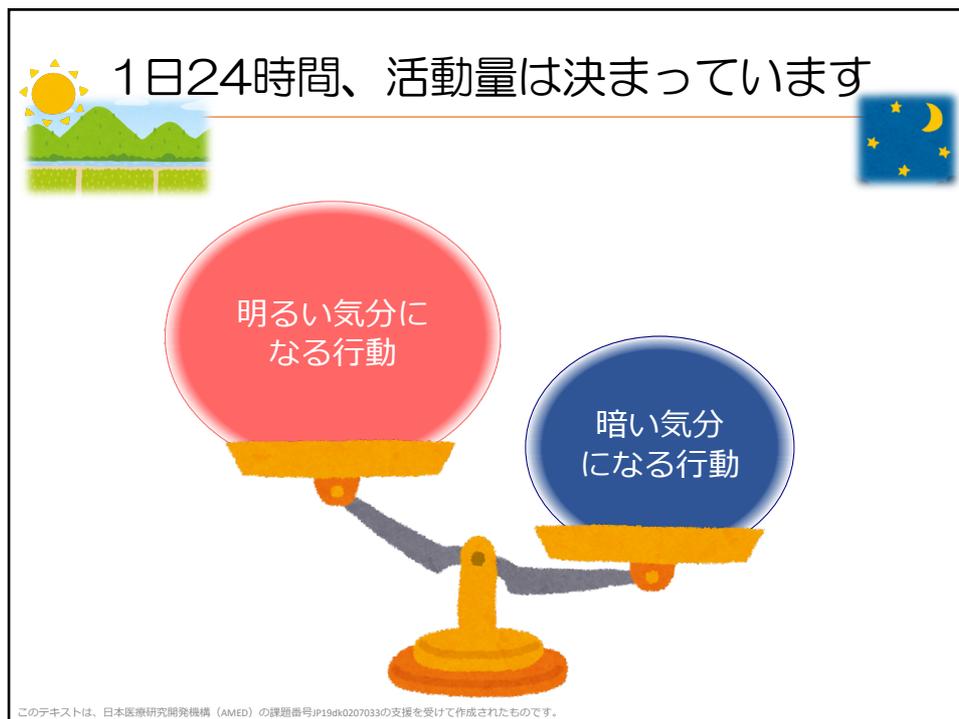
106



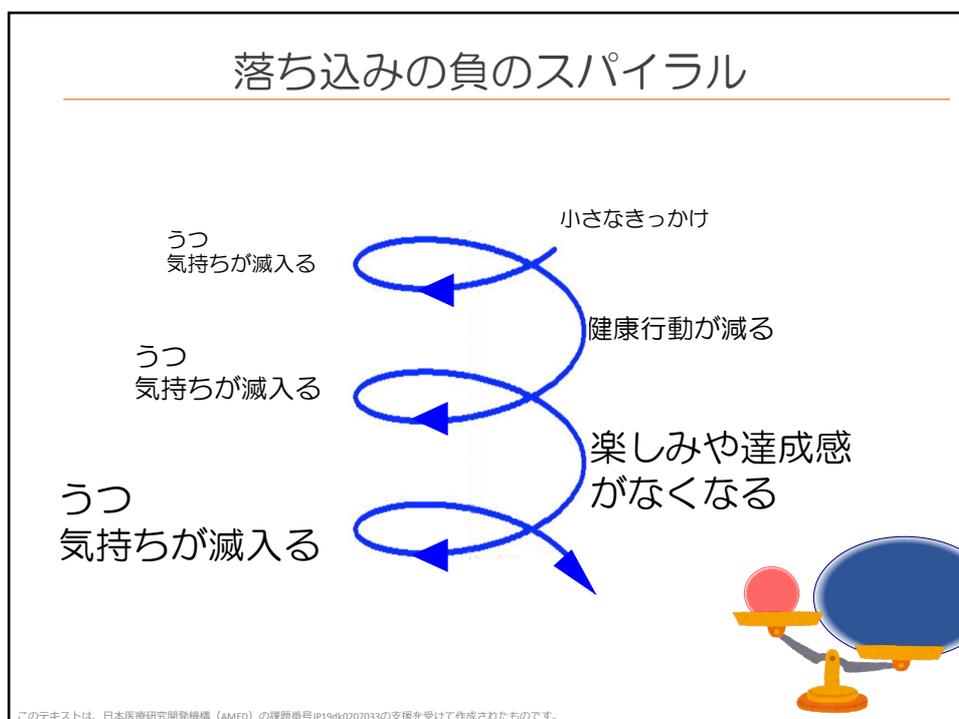
107



108



109



110

## 元気を維持するしくみ

活気

達成感

気分の改善

充実感

プチうつ

人とのふれあい  
楽しみ

前向き (健康) 行動で  
エネルギーを  
“自家発電” している

このテキストは、日本医療研究開発機構 (AMED) の課題番号JP19dk0207033の支援を受けて作成されたものです。

111

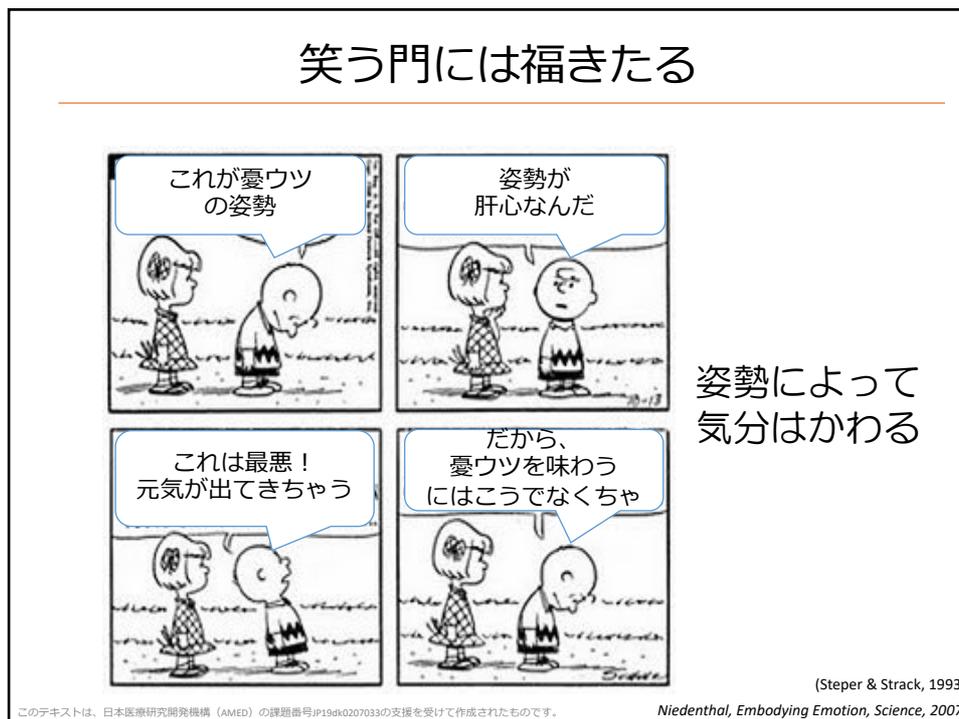
## 笑う門には福きたる

表情によって  
気分は変わる

(Larsen et al, 1992, Strack et al, 1988)  
Niedenthal, Embodying Emotion, Science, 2007

このテキストは、日本医療研究開発機構 (AMED) の課題番号JP19dk0207033の支援を受けて作成されたものです。

112



113

## 気分が上がる活動を探してみましょう

- やると気分が良くなる、気持ちが軽くなること
- 時間がある時、気付いたらやっていること
- 過去に気分が改善した活動
  - 得意なこと、自慢のこと
  - 昔よくやっていて、そういえば最近やっていないこと
  - 先週のサポートマップも参考に
- 自分ひとりでもできること、誰かと一緒にできること (認知症患者さんとできること)

このテキストは、日本医療研究開発機構 (AMED) の課題番号JP19dk0207033の支援を受けて作成されたものです。

114

【参考】明るい気分になりそうな行動（健康行動）のリスト		
活動	自分で	自分とご家族で
音楽を聴く		
買い物に行く		
散歩に行く		
本、新聞、雑誌を読む		
友人や家族と一緒に食事やお茶に出かける		
料理を作る		
手紙を書く、LINEやメールを送る		
絵を描く、手芸、工芸をする		
運動する（例、ジョギング、ヨガ、サイクリング）		
映画を見る		
ドライブに行く		
香水をつける、アロマをたく		
綺麗な色の洋服を着る		
ガーデニング/日曜大工をする		
子ども/孫と一緒に過ごす		
ラジオを聴く		
好きなテレビ番組を見る		
動物やペットと一緒に過ごす		

このテキストは、日本医療研究開発機構 (AMED) の課題番号JP19dk0207033の支援を受けて作成されたものです。

115

【参考】明るい気分になりそうな行動（健康行動）のリスト		
活動	自分で	自分とご家族で
昔の写真を見る		
神社やお寺にお参りに行く		
スポーツを見る		
楽しかった出来事を思い出したり、話したりする		
ストレッチやヨガをする		
のんびりとお風呂に入る		
友人や家族と電話でおしゃべりする		
パソコンやインターネットをして過ごす		
トランプ、ゲーム、クロスワード、パズルをする		
きちんとお化粧をする		
惣菜やお弁当、テイクアウトを利用する		
美容院に行く		
マッサージを受ける		
美味しいコーヒーを飲む		
その他の活動:		
その他の活動:		

このテキストは、日本医療研究開発機構 (AMED) の課題番号JP19dk0207033の支援を受けて作成されたものです。

116

どんな行動が気分を明るくし、どんな行動が気分を暗くしますか？  
自分の行動を書きだしてみよう！

明るい気分になる行動	暗い気分になる行動

このテキストは、日本医療研究開発機構 (AMED) の課題番号JP19dk0207033の支援を受けて作成されたものです。

117

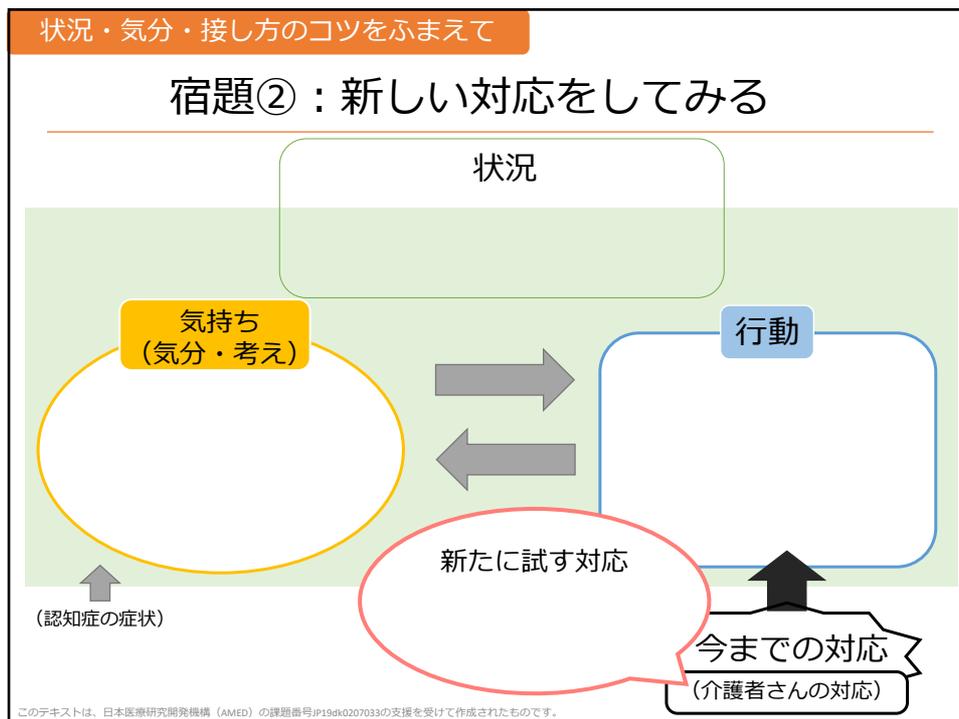
### 宿題①

---

- 次回までに、増やしてみる前向き行動
  - ・
  - ・
- 減らしてみる/なくしてみるうつ行動
  - ・
  - ・

このテキストは、日本医療研究開発機構 (AMED) の課題番号JP19dk0207033の支援を受けて作成されたものです。

118



119

Keio University  
1858  
QUARTUS CLAUDIUS FORUM

## 認知症家族介護者の方への 認知行動療法 第4回

社会福祉法人 桜ヶ丘社会事業協会  
**桜ヶ丘記念病院**  
日本医療機能評価機構認定病院

このテキストは、日本医療研究開発機構 (AMED) の課題番号JP19dk0207033の支援を受けて作成されたものです。

120

## 今日の予定

---

- 前回のおさらいと宿題のふりかえり
- 認知症の方との上手なコミュニケーション
- リラクゼーション
- 考えの幅をひろげる

このテキストは、日本医療研究開発機構 (AMED) の課題番号JP19dk0207033の支援を受けて作成されたものです。

121

## 前回のおさらい

---

- 状況—気持ち—行動—対応  
新しい対応を考えてみる
- 介護者ご自身の気持ちのケア  
• リラクゼーション 
- 楽しみ・充実の活動を取り入れる (行動活性化)  
• 増やしてみる健康行動と、減らしてみるうつ行動

私たちが工夫できる場所は「状況」と「対応」

状況	夜中に目が覚めた 寝つき難 寝たので眠れない
気持ち	気持ち悪い 心細い ごぼい
行動	夜中に うろたえる

新たに試す対応  
お茶を入れて、少しおしゃべりしてから寝室へ誘導する

今までの対応  
(行儀さんの対応)

元気を維持するしくみ

活気	達成感
気分転換	充実感
フック	大のふれあい 楽しみ

期待き(健康)行動で  
エネルギーを  
"自家発電"している

このテキストは、日本医療研究開発機構 (AMED) の課題番号JP19dk0207033の支援を受けて作成されたものです。

122

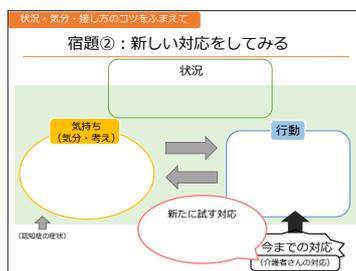
## 宿題はいかがでしたか？

□増やしてみる前向き行動・減らしてみるうつ行動

□状況、気持ち、接し方のコツを踏まえて新しい対応をしてみる

宿題①

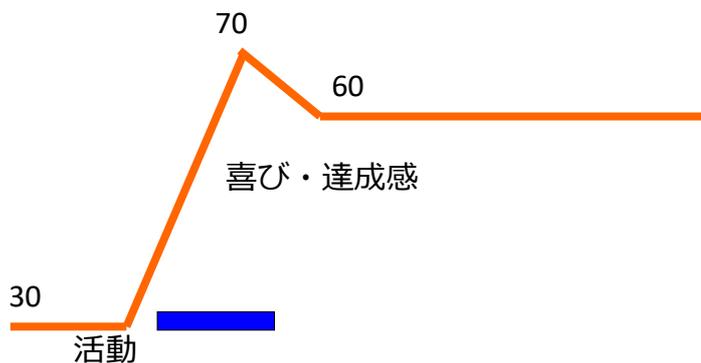
- 次回までに、増やしてみる前向き行動
- 減らしてみる/なくしてみるうつ行動



このテキストは、日本医療研究開発機構 (AMED) の課題番号JP19dk0207033の支援を受けて作成されたものです。

123

## 活動の前・後の気分を評価しましょう



このテキストは、日本医療研究開発機構 (AMED) の課題番号JP19dk0207033の支援を受けて作成されたものです。

124

# 認知症の方との上手な コミュニケーション

ユマニチュードの紹介



このテキストは、日本医療研究開発機構（AMED）の課題番号JP19dk0207033の支援を受けて作成されたものです。

125

# ビデオ上映

認知症の方の世界



このテキストは、日本医療研究開発機構（AMED）の課題番号JP19dk0207033の支援を受けて作成されたものです。

126

復習

## 認知症の方への対応のポイント



行動の背景にある「気持ち」に配慮する



「訂正する」はせず、好ましい行動を「ほめて伸ばし」、好ましくない行動には「反応しない」



言動を“完全に管理”しようとする  
正しいあり方にこだわりすぎない。“ほどほど”で。  
大きな目的が達成できればよしとする。



介護者ご自身のストレス・ケア

このテキストは、日本医療研究開発機構 (AMED) の課題番号JP19dk0207033の支援を受けて作成されたものです。

127

復習

## コミュニケーションのポイント

### ■話す前に注意をひく

- 立ち位置や目線に気を配る (例：近くに座る)
- 気をそらすものを減らす (例：TVを消す)

### ■わかりやすく話す

- ゆっくり、明瞭に話す。
- 短い文で、1回に一つずつ。

### ■ゆったり聴く

- 答えが返ってくるまで10数えて待つ
- 相手が話し終わるまで待つ。矢継ぎ早に話しかけない。
- イライラしてきたら、一息入れるか、話題を変える

このテキストは、日本医療研究開発機構 (AMED) の課題番号JP19dk0207033の支援を受けて作成されたものです。

128

復習

## 人としての基本動作を大切にする

見る 

話す 

触れる 

立つ 

“ユマニチュード” (Gineste, Marescotti, 本田 : 2018)

このテキストは、日本医療研究開発機構 (AMED) の課題番号JP19dk0207033の支援を受けて作成されたものです。

129

## 「見る」 ポイント



- 気をそらすものを減らす (例：TVを消す)
- 遠くから相手の視界に入り そっと近づく
- 同じ目線の高さで
- 視線をつかみにいく

このテキストは、日本医療研究開発機構 (AMED) の課題番号JP19dk0207033の支援を受けて作成されたものです。

130

## 「話す」 ポイント



視界に入ってから話す

低めの声で、穏やかに

わかりやすく伝える

- ・ ゆっくり、明瞭に
- ・ 短い文で、一つずつ

ゆったり聴く

- ・ 相手の答えを、10数えて待つ
- ・ 相手が話し終わるまで待つ

今の状況を伝える（=実況中継）

- ・ 「お花がきれいに咲いてますよ」
- ・ 「今から着替えますよ」
- ・ 「もうすぐお食事ですよ」

このテキストは、日本医療研究開発機構（AMED）の課題番号JP19dk0207033の支援を受けて作成されたものです。

131

## 「触れる」 ポイント



- ・ 身体の下から支える
- ・ 触れる面積をできるだけ広くする
- ・ ある程度の重みをかける



このテキストは、日本医療研究開発機構（AMED）の課題番号JP19dk0207033の支援を受けて作成されたものです。

132

## 「立つ」 ポイント



- 身体を起こす、立つ、動作を大事にする
- 身体を拭くとき、着替えるとき
- 一度に長く立たなくてOK。数分の動作を、一日に何度か、意識して行う。
- そばに寄り添い、安心感を支える
- ご本人の身体状態により、無理はしない

このテキストは、日本医療研究開発機構（AMED）の課題番号JP19dk0207033の支援を受けて作成されたものです。

133

## 休憩

このテキストは、日本医療研究開発機構（AMED）の課題番号JP19dk0207033の支援を受けて作成されたものです。

134

# 介護者ご自身のケア

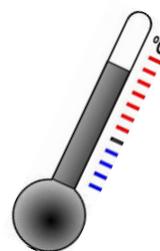
## リラクゼーション体操

このテキストは、日本医療研究開発機構（AMED）の課題番号JP19dk0207033の支援を受けて作成されたものです。

135

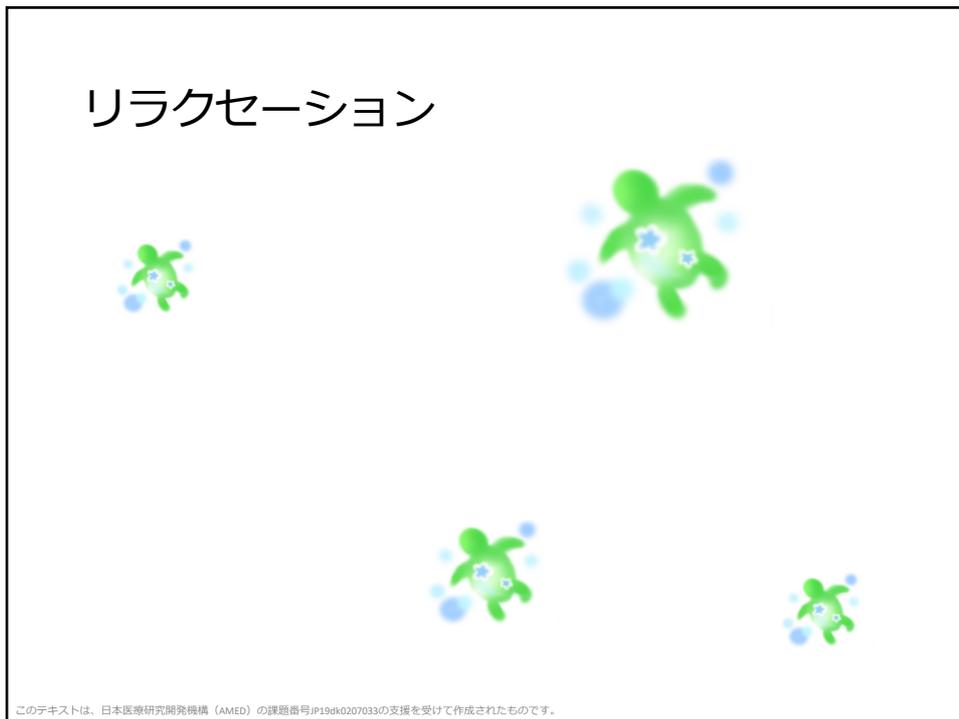
### 今のストレス度はいくつですか？

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  
ストレスが 最悪の  
全くない ストレス

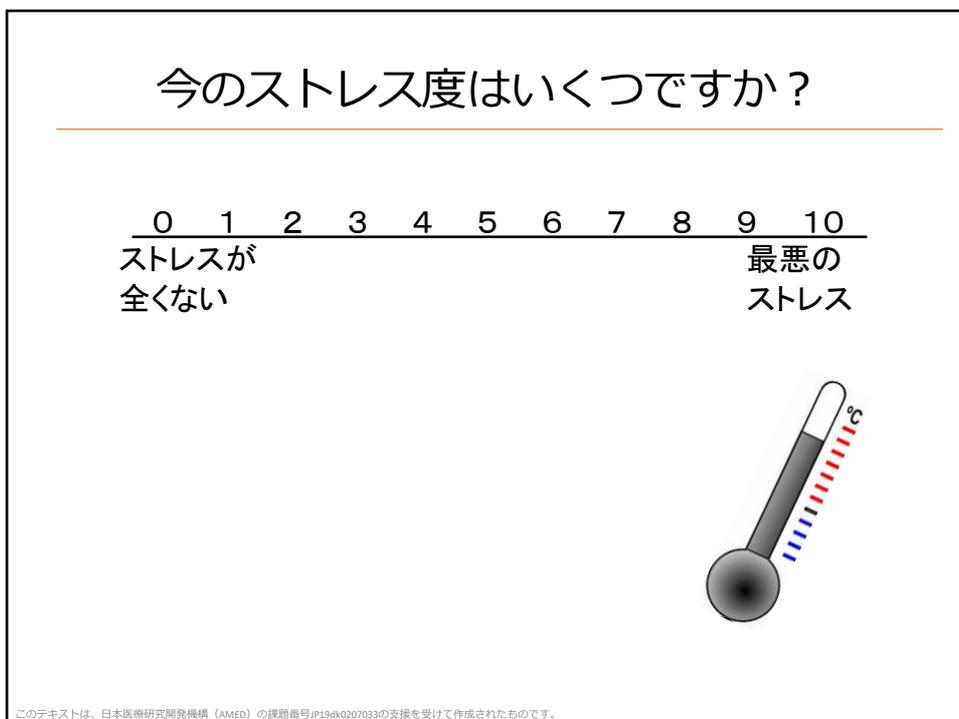


このテキストは、日本医療研究開発機構（AMED）の課題番号JP19dk0207033の支援を受けて作成されたものです。

136



137



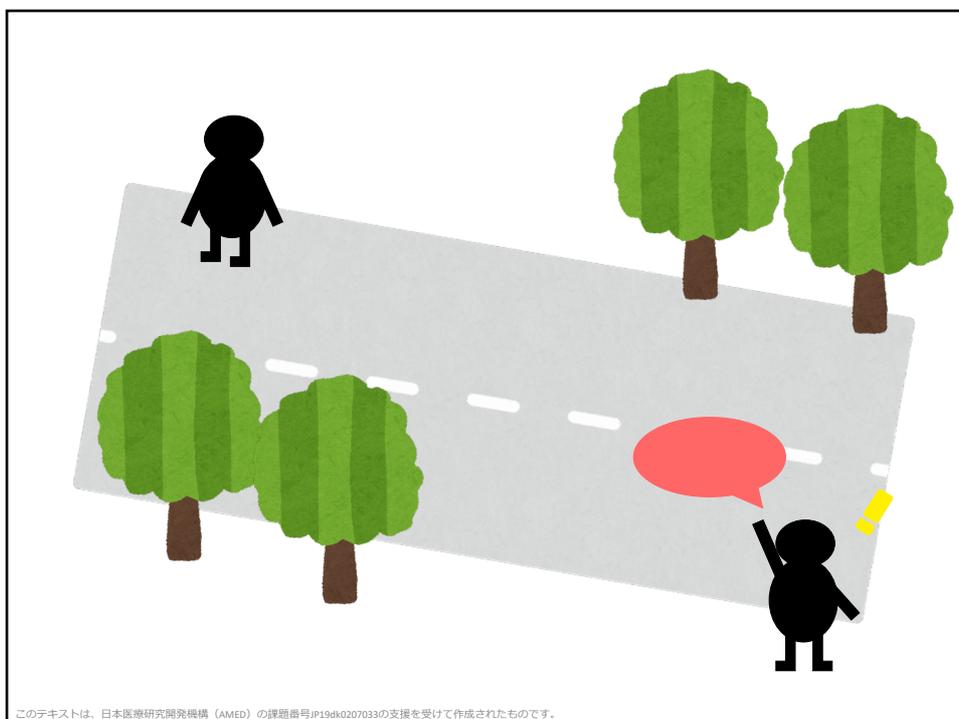
138

# 介護者ご自身のケア

## 考えの幅をひろげる

このテキストは、日本医療研究開発機構（AMED）の課題番号JP19dk0207033の支援を受けて作成されたものです。

139



このテキストは、日本医療研究開発機構（AMED）の課題番号JP19dk0207033の支援を受けて作成されたものです。

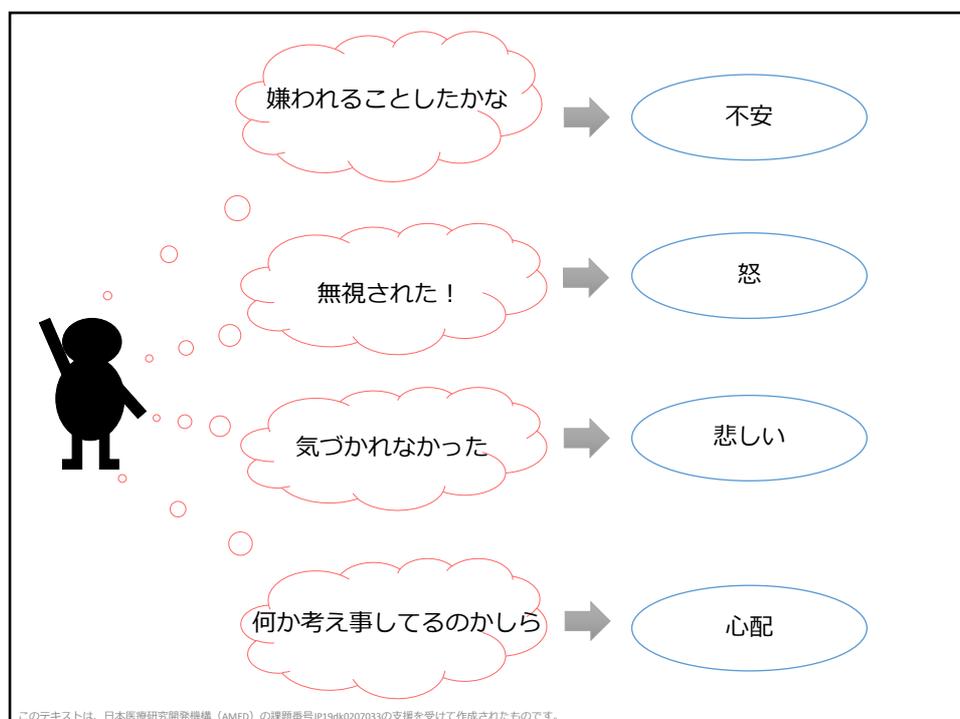
140

## みんなで考えましょう

- 道を歩いていて、向こうから知人が歩いてきました。声をかけましたが、見向きもせず通り過ぎてしまいました。
- どんな考えが頭に浮かびましたか？
- どんな気分になりますか？

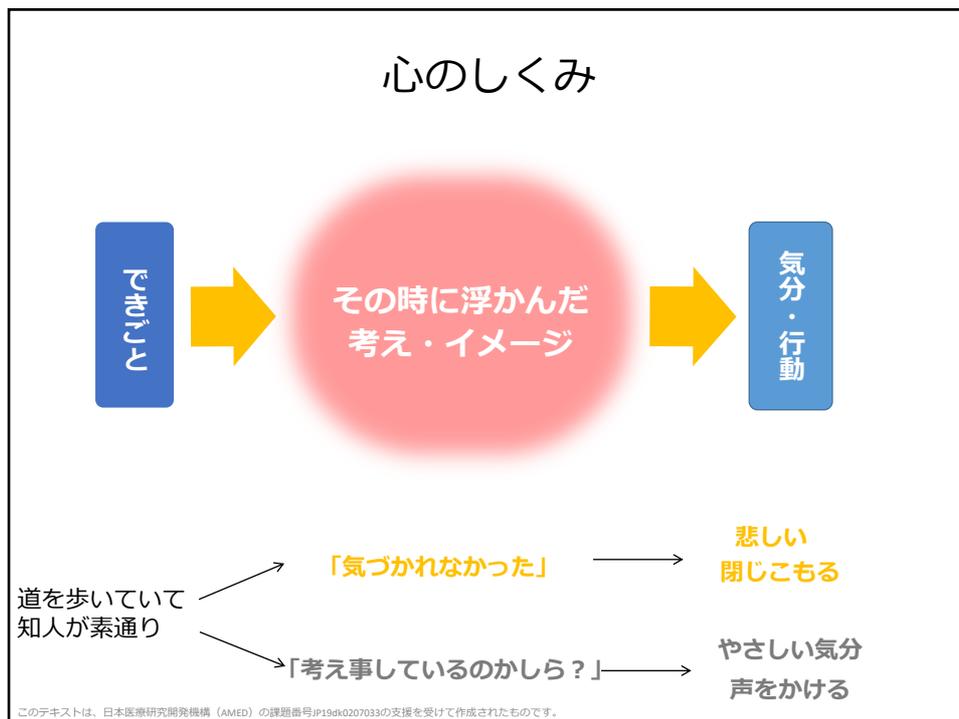
このテキストは、日本医療研究開発機構 (AMED) の課題番号JP19dk0207033の支援を受けて作成されたものです。

141

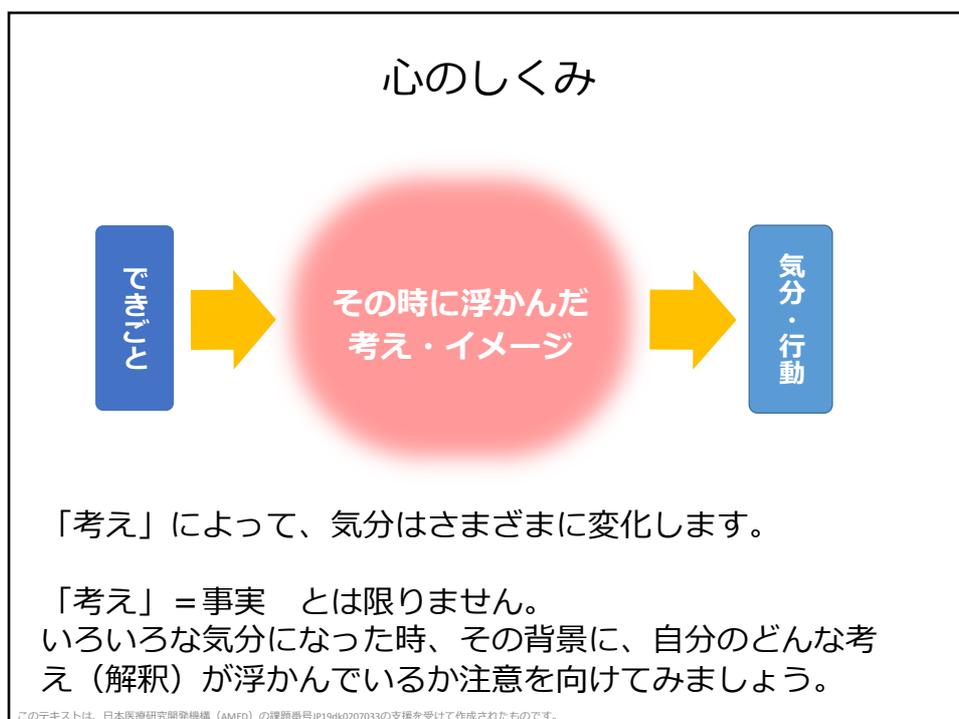


このテキストは、日本医療研究開発機構 (AMED) の課題番号JP19dk0207033の支援を受けて作成されたものです。

142



143



144



145

落ち込んだとき、不安なときには考えの幅がせまくなっています

---

考えのかたよりの例①

### こころの色メガネ / こころの虫メガネ

色メガネ	虫メガネ
思い込み、決めつけ、 先入観	良いことは目に入らず、 悪いことは拡大解釈



例： 今日、デイサービスを嫌がった。もうデイサービスは利用できない。  
(機嫌よくデイサービスに行っている日が何日もあるにも関わらず)

このテキストは、日本医療研究開発機構 (AMED) の課題番号JP19dk0207033の支援を受けて作成されたものです。

146

落ち込んだとき、不安なときには考えの幅がせまくなっています

考えのかたよりの例②

### “0か100か”思考 (白黒思考・完璧主義)

- 「決まったやり方」「いつもと同じ」ではないとダメ
- 「ほどほど」を許せない

例

- 完璧でなければ何をやっても無駄  
(100点でなければ0点と同じ。60点合格はない)
- 始めたら徹底的にやる、だから疲れてしまう

このテキストは、日本医療研究開発機構 (AMED) の課題番号JP19dk0207033の支援を受けて作成されたものです。

147

落ち込んだとき、不安なときには考えの幅がせまくなっています

考えのかたよりの例③

### 自分で実現してしまう予言

- マイナスに考えると、無意識的にマイナスの行動をとってしまうので、結果もマイナスになってしまう。

例：

- テストの前日、「今から勉強しても無駄さ」と思って、ろくに勉強せず、不合格になる。
- 「どうせ言ってもわかってもらえない」と考えて、何も言わないので、分かり合えない



このテキストは、日本医療研究開発機構 (AMED) の課題番号JP19dk0207033の支援を受けて作成されたものです。

148

## 自分の考えに気づく

- 気持ちが変わったとき、「いま、どんな考えが頭に浮かんでいるか？」探ってみましょう
- 考え、イメージ、昔の記憶、などが含まれます
- 次の主語で考えて見ましょう
  - ・ 自分
  - ・ 相手、周囲の状況
  - ・ 将来



このテキストは、日本医療研究開発機構（AMED）の課題番号JP19dk0207033の支援を受けて作成されたものです。

149

## 考えの幅を広げるコツ

-  「考えのかたより」になっていないか、考えてみる
-  第3者の視点で眺めてみる
  - ・ 同じ立場の友達がいたら、なんと声かけしてあげるか
  - ・ 別の誰かがそばで見えていたら、なんて言ってくれそうか
-  気分が良い時だったら？ 優しいモードの自分だったら？

このテキストは、日本医療研究開発機構（AMED）の課題番号JP19dk0207033の支援を受けて作成されたものです。

150

## 考えの幅を広げよう！



わたしが悪いせいだ  
もうどうしようもない

このテキストは、日本医療研究開発機構（AMED）の課題番号JP19dk0207033の支援を受けて作成されたものです。

151

## 考えの幅を広げよう！



わたしが悪いせいだ  
もうどうしようもない

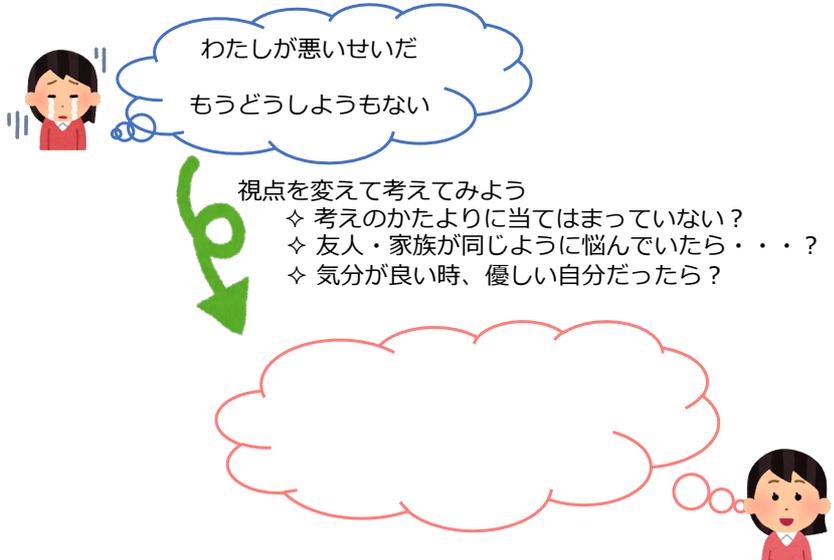
視点を変えて考えてみよう

- ◇ 考えのかたよりに当てはまっていない？
- ◇ 友人・家族が同じように悩んでいたら・・・？
- ◇ 気分が良い時、優しい自分だったら？

このテキストは、日本医療研究開発機構（AMED）の課題番号JP19dk0207033の支援を受けて作成されたものです。

152

## 考えの幅を広げよう！



わたしが悪いせいだ  
もうどうしようもない

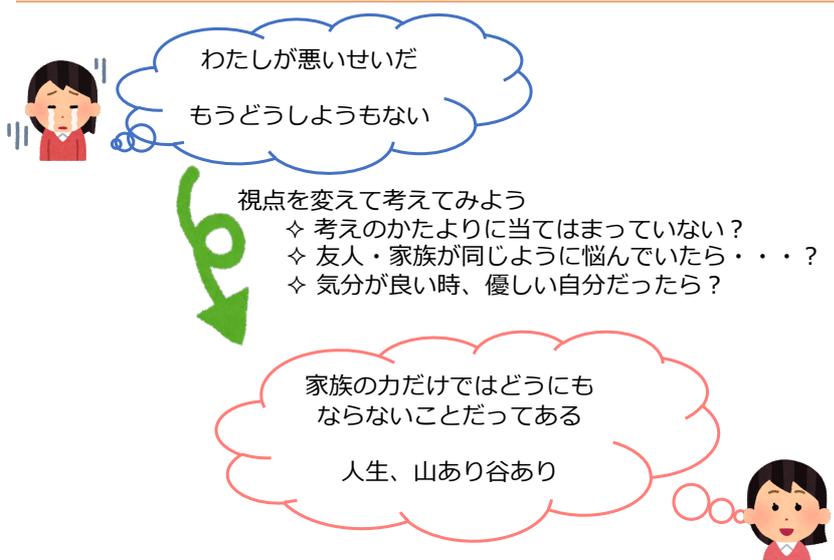
視点を改めて考えてみよう

- ◇ 考えのかたよりに当てはまっていない？
- ◇ 友人・家族が同じように悩んでいたら・・・？
- ◇ 気分が良い時、優しい自分だったら？

このテキストは、日本医療研究開発機構 (AMED) の課題番号JP19dk0207033の支援を受けて作成されたものです。

153

## 考えの幅を広げよう！



わたしが悪いせいだ  
もうどうしようもない

視点を改めて考えてみよう

- ◇ 考えのかたよりに当てはまっていない？
- ◇ 友人・家族が同じように悩んでいたら・・・？
- ◇ 気分が良い時、優しい自分だったら？

家族の力だけではどうにも  
ならないことだってある

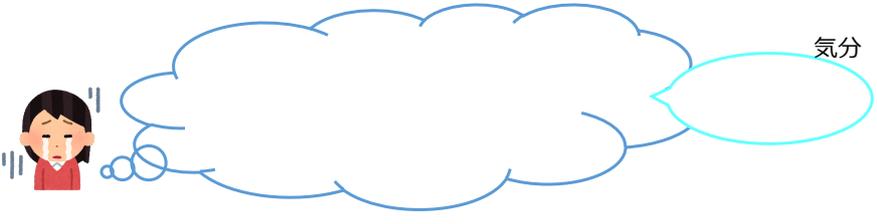
人生、山あり谷あり

このテキストは、日本医療研究開発機構 (AMED) の課題番号JP19dk0207033の支援を受けて作成されたものです。

154

やってみよう

## 雨かと思って傘をもってきたら 結局、一日降らなかった



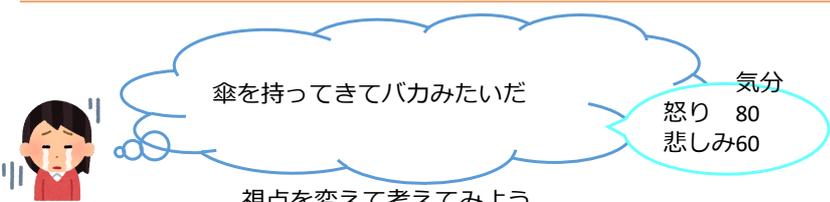
気分

このテキストは、日本医療研究開発機構 (AMED) の課題番号JP19dk0207033の支援を受けて作成されたものです。

155

例

## 雨かと思って傘をもってきたら 結局、一日降らなかった



傘を持ってきてバカみたいだ

気分  
怒り 80  
悲しみ60

視点を改めて考えてみよう

- ◇ 考えのかたよりに当てはまっていない？
- ◇ 友人・家族が同じように悩んでいたら・・・？
- ◇ 気分が良い時、優しい自分だったら？

このテキストは、日本医療研究開発機構 (AMED) の課題番号JP19dk0207033の支援を受けて作成されたものです。

156

やってみよう

## 雨かと思って傘をもってきたら 結局、一日降らなかった

傘を持ってきてバカみたいだ

気分  
怒り 80  
悲しみ60

視点を改めて考えてみよう

- ◇ 考えのかたよりに当てはまっていない？
- ◇ 友人・家族が同じように悩んでいたら・・・？
- ◇ 気分が良い時、優しい自分だったら？

気分

このテキストは、日本医療研究開発機構 (AMED) の課題番号JP19dk0207033の支援を受けて作成されたものです。

157

例

## 雨かと思って傘をもってきたら 結局、一日降らなかった

傘を持ってきてバカみたいだ

気分  
怒り 80  
悲しみ60

視点を改めて考えてみよう

- ◇ 考えのかたよりに当てはまっていない？
- ◇ 友人・家族が同じように悩んでいたら・・・？
- ◇ 気分が良い時、優しい自分だったら？

気分

- ・ 雨にならなくてよかった！
- ・ 折りたたみ傘、新しく買おうかな
- ・ 歩き疲れちゃったから杖のかわりになるわ！

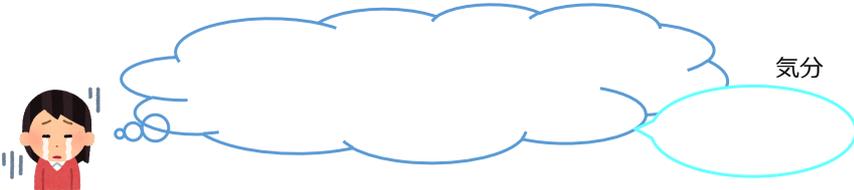
安心 40  
わくわく 50

このテキストは、日本医療研究開発機構 (AMED) の課題番号JP19dk0207033の支援を受けて作成されたものです。

158

やってみよう

## 目の前で電車が行ってしまった



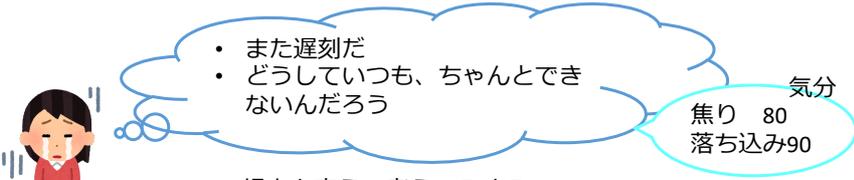
気分

このテキストは、日本医療研究開発機構 (AMED) の課題番号JP19dk0207033の支援を受けて作成されたものです。

159

例

## 目の前で電車が行ってしまった



気分  
焦り 80  
落ち込み90

- また遅刻だ
- どうしていつも、ちゃんとできないんだろう

視点を变えて考えてみよう

- ◇ 考えのかたよりに当てはまっていない？
- ◇ 友人・家族が同じように悩んでいたら・・・？
- ◇ 気分が良い時、優しい自分だったら？

このテキストは、日本医療研究開発機構 (AMED) の課題番号JP19dk0207033の支援を受けて作成されたものです。

160

やってみよう

## 目の前で電車が行ってしまった

気分  
焦り 80  
落ち込み90

- また遅刻だ
- どうしていつも、ちゃんとできないんだろう

視点を变えて考えてみよう

- ◇ 考えのかたよりに当てはまっていない？
- ◇ 友人・家族が同じように悩んでいたら・・・？
- ◇ 気分が良い時、優しい自分だったら？

気分

このテキストは、日本医療研究開発機構 (AMED) の課題番号JP19dk0207033の支援を受けて作成されたものです。

161

例

## 目の前で電車が行ってしまった

気分  
焦り 80  
落ち込み90

- また遅刻だ
- どうしていつも、ちゃんとできないんだろう

視点を变えて考えてみよう

- ◇ 考えのかたよりに当てはまっていない？
- ◇ 友人・家族が同じように悩んでいたら・・・？
- ◇ 気分が良い時、優しい自分だったら？

気分  
焦り40  
落ち込み40

- まずは遅刻の連絡をしよう
- 乗り遅れちゃうこともある、全部がダメなわけじゃない
- せっかくだから、待ち時間にまわりの景色を楽しもう

このテキストは、日本医療研究開発機構 (AMED) の課題番号JP19dk0207033の支援を受けて作成されたものです。

162

それぞれで

できごと)

気分

気分

視点を改めて考えてみよう

- ◇ 考えのかたよりに当てはまっていない？
- ◇ 友人・家族が同じように悩んでいたら・・・？
- ◇ 気分が良い時、優しい自分だったら？

このテキストは、日本医療研究開発機構 (AMED) の課題番号JP19dk0207033の支援を受けて作成されたものです。

163

### 宿題①：次回までにやってみる活動

- 次回までに、増やしてみる前向き行動
  - ・
  - ・
- 減らしてみる/なくしてみるうつ行動
  - ・
  - ・

このテキストは、日本医療研究開発機構 (AMED) の課題番号JP19dk0207033の支援を受けて作成されたものです。

164

### 宿題② 考えの幅を広げる

できごと)

視点を改めて考えてみよう

- ◇ 考えのかたよりに当てはまっていない？
- ◇ 友人・家族が同じように悩んでいたら・・・？
- ◇ 気分が良い時、優しい自分だったら？

このテキストは、日本医療研究開発機構 (AMED) の課題番号JP19dk0207033の支援を受けて作成されたものです。

165

### 宿題③ リラクゼーション

- ご自宅や職場、ちょっとしたスキマ時間に一緒にやった体操をしてみましょう。
- 体操する前と後、気分に変化があるか、観察してみてください！

このテキストは、日本医療研究開発機構 (AMED) の課題番号JP19dk0207033の支援を受けて作成されたものです。

166



## 認知症家族介護者の方への 認知行動療法 第5回

このテキストは、日本医療研究開発機構（AMED）の課題番号JP19dk0207033の支援を受けて作成されたものです。

社会福祉法人 桜ヶ丘社会事業協会  
**桜ヶ丘記念病院**  
日本医療連携評価機構認定病院



167

## 今日の予定

---

- 前回のおさらいと宿題のふりかえり
- 考えの幅をひろげる②
- リラクゼーション（マインドフルネス）
- 心の窓を開く

このテキストは、日本医療研究開発機構（AMED）の課題番号JP19dk0207033の支援を受けて作成されたものです。

168

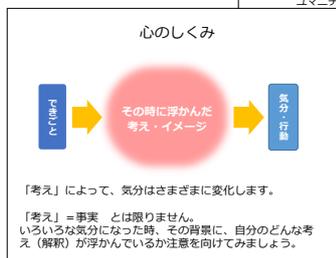
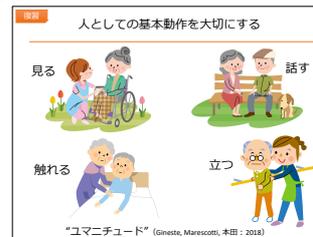
## 前回のおさらい

### □認知症の方との上手なコミュニケーション

### □介護者ご自身の気持ちのケア

#### ・リラクゼーション

### □考えの幅をひろげる



このテキストは、日本医療研究開発機構 (AMED) の課題番号JP19dk0207033の支援を受けて作成されたものです。

169

## 宿題はいかがでしたか？

### □増やしてみる前向き行動・減らしてみるうつ行動

### □考えの幅を広げる

### □リラクゼーション体操

宿題①：次回までにやってみる活動

- 次回までに、増やしてみる前向き行動
- ・
- ・
- 減らしてみる/なくしてみるうつ行動
- ・
- ・

宿題②考えの幅を広げる

できごと

このテキストは、日本医療研究開発機構 (AMED) の課題番号JP19dk0207033の支援を受けて作成されたものです。

170

## 考えの幅をひろげる②

患者さんへの対応を例に

このテキストは、日本医療研究開発機構（AMED）の課題番号JP19dk0207033の支援を受けて作成されたものです。

171

### 例) たまには出かけたいけれど・・・

---

- スミレさんは、認知症の母を介護しています。
- 日々の介護で、気持ちがいっぱい感じています。
- ある日、友人のサクラさんから久しぶりにランチに誘われました。
- 「行きたいな！」と一瞬わくわくしましたが、いろんな考えが頭に浮かび、暗い気持ちになりました。
- スミレさんは、どんな考えが浮かんで、暗い気持ちになったのか、みてみましょう。

このテキストは、日本医療研究開発機構（AMED）の課題番号JP19dk0207033の支援を受けて作成されたものです。

172

できごと)  
友だちから「ランチに行かない？」と言われた

気分

このテキストは、日本医療研究開発機構 (AMED) の課題番号JP19dk0207033の支援を受けて作成されたものです。

173

できごと)  
友だちから「ランチに行かない？」と言われた

イライラ 80  
不安 80  
絶望感 80

気分

- 母を置いて出かけるなんてできないわ
- 母を一人にして何かあったら大変だから
- 気軽にランチだなんて、サクラさんは私の気持ちをわかってないわ
- 私はこの先ずっと、出かけて楽しむことなんて出来ないんだ

このテキストは、日本医療研究開発機構 (AMED) の課題番号JP19dk0207033の支援を受けて作成されたものです。

174

復習

## 考えの幅を広げるコツ

 「考えのかたより」になっていないか、考えてみる

 第3者の視点で眺めてみる

- ・ 同じ立場の友達がいたら、なんと声かけてあげるか
- ・ 別の誰かがそばで見えていたら、なんて言ってくれそうか

 気分が良い時だったら？ 優しいモードの自分だったら？

このテキストは、日本医療研究開発機構 (AMED) の課題番号JP19dk0207033の支援を受けて作成されたものです。

175

## できごと) 友だちから「ランチに行かない？」と言われた



- ・ 母を置いて出かけるなんてできないわ
- ・ 母を一人にして何かあったら大変だから
- ・ 気軽にランチだなんて、サクラさんは私の気持ちをわかってないわ
- ・ 私はこの先ずっと、出かけて楽しむことなんて出来ないんだ

気分  
イライラ 80  
不安 80  
絶望感 80

視点を変えて考えてみよう

- ◇ 考えのかたよりに当てはまっていない？
- ◇ 友人・家族が同じように悩んでいたら・・・？
- ◇ 気分が良い時、優しい自分だったら？

このテキストは、日本医療研究開発機構 (AMED) の課題番号JP19dk0207033の支援を受けて作成されたものです。

176

できごと)  
友だちから「ランチに行かない？」と言われた

- 母を置いて出かけるなんてできないわ
- 母を一人にして何かあったら大変だから
- 気軽にランチだなんて、サクラさんは私の気持ちをわかってないわ
- 私はこの先ずっと、出かけて楽しむことなんて出来ないんだ

気分  
イライラ 80  
不安 80  
絶望感 80

視点を改めて考えてみよう

- ◇ 考えのかたよりに当てはまっていない？
- ◇ 友人・家族が同じように悩んでいたら・・・？
- ◇ 気分が良い時、優しい自分だったら？

気分

このテキストは、日本医療研究開発機構 (AMED) の課題番号JP19dk0207033の支援を受けて作成されたものです。

177

できごと)  
友だちから「ランチに行かない？」と言われた

- 母を置いて自分だけ楽しむのは申し訳ない
- 母を一人にして何かあったら大変だ
- 気軽にランチだなんて、サクラさんは私の気持ちをわかってないわ
- 私はこの先ずっと、出かけて楽しむことなんて出来ないんだ

気分  
イライラ 80  
不安 80  
絶望感 80

視点を改めて考えてみよう

- ◇ 考えのかたよりに当てはまっていない？
- ◇ 友人・家族が同じように悩んでいたら・・・？
- ◇ 気分が良い時、優しい自分だったら？

気分  
不安 20  
安心 40

- たまには息抜きも必要だわ
- デイサービスの間にお茶するくらいならば、心配ないわ
- サクラさんは、私を心配して誘ってくれたのかもしれない。

このテキストは、日本医療研究開発機構 (AMED) の課題番号JP19dk0207033の支援を受けて作成されたものです。

178

それぞれで

できごと)

気分

気分

視点を变えて考えてみよう

- ◇ 考えのかたよりに当てはまっていない？
- ◇ 友人・家族が同じように悩んでいたら・・・？
- ◇ 気分が良い時、優しい自分だったら？

このテキストは、日本医療研究開発機構 (AMED) の課題番号JP19dk0207033の支援を受けて作成されたものです。

179

みなさんで

できごと)

気分

気分

視点を变えて考えてみよう

- ◇ 考えのかたよりに当てはまっていない？
- ◇ 友人・家族が同じように悩んでいたら・・・？
- ◇ 気分が良い時、優しい自分だったら？

このテキストは、日本医療研究開発機構 (AMED) の課題番号JP19dk0207033の支援を受けて作成されたものです。

180

みなさんで

できごと)

気分

気分

視点を改めて考えてみよう

- ◇ 考えのかたよりに当てはまっていない？
- ◇ 友人・家族が同じように悩んでいたら・・・？
- ◇ 気分が良い時、優しい自分だったら？

このテキストは、日本医療研究開発機構 (AMED) の課題番号JP19dk0207033の支援を受けて作成されたものです。

181

みなさんで

できごと)

気分

気分

視点を改めて考えてみよう

- ◇ 考えのかたよりに当てはまっていない？
- ◇ 友人・家族が同じように悩んでいたら・・・？
- ◇ 気分が良い時、優しい自分だったら？

このテキストは、日本医療研究開発機構 (AMED) の課題番号JP19dk0207033の支援を受けて作成されたものです。

182

## 介護者ご自身のケア

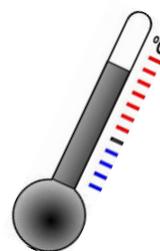
### リラクゼーション—マインドフルネス

このテキストは、日本医療研究開発機構（AMED）の課題番号JP19dk0207033の支援を受けて作成されたものです。

183

## 今のストレス度はいくつですか？

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  
ストレスが 最悪の  
全くない ストレス



このテキストは、日本医療研究開発機構（AMED）の課題番号JP19dk0207033の支援を受けて作成されたものです。

184

## リラクゼーション

鼻で呼吸をしましょう。

鼻から息を吸って、ちょっと止めて、

鼻から息を吐いて、ひとつ。

もう一度、鼻から息を吸って、ちょっと止めて、

鼻から息を吐いて、ふたつ。

繰り返して、10まで数えましょう。

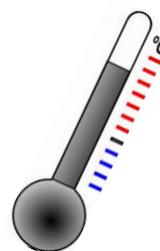


このテキストは、日本医療研究開発機構 (AMED) の課題番号JP19dk0207033の支援を受けて作成されたものです。

185

## 今のストレス度はいくつですか？

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  
ストレスが 最悪の  
全くない ストレス



このテキストは、日本医療研究開発機構 (AMED) の課題番号JP19dk0207033の支援を受けて作成されたものです。

186

## こころの窓をひらく マインドフルネス

このテキストは、日本医療研究開発機構 (AMED) の課題番号JP19dk0207033の支援を受けて作成されたものです。

187

## マインドフルネス mindfulness

意図的に、  
今この瞬間に、  
価値判断をすることなく  
注意を向けること



マインドフルネスを医学的にゼロから解説する本 (日本医事新報社) より

このテキストは、日本医療研究開発機構 (AMED) の課題番号JP19dk0207033の支援を受けて作成されたものです。

188

## うまれて初めての・・・

---

このテキストは、日本医療研究開発機構（AMED）の課題番号JP19dk0207033の支援を受けて作成されたものです。

189

## 心の窓を開く 日常生活でのマインドフルネス

---

 ちょっとした時に、目の前の物に慈しみを注いでみましょう

 食べもの・飲みもの

- ・見る、かぐ、噛む、味わう、飲み込む、余韻を楽しむ
- ・食べ物を育んだ、日光、雨、土、農家の人 などに思いをはせる
- ・体にしみていく栄養を感じる

 まわりにある美しさ

- ・自然、人の温かさ、感謝の気持ち

 すでに持っている幸せ

- ・健康、安全、仕事があること、仲間、太陽の光、など
- ・日々の瞬間（例：朝のコーヒー）

このテキストは、日本医療研究開発機構（AMED）の課題番号JP19dk0207033の支援を受けて作成されたものです。

190

## 心の2つのモード (あり方)

---

- 「どこに行くか」

**することモード doing mode**
  - ・仕事の段取りを考える
  - ・旅行の計画を立てる
  
- 「今、この瞬間をどう味わうか」
  - ・体験
  - ・相手とのふれあい
  - ・人生

**あることモード being mode**
  - ・仕事に集中する
  - ・目の前の景色を楽しむ

このテキストは、日本医療研究開発機構 (AMED) の課題番号JP19dk0207033の支援を受けて作成されたものです。

191

## 「今」に留まることのできる力

---

過去は抑うつ、未来は不安  
今に集中すると、不安や抑うつに巻き込まれない

The diagram illustrates the concept of staying in the present. At the top, it states '過去は抑うつ、未来は不安' (Past is depression, future is anxiety) and '今に集中すると、不安や抑うつに巻き込まれない' (Focusing on the present prevents being pulled into anxiety or depression). Below this, three boxes represent '過去' (Past), '現在' (Present), and '未来' (Future). Curved arrows point from the Past and Future boxes towards the Present box. Underneath the Past and Future boxes are spiral icons representing '抑うつ' (Depression) and '不安' (Anxiety) respectively. In the center, a woman is shown meditating, with an upward arrow pointing from her to the Present box, symbolizing the power of focusing on the present to overcome these negative states.

このテキストは、日本医療研究開発機構 (AMED) の課題番号JP19dk0207033の支援を受けて作成されたものです。

192

## 次回までの宿題

---

- ①行動活性化 を続ける
- ②考えの幅を広げる
- ③こころの窓を開く  
マインドフルに何かを味わってみる  
食べ物、お天気、景色などなど

このテキストは、日本医療研究開発機構（AMED）の課題番号JP19dk0207033の支援を受けて作成されたものです。

193

## 宿題①：次回までにやってみる活動

---

 次回までに、増やしてみる前向き行動

- ・
- ・

 減らしてみる/なくしてみるうつ行動

- ・
- ・

このテキストは、日本医療研究開発機構（AMED）の課題番号JP19dk0207033の支援を受けて作成されたものです。

194

## 宿題②：考えの幅をひろげる

できごと)

気分

気分

視点を变えて考えてみよう

- ◇ 考えのかたよりに当てはまっていない？
- ◇ 友人・家族が同じように悩んでいたら・・・？
- ◇ 気分が良い時、優しい自分だったら？

このテキストは、日本医療研究開発機構 (AMED) の課題番号JP19dk0207033の支援を受けて作成されたものです。

195

## 宿題③ 心の窓を開く マインドフルに味わう

・1日1つ、何かをマインドフルに味わいましょう

	味わったもの	感想
日		
月		
火		
水		
木		
金		
土		

このテキストは、日本医療研究開発機構 (AMED) の課題番号JP19dk0207033の支援を受けて作成されたものです。

196



## 認知症家族介護者の方への 認知行動療法 第6回

このテキストは、日本医療研究開発機構（AMED）の課題番号JP19dk0207033の支援を受けて作成されたものです。

社会福祉法人 桜ヶ丘社会事業協会  
**桜ヶ丘記念病院**  
日本医療機能評価機構認定病院



197

## 今日の予定

---

- 前回のおさらいと宿題のふりかえり
- プログラムのふりかえりとこれからのこと
- 座談会（アンケート）

このテキストは、日本医療研究開発機構（AMED）の課題番号JP19dk0207033の支援を受けて作成されたものです。

198

## 前回のおさらい

□ 考えの幅をひろげる

□ マインドフルネス・心の窓を開く



このテキストは、日本医療研究開発機構 (AMED) の課題番号JP19dk0207033の支援を受けて作成されたものです。

199

## 宿題①：次回までにやってみる活動

● 次回までに、増やしてみる前向き行動

・

・

● 減らしてみる/なくしてみるうつ行動

・

・

このテキストは、日本医療研究開発機構 (AMED) の課題番号JP19dk0207033の支援を受けて作成されたものです。

200

## 宿題②：考えの幅をひろげる

できごと)

気分

気分

視点を改めて考えてみよう

- ◇ 考えのかたよりに当てはまっていない？
- ◇ 友人・家族が同じように悩んでいたら・・・？
- ◇ 気分が良い時、優しい自分だったら？

気分

このテキストは、日本医療研究開発機構 (AMED) の課題番号JP19dk0207033の支援を受けて作成されたものです。

201

## 宿題③ 心の窓を開く マインドフルに味わう

・1日1つ、何かをマインドフルに味わいましょう

	味わったもの	感想
日		
月		
火		
水		
木		
金		
土		

このテキストは、日本医療研究開発機構 (AMED) の課題番号JP19dk0207033の支援を受けて作成されたものです。

202

## プログラムのふりかえりと これからのこと

このテキストは、日本医療研究開発機構（AMED）の課題番号JP19dk0207033の支援を受けて作成されたものです。

203

## ご本人とご家族は相互に影響

### 認知症ご本人

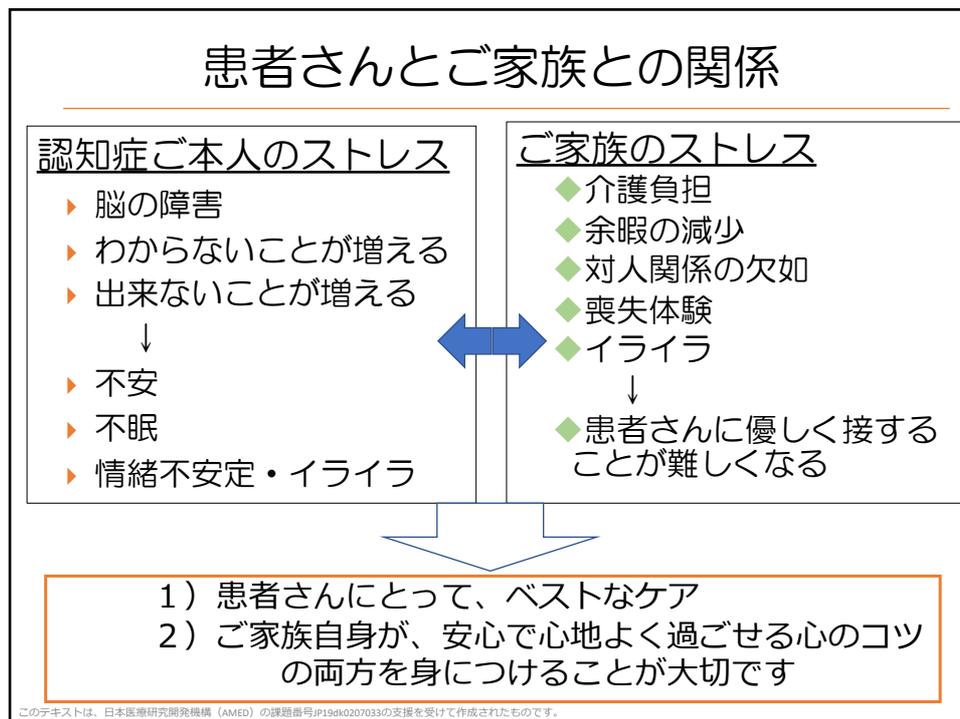
- 脳の働きの低下
- 生活の中でできないことが増える（生活機能の低下）
- 周辺症状（BPSD）
  - 情緒不安
  - 困った言動など

### ご家族

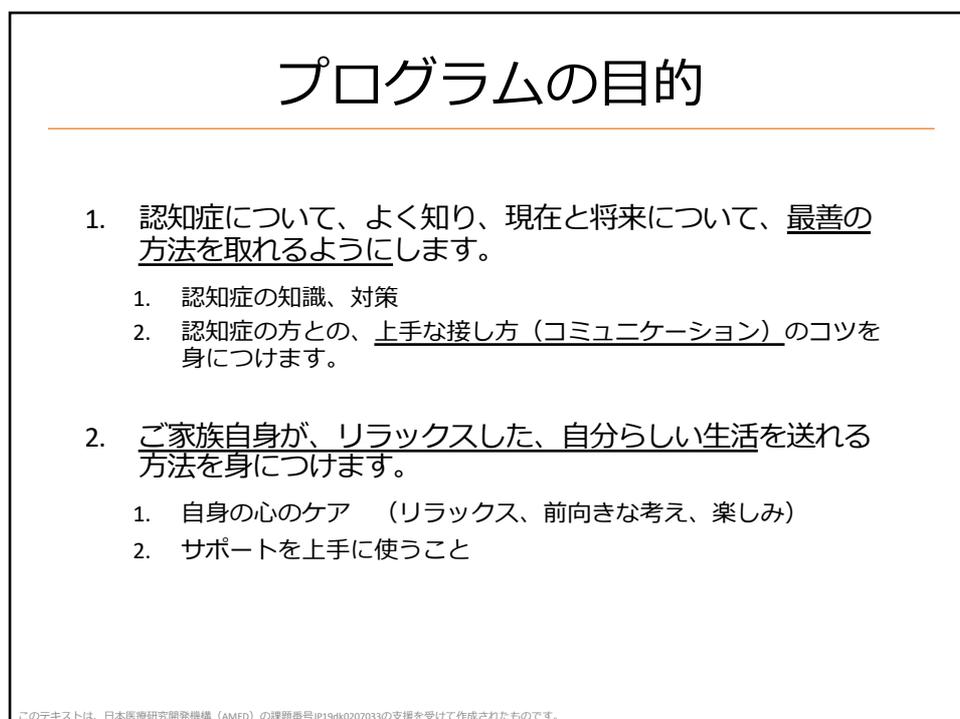
- 介護の負担
  - ケア
  - 患者さんへの対応
- 生活上の負担
  - 金銭負担
- 自分の生活の狭まり
  - 楽しみ・人づきあい
- 悲しみ

このテキストは、日本医療研究開発機構（AMED）の課題番号JP19dk0207033の支援を受けて作成されたものです。

204



205



206

プログラムの内容			
回	講義	接し方	ご家族自身のケア
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 2週間に1回、1回2時間のグループ・プログラム</li> <li>・ 講義、ワーク、ヨガ・ストレッチ、グループでの話し合い、自宅での宿題</li> </ul>			
1	認知症の基礎知識	患者さんの行動を理解する (気分と行動のつながり)	リラクゼーション法 (簡単なヨガ)
2	患者さんの行動を理解する	対応を変えることによって、患者さんの行動をかえることができる	自分を支える仲間づくり
3	患者さんの行動を理解する	対応を変えることによって、患者さんの行動をかえることができる	気持ちを高める活動
4	患者さんとの上手なコミュニケーション	機能障害に配慮したコミュニケーション	自分の考え方のクセを知る
5	コミュニケーション	コミュニケーションの実際	マインドフルネス (日常の中に味わいを見つける)
6	これからの心配事	これからの計画を立てる	楽しみを続ける
<p>どの回も、①介護に役立つ知識・コツ、②介護者ご自身のストレスケアの両方の内容が含まれています。</p> <p><small>このテキストは、日本医療研究開発機構 (AMED) の課題番号JP19dk0207033の支援を受けて作成されたものです。</small></p>			

207

第1回

## 第1期 (軽度の時期)

～平生の生活はOK、要点をしばって見守りを～

**症状**

- 新しいことが覚えられない
- 時間がわからない
- 判断力の低下
- 不安や混乱、心の痛み、もの盗られ妄想

**対処**

- 金銭管理 (権利擁護事業・成年後見制度)
- 服薬管理 (服薬グッズ)
- 火の管理 (電気器具)
- 教育、介護サービスの開始
- 今後のプラン (施設・遺言など)

**見守り と 意思決定**



このテキストは、日本医療研究開発機構 (AMED) の課題番号JP19dk0207033の支援を受けて作成されたものです。

208

第1回

## 第2期 (中等度の時期)

～生活にほころびが見え、困った行動が増える～

**社会上の支援と  
問題行動への対処**

<b>症状</b>	動作がうまくできない (着替えなど) 場所がわからない (迷子・徘徊) いろいろな問題行動・情緒不安定 介護負担が急増	
<b>対処</b>	向精神薬について主治医と相談 (症状によっては入院も検討) 介護サービス (ヘルパー・デイサービス・ショートステイ) 迷子札・ご近所に見守りを依頼 生活の場のコーディネート・療養の場の決定	

このテキストは、日本医療研究開発機構 (AMED) の課題番号JP19dk0207033の支援を受けて作成されたものです。

209

第1回

## 第3期 (重度の時期)

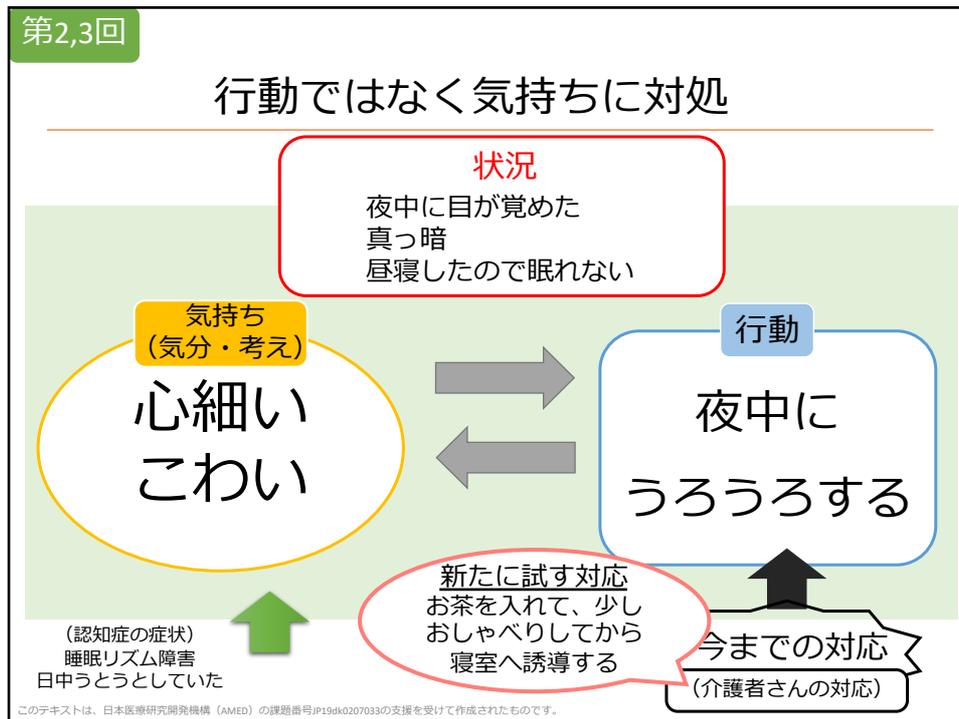
～困った行動が減るかわり、身体介護が増える～

**ADLへの支援**

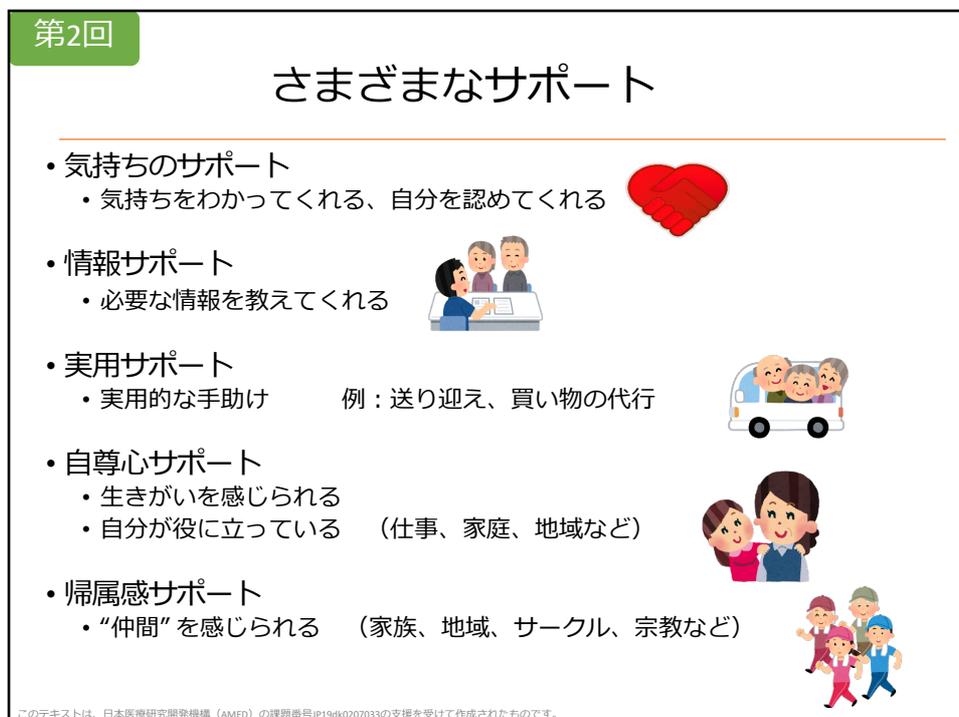
<b>症状</b>	不活発 身体介護 (失禁、入浴など) 断片的な記憶となる 食事に介助が必要になる	
<b>対処</b>	介護サービス (ヘルパー) 施設入所 苦痛の評価・症状の緩和・合併症管理	

このテキストは、日本医療研究開発機構 (AMED) の課題番号JP19dk0207033の支援を受けて作成されたものです。

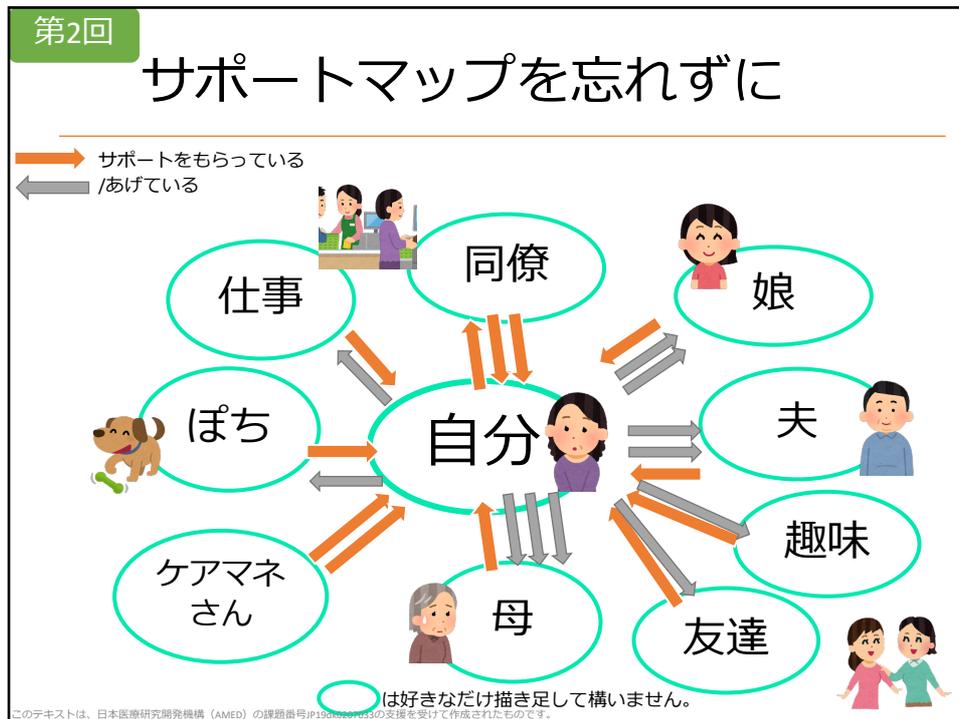
210



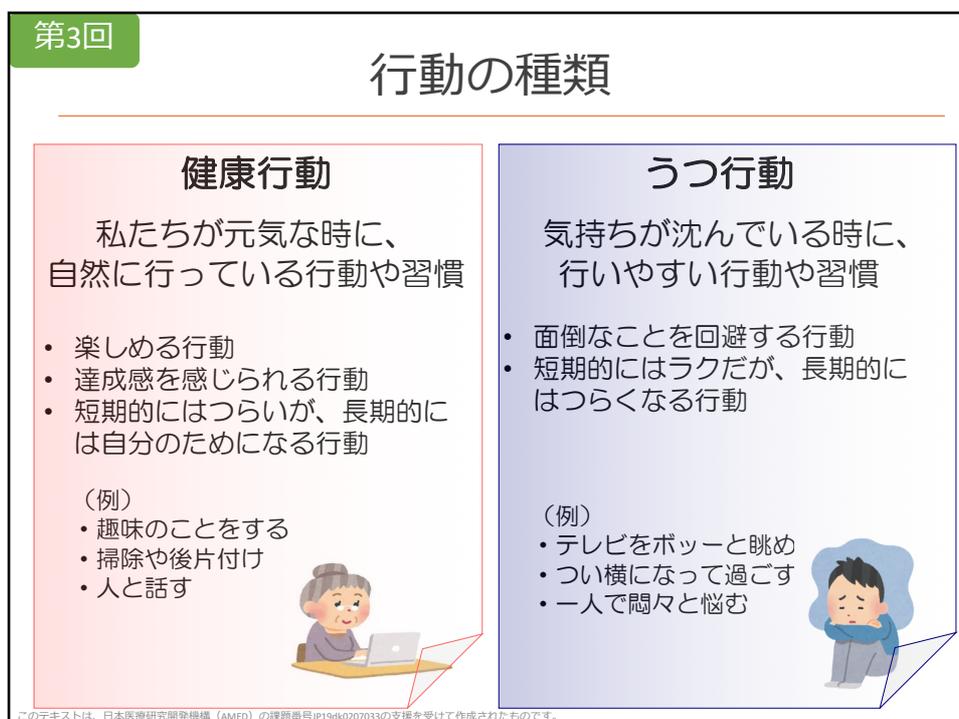
211



212



213



214

第3,4回

## 人としての基本動作を大切にする

見る  話す 

触れる  立つ 

“ユマニチュード” (Gineste, Marescotti, 本田：2018)

このテキストは、日本医療研究開発機構 (AMED) の課題番号JP19dk0207033の支援を受けて作成されたものです。

215

第4回

## コミュニケーションのポイント

- 話す前に注意をひく
  - ・立ち位置や目線に気を配る (例：近くに座る)
  - ・気をそらすものを減らす (例：TVを消す)
- わかりやすく話す
  - ・ゆっくり、明瞭に話す。
  - ・短い文で、1回に一つずつ。
- ゆったり聴く
  - ・答えが返ってくるまで10数えて待つ
  - ・相手が話し終わるまで待つ。矢継ぎ早に話しかけない。
  - ・イライラしてきたら、一息入れるか、話題を変える

このテキストは、日本医療研究開発機構 (AMED) の課題番号JP19dk0207033の支援を受けて作成されたものです。

216

第3,4回

## 対応のポイントーわたしたちの心構え

 「訂正する」はせず、好ましい行動を「ほめて伸ばし」、  
好ましくない行動には「反応しない」

 言動を“完全に管理”しようとするしない  
正しいあり方にこだわりすぎない。“ほどほど”で。  
大きな目的が達成されればよしとする。

 介護者ご自身のストレス・ケア

このテキストは、日本医療研究開発機構 (AMED) の課題番号JP19dk0207033の支援を受けて作成されたものです。

217

第4,5回

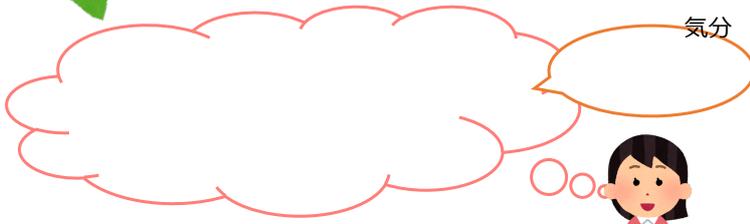
## できごと)

  気分



視点を改めて考えてみよう

- ◇ 考えのかたよりに当てはまっていない？
- ◇ 友人・家族が同じように悩んでいたら・・・？
- ◇ 気分が良い時、優しい自分だったら？

  気分

このテキストは、日本医療研究開発機構 (AMED) の課題番号JP19dk0207033の支援を受けて作成されたものです。

218

第5回

## 心の2つのモード (あり方)

- 「どこに行くか」
  - することモード doing mode**
    - ・仕事の段取りを考える
    - ・旅行の計画を立てる
- 「今、この瞬間をどう味わうか」
  - ・体験
  - ・相手とのふれあい
  - ・人生
  - あることモード being mode**
    - ・仕事に集中する
    - ・目の前の景色を楽しむ



このテキストは、日本医療研究開発機構 (AMED) の課題番号JP19dk0207033の支援を受けて作成されたものです。

219

第1-4回

## リラクゼーション



このテキストは、日本医療研究開発機構 (AMED) の課題番号JP19dk0207033の支援を受けて作成されたものです。

220

## これからに備える

このテキストは、日本医療研究開発機構（AMED）の課題番号JP19dk0207033の支援を受けて作成されたものです。

221

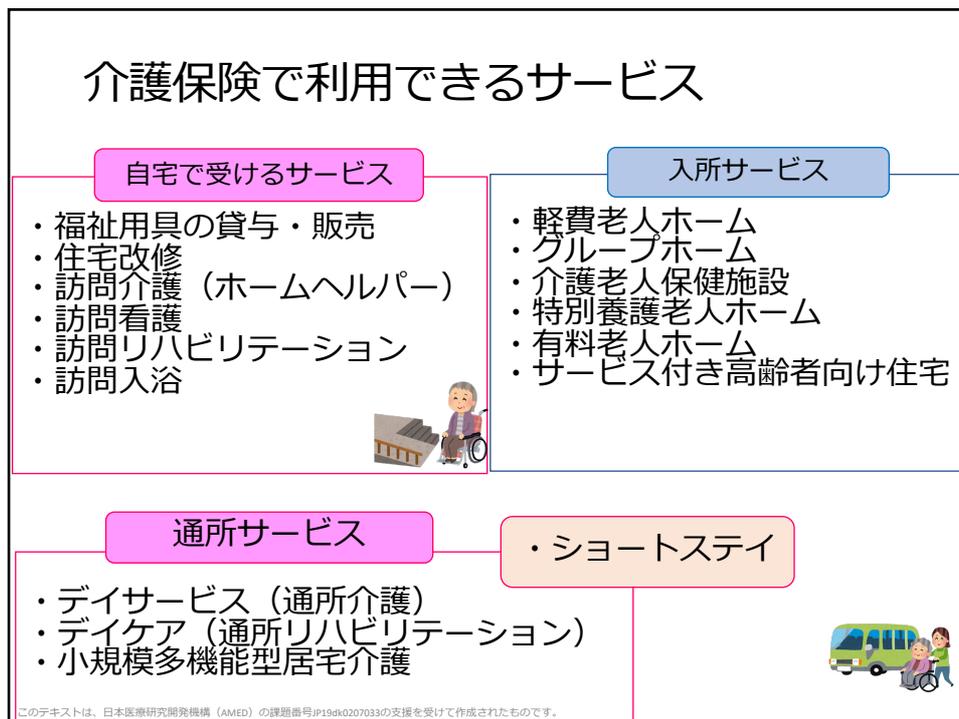
## これからに備える

---

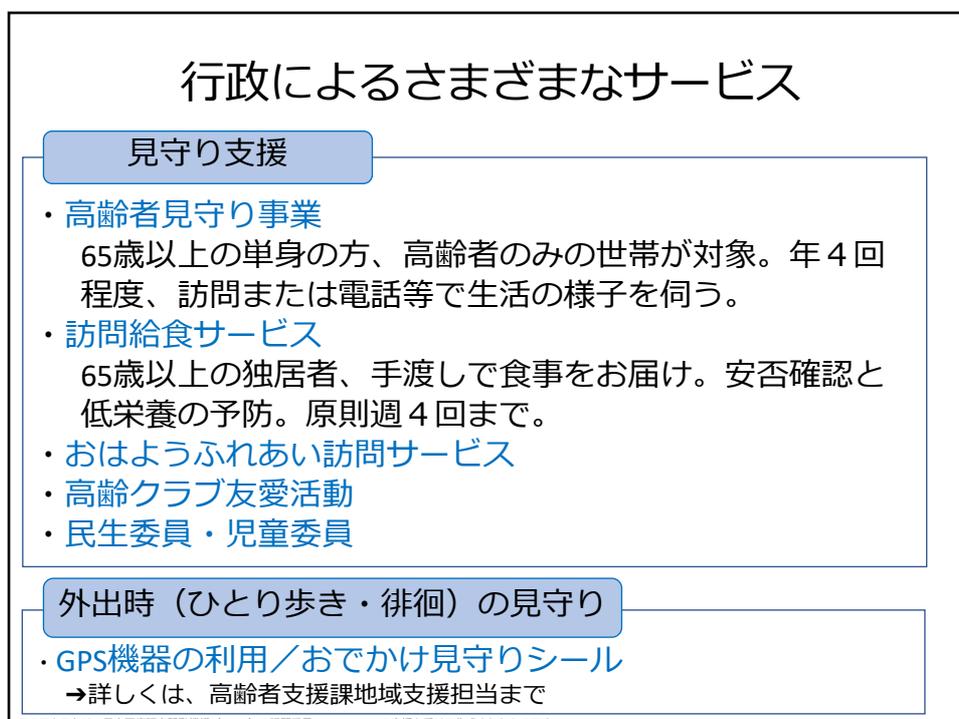
- 介護・その他で、気がかりはありますか？
- 誰かと相談したり、計画を立てていますか？
  - ・家族、主治医、友人 などなどと話しましょう。
  - ・もし今、患者さんご本人に相談することが出来るとしたら、どのように答えてくれるでしょうか？

このテキストは、日本医療研究開発機構（AMED）の課題番号JP19dk0207033の支援を受けて作成されたものです。

222



223



224

## プログラムのふりかえりとこれから

- プログラムに参加しようと思ったのはどうしてだったでしょうか？
  - 何を期待していましたか？
  - 求めていたもの、願っていたことは何でしたか？
- プログラムから得たもので、今後も生かしていけそうなものはありますか？
- これから、障壁になりそうなものはありますか？
  - 壁にぶつかったとき、助けになる方法は何でしょうか。

このテキストは、日本医療研究開発機構 (AMED) の課題番号JP19dk0207033の支援を受けて作成されたものです。

225

## これからも取り組みたい行動

- 増やしてみる前向き行動
  - 
  -
- 減らしてみる/なくしてみるうつ行動
  - 
  -

このテキストは、日本医療研究開発機構 (AMED) の課題番号JP19dk0207033の支援を受けて作成されたものです。

226

### 考えの幅を広げる

できごと)

気分

気分

視点を改めて考えてみよう

- ◇ 考えのかたよりに当てはまっていない？
- ◇ 友人・家族が同じように悩んでいたら・・・？
- ◇ 気分が良い時、優しい自分だったら？

このテキストは、日本医療研究開発機構 (AMED) の課題番号JP19dk0207033の支援を受けて作成されたものです。

227

### 自分の考えのクセを知っておく

マイナス気分のとき  
(考えのかたよりを参考に)

気分

気分

前向き・穏やか気分の時

このテキストは、日本医療研究開発機構 (AMED) の課題番号JP19dk0207033の支援を受けて作成されたものです。

228

## 心の窓を開く 日常生活でのマインドフルネス

 ちょっとした時に、目の前の物に慈しみを注いでみましょう

 食べもの・飲みもの

- ・見る、かぐ、噛む、味わう、飲み込む、余韻を楽しむ
- ・食べ物を育んだ、日光、雨、土、農家の人 などに思いをはせる
- ・体にしみていく栄養を感じる

 まわりにある美しさ

- ・自然、人の温かさ、感謝の気持ち

 すでに持っている幸せ

- ・健康、安全、仕事があること、仲間、太陽の光、など
- ・日々の瞬間 (例：朝のコーヒー)

このテキストは、日本医療研究開発機構(AMED)の課題番号JP19dk0207033の支援を受けて作成されたものです。

229



3か月にわたってご参加いただき、  
ありがとうございました。

皆様の佳いこれからのを祈念しております。

このテキストは、日本医療研究開発機構(AMED)の課題番号 JP19dk0207033 の支援を受けて作成されたものです。

作成 藤澤大介(慶應義塾大学)  
田村法子(慶應義塾大学)  
色本 涼(慶應義塾大学)

協力 田島美幸(国立精神神経医療研究センター)  
原 裕子(西熊谷病院埼玉県認知症疾患医療センター)  
石川博康(都立松沢病院)  
重枝裕子(国立精神神経医療研究センター)



230