

認知症家族介護教室

認知行動療法・ポジティブ心理学をいかした介護プログラム



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



第1回

認知症の基礎知識

今日の内容

1. プログラム全体のご説明
2. 認知症の基礎知識①
3. 介護者ご自身の気持ちのケア
4. 認知症の基礎知識②
5. 宿題

プログラム全体の説明

ご本人とご家族は相互に影響

認知症ご本人

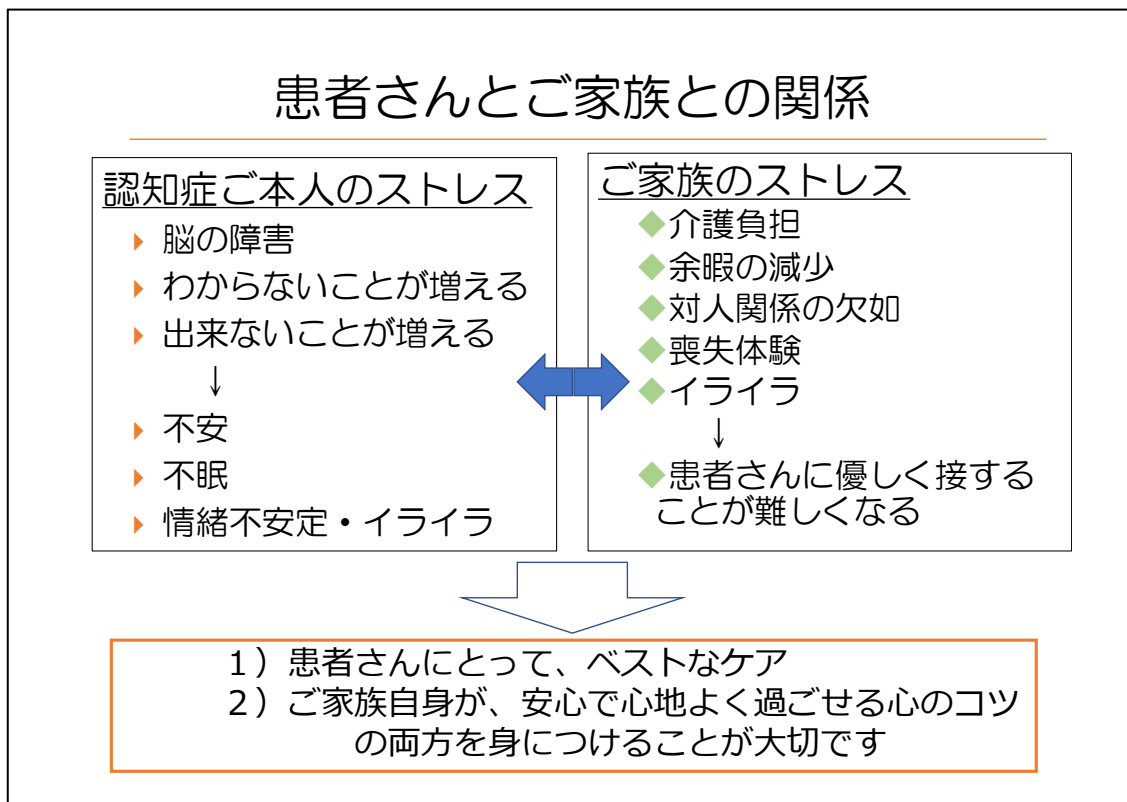
- 脳の働きの低下
- 生活の中でできないことが増える（生活機能の低下）
- 周辺症状（BPSD）
 - 情緒不安
 - 困った言動など



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





認知症患者さんご本人とご家族はお互いに影響し合っています。

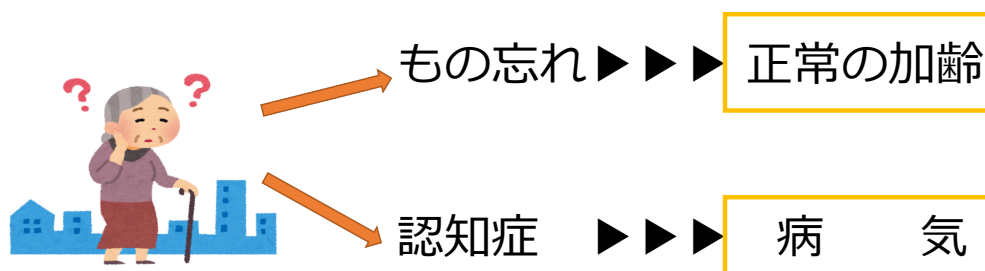
このお教室の目的は、大きく分けて、次の2つです。

1. 認知症について、よく知り、現在と将来について、最善の方法を取れるようににします。
 - 認知症の知識、対策
 - 認知症の方との、上手な接し方（コミュニケーション）のコツを身につけます。
2. ご家族自身が、リラックスした、自分らしい生活を送れる方法を身につけます。
 - 自身の心のケア（リラックス、前向きな考え、楽しみ）
 - サポートを上手に使うこと

認知症の基礎知識①

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

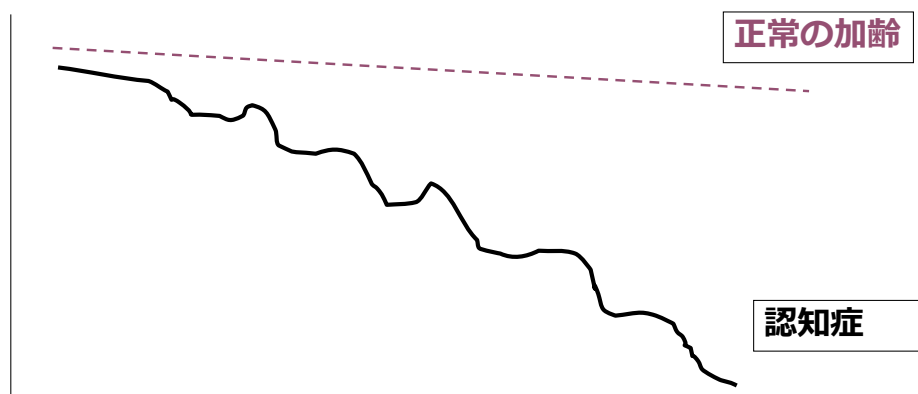


1. 認知症とは

認知症とは、「知的機能が持続的に低下し、複数の認知障害のために、社会生活に支障をきたすようになった状態」のことをいいます。正常の加齢（老化現象）ではなく、「脳の病気」です。

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。

年齢を重ねてくると、何をしに来たのか忘れてしまう、なかなか思い出せない、といったことがありますね。しかし、正常の加齢と認知症は異なります。認知症は、 β アミロイドというタンパク質が溜まって正常な細胞が壊れて、脳の萎縮が起こることに起因しているといわれています。

認知症のさまざまな病型



アルツハイマー型認知症

- 物忘れ
- 日時や場所が分からない
- 怒りっぽくなる
- 物とられ妄想が多い



レビー小体型認知症

- 幻視
- 動作が遅くなる
- 日によって、物忘れなどの症状に変化



血管型認知症

- 服の着衣がわからないなど、日常上の実行機能の障害
- 思考や行動が緩慢



前頭側頭型認知症

- 自分勝手な発言や行動が多い
- 他人の迷惑を考えない行動をとる

認知症にはアルツハイマー型以外にもさまざまなタイプがあり、それぞれの特性があります。タイプによって対処方法も異なる部分があるので、誰かの対処方法が、自分のところでもぴったり当てはまるかどうかはわかりません。お教室での内容、グループのみなさんの経験やアイデアを参考にいただければと思います。

認知症による障害として、次の3つがあります。

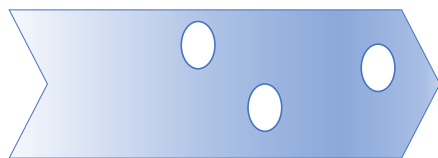
- ① 脳の働きの低下
- ② 日常生活動作の障害
- ③ 周辺症状

です。次のページから順番に紹介します。

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。

2.認知症の症状—3つの障害—

①脳の働きの低下について

脳の働きの低下によって、記憶障害（物忘れ）がおきます。

例えば食事について。

加齢による物忘れでは、メニューは思い出せなかったとしても、食事をしたこと自体は覚えています。

一方で認知症による物忘れでは、食事をしたこと自体を忘れます。

上の図の左側に示すように、加齢による物忘れでは何らかの出来事のうち部分部分を忘れますが（○で表記）、認知症による物忘れでは、出来事そのものを忘れます（白い四角で表記）。

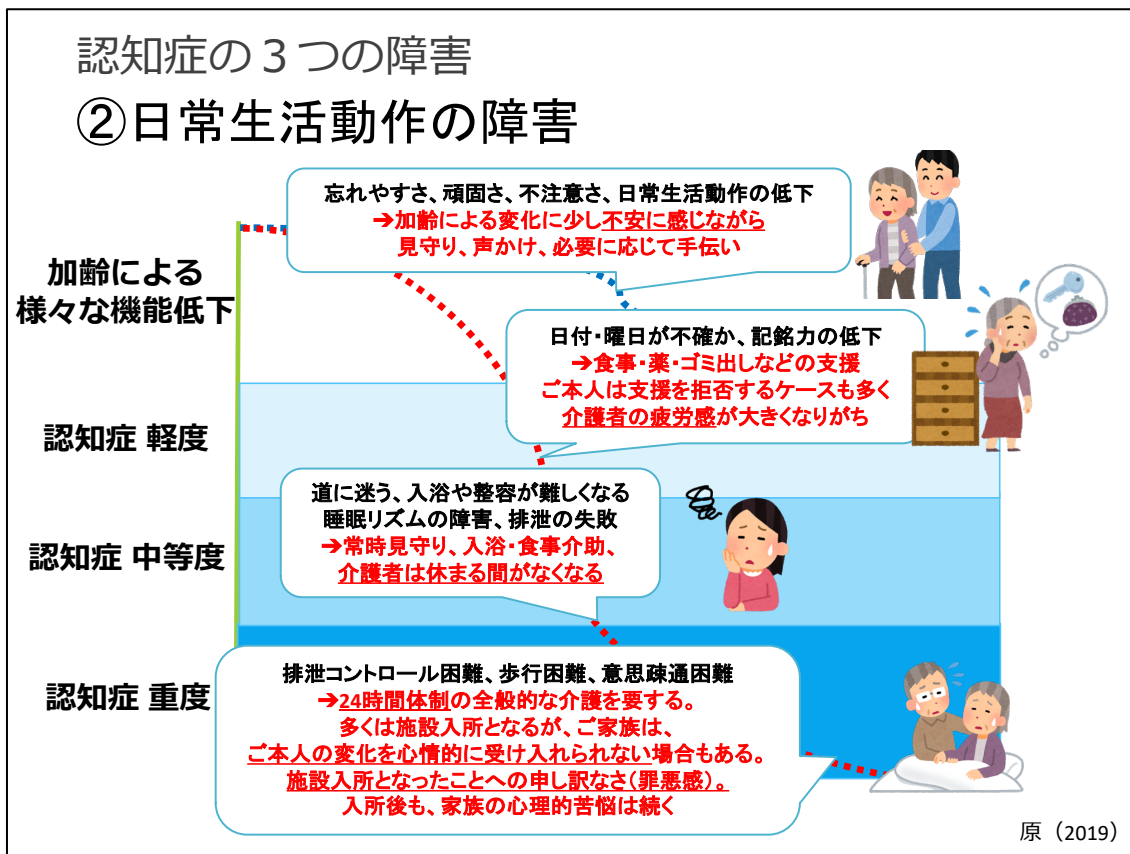


物忘れ以外にも障害が出てきます。頭は重たいだけあって、上の図のようなたくさんの方を行なっているのですね！

脳はさまざまな部分で、あるいは部分を組み合わせて働いています。それによって私たちは、誰かの話すことを単なる音ではなく、意味のある言葉として理解する、といったことができます。

右目と左目では捉える範囲が微妙に異なります。その“ずれ”を補正して、三次元空間として認識できるのも、脳の働きによるものです。

この脳の働きが低下してくると、考えたり判断したり、計算したり、誰かの言うことを理解する、など難しくなってきます。



②日常生活動作の障害

認知症の症状は、徐々に進行していきます。認知症の経過に応じて、ご本人の症状が変化したり、必要なケアや介護が異なります。

正しい知識を得ることで、今必要なことから、今後に備えた対応を早めに検討することができます。

みなさんの困りごと、心配なことはなんですか？次のページに記入欄があります。困っていることを、頭の中だけであれこれ考えるのではなく、書き出してみることで、対応を考えることもできます。

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

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）



ここから、時期別によくみられる症状と、その対処案を紹介していきます。

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



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～

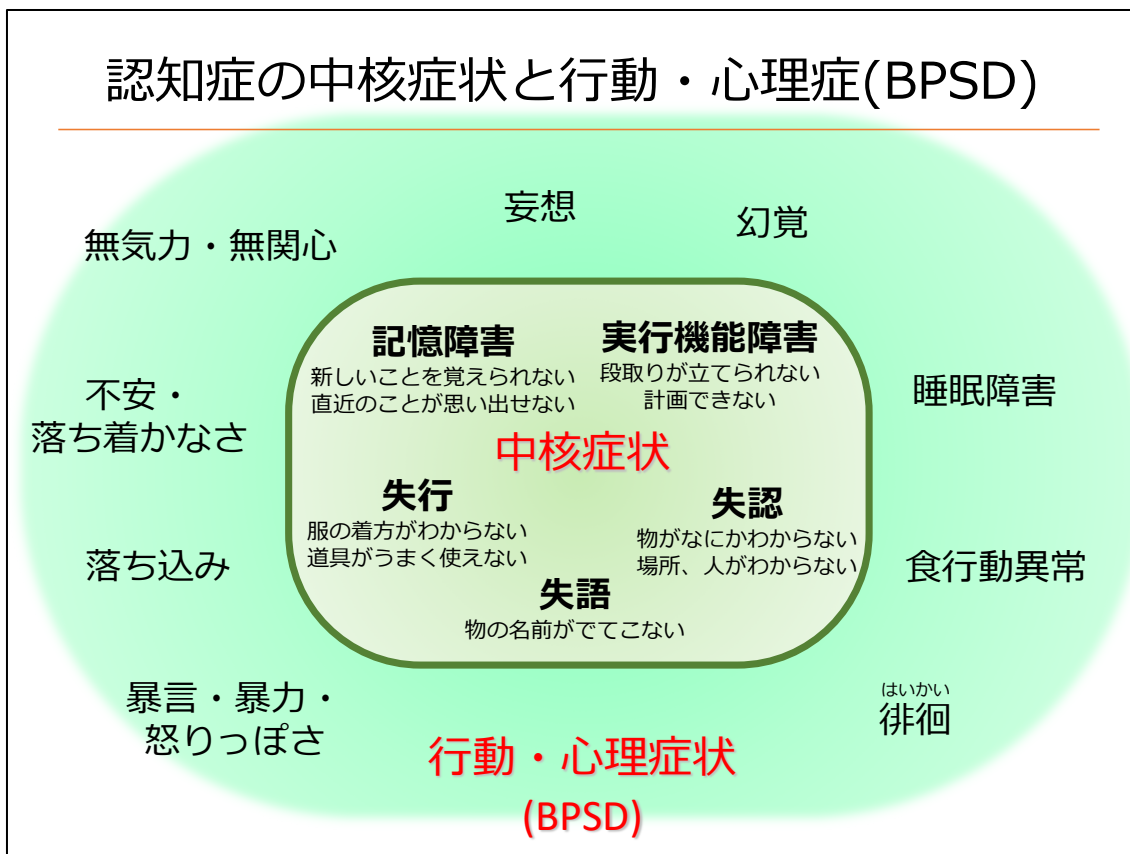
ADLへの支援

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





③周辺症状

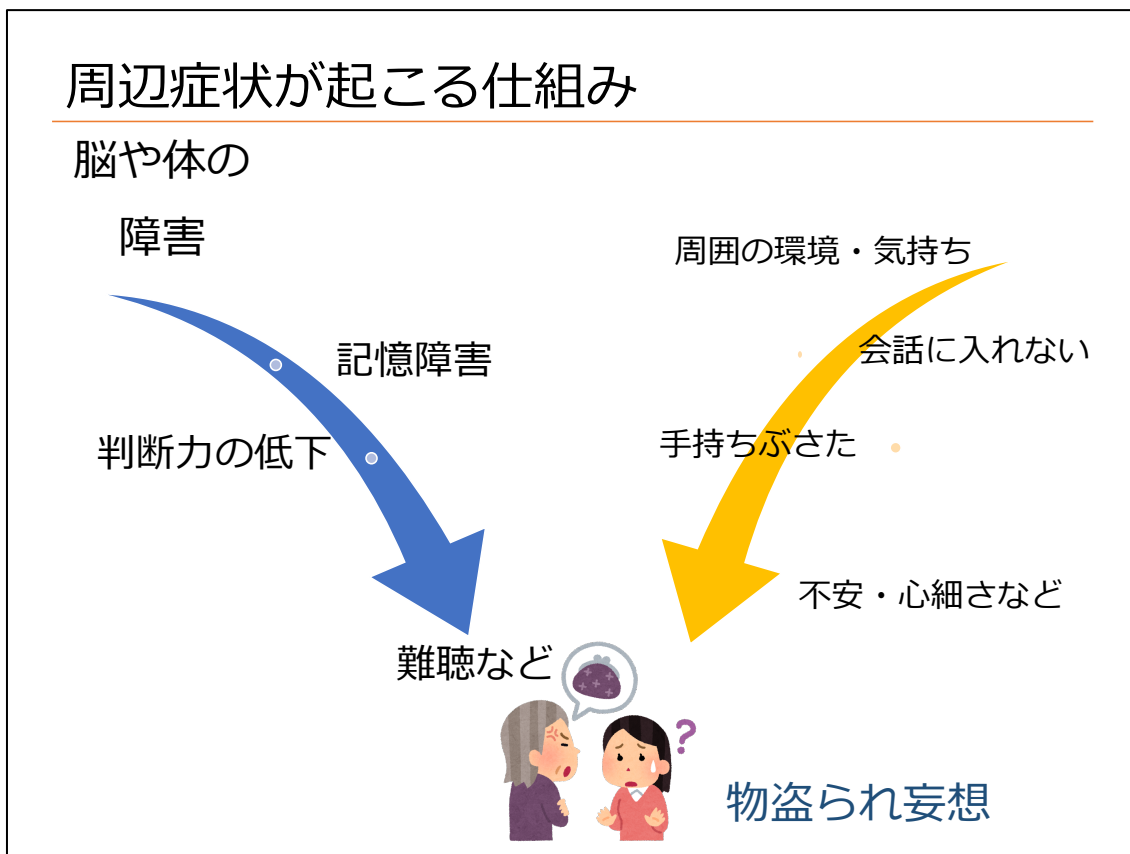
認知症には大きく分けて2つの症状があります。

一つは中核症状で、

- 記憶の障害（新しいことが憶えられない、最近のことが思い出せない）
- 見当識の障害（時間や季節、場所などの感覚が失われる）
- 遂行機能の障害（計画が立てられない、段取りがつけられない）
- 失語（言葉が出てこない）
- 失認（物を認識できない）
- 失行（道具が使えない）

などがあります。

もう一つは周辺症状（BPSD）です。妄想（物を盗まれたと言う）、幻覚（実際にはないものが見える）、徘徊（外出して帰り道がわからなくなってしまう）などがあります。



なぜ周辺症状が起こるのでしょうか？

認知症だからといって全てのことを忘れたわけでも、何もできなくなったわけでもありません。ですが脳の働きの低下もあり、状況の理解が難しかったり、スムーズに言葉が出てこない、うまく三次元で空間を捉えられない、などがあります。

一人で静かな部屋にいると寂しいな、なんだか不安だなと感じる。

みんながわいわいしている時にちょっと状況がわからないと、なんとなく気持ちがざわざわする。

みなさんにもありませんか？そんな時は音楽をかけたり、誰かに「私にも教えて」といったりして、気持ちを落ち着かせることができます。これには脳の働きが大きく関わっています。

脳や体の障害と認知症患者さん本人の置かれている状況や気持ちが相まって、周辺症状につながっている可能性があります。

認知症への対策①



生活習慣

- 運動
- 人付き合い
- 体の病気の治療 : 糖尿病、高脂血症、禁煙



薬

- 認知症の進行を遅らせる薬
 - アセプト、レミール、イコロパッチ、リバスタッチ、マリ-
- 精神症状をやわらげる薬

認知症には中核症状と周辺症状がある、というお話をしてきました。
では、どんな対策が考えられるでしょうか。

対策①

認知症の治療では、認知症の進行を抑えたり、精神症状を和らげる薬物療法を用います。副作用は薬によって異なり、お薬の形状も飲み薬や貼り薬などがあります。主治医とよく相談をしましょう。

また、糖尿病や高血圧、高脂血症などの生活習慣病の管理、適度な運動なども認知症を予防したり、リハビリに役立つといわれています。

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



対策②

認知症の方ご本人が安寧に過ごせる支援も大切です。

できること・できないことを見極め、できないことを支援していくこと、認知症の方の気持ちに配慮したコミュニケーションがポイントになってきます。


こうしたことを、このお教室を通して、みなさんと一緒にアイデアを出し合っていけるとよいな、と思います。

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（サンドイッチジェネレーション・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



原 (2019)

対策③

4 ページ、5 ページのところ「認知症患者さんご本人とそのご家族は互いに影響しあっている」という説明をしました。なので、介護者ご自身に無理がかからないようにすることは大切です。

一言で“負担”といっても、いろんな面での負担があります。

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)

原(2019)

心への負担にはさまざまなものがあります。こうした気持ちを感じてはいけ
ない、そんな自分がよくないのだ、と思う方もいるでしょう。

こうした介護者の方の気持ちのケアも、この教室の柱の一つです。毎回の教室
の後半で、気持ちをケアする方法を一緒に試していきたいと思います。



ここでちょっとひと息

リラクゼーション

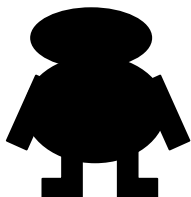
あたまを使った後は、からだも動かしてみましょう。

気分をすっきりさせる効果もあります。

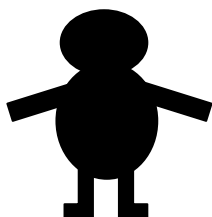
自分もメンテナンス



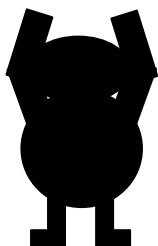
胸をひらくポーズ



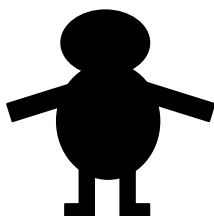
からだの横からゆっくりと、遠くの壁をさわるような気分で、頭のとっぺんまで両腕をあげていきます。



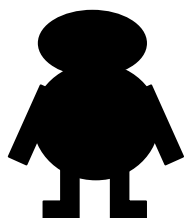
とっぺんまできたら、右の手のひらに、左の手の甲を重ねます。



手のひらと手の甲を重ねて、上体を少し後ろに反らせます。
その状態のまま、ゆっくり、
鼻から吸って、鼻から吐いて、呼吸をします。



3回呼吸をしたら、ゆっくり上体をまっすぐに戻して、
息を吐きながら、
元きたところを通して、腕をおろします。



手をぶらんとおろして、
そのままゆっくり鼻で呼吸します。
両腕にどんな感覚があるか、観察してみましよう。

肩まわし



4箇所をとおって、肩をゆっくり、ぐるっとまわしていきます。



まず、息を吸いながら、両肩と耳へと近づけます。



両方の肩甲骨をくっつけるイメージで、肩を後ろにまわします。ここまでは息を吸いながら行いましょう。



息を吐きながら、両肩を地面へと近づけます。



息を吐きながら、両肩をからだの前でくっつけるイメージです。

息を吸いながら、再び耳へと近づけます。ここまでの1周です。呼吸のペースにあわせて、2周しましょう。

終わったら、反対周りも2周しましょう。反対周りは、吐きながら前を通り、吸いながら後ろを通過して上がってきます。

上体をひねるポーズ



椅子に浅めに腰掛けます。

耳と肩、腰骨がまっすぐ1本になったようなイメージで、背筋をのばして座ります。



右足を左足にかけます（足を組む）。

右膝の外側に、左腕をかけます（交差させる）。

右腕は背もたれの真ん中あたりに引っ掛けます。

そうすると、自然とからだは右を向きます。

呼吸を繰り返しながら、腰の下の方から、からだをひねっていきます。

息を吐くたびに、ねじれていくイメージです。

このあたりかな、というところで止めて、

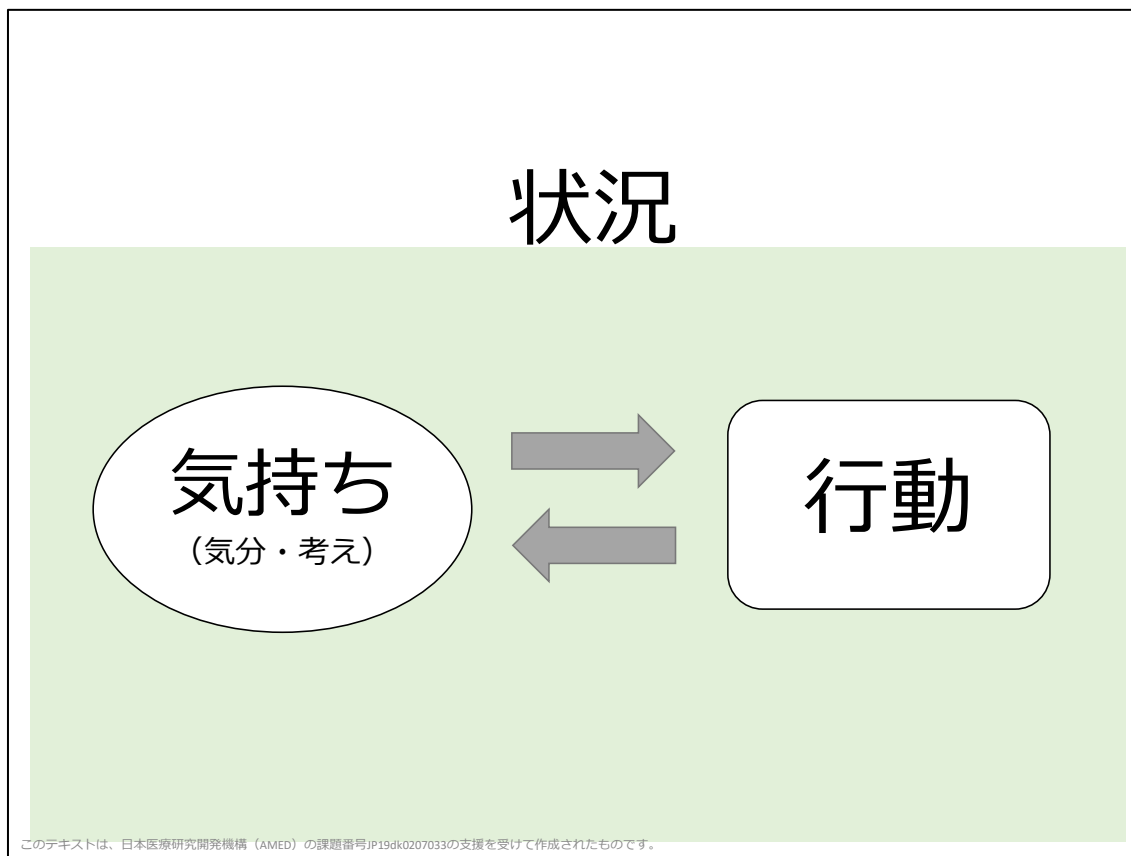
3回呼吸します。

息を吐きながら、からだ前に戻し、組んでいた手足をほどきます。

今のからだの感覚を観察してみましょう。

反対側も同様に行いましょう。

認知症の基礎知識②



私たちの気持ちと行動はつながり合っています。

うれしい時は笑いますし、悲しい時は泣いていますね。

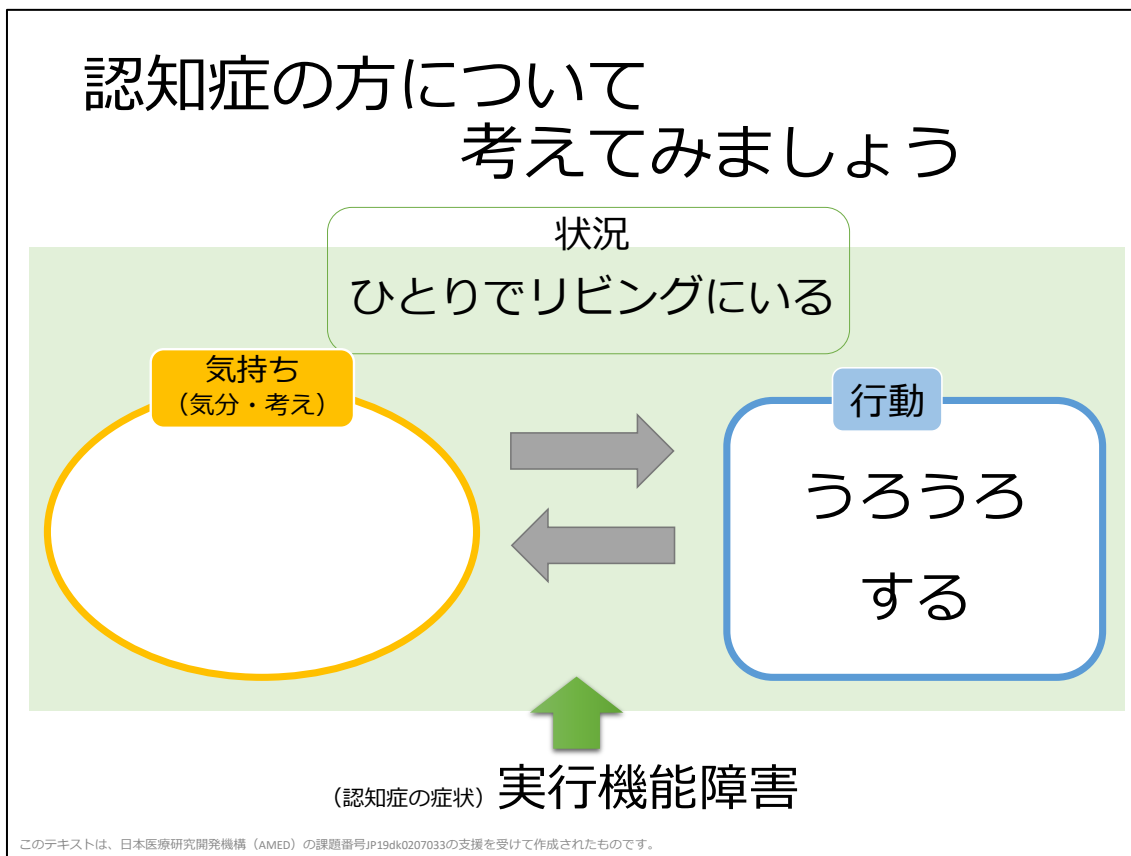
つながり合っているので、笑っている時は「あ、嬉しいんだな」

泣いている時は、「悲しいのね」と周りの人も思います。

みなさん、寂しい時や腹立たしい時はどんな行動をとりますか？

早口になったり、何となく髪をさわってしまう時はどんな気分でしょうか？

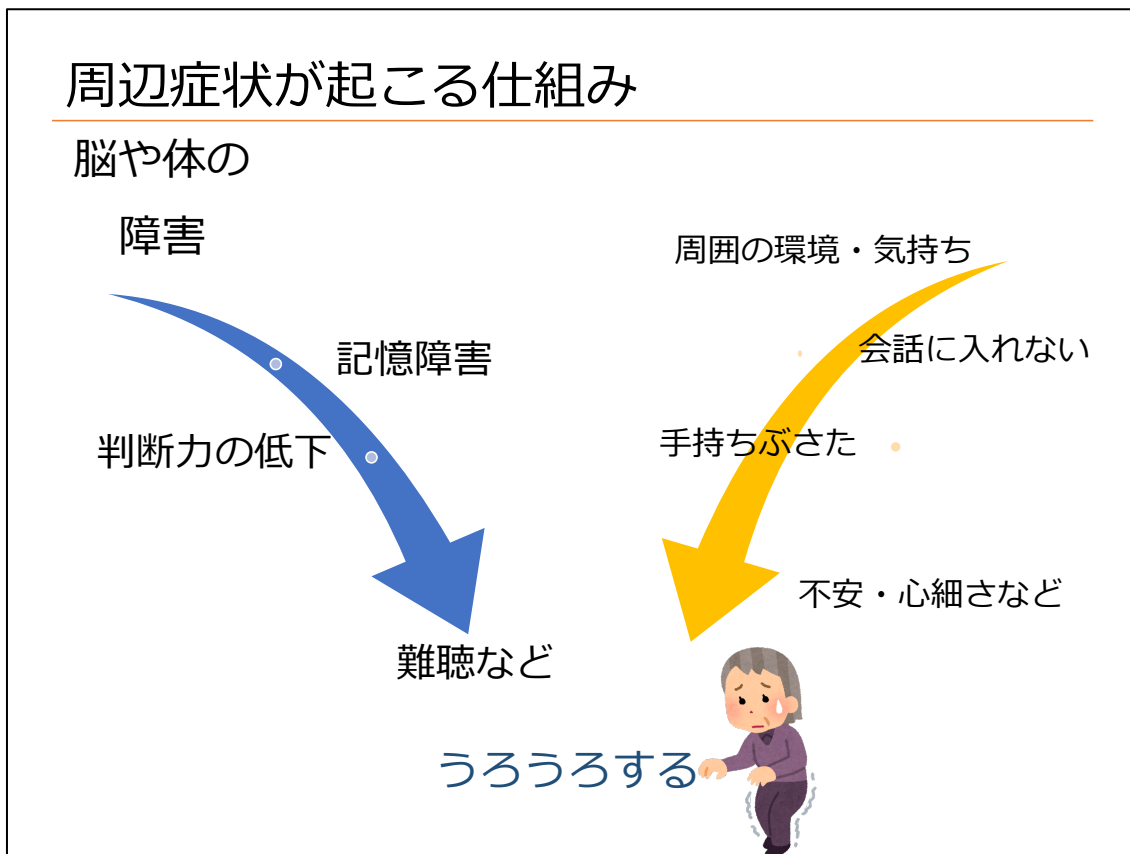
注)「気持ち」には、喜怒哀楽などの“気分”、頭の中に浮かんでくる“考え”“イメージ”が含まれます。



認知症の方の場合も想像してみましょう。

認知症の方には、先ほど説明したように、認知症の中核症状と、その周辺症状があります。

ひとりでリビングにいて（状況）、うろうろしてしまっている時（行動）・・・
どうしていいかわからず（考え/認知症の症状の影響）、心細くなっている（気分）のかもしれませんが！

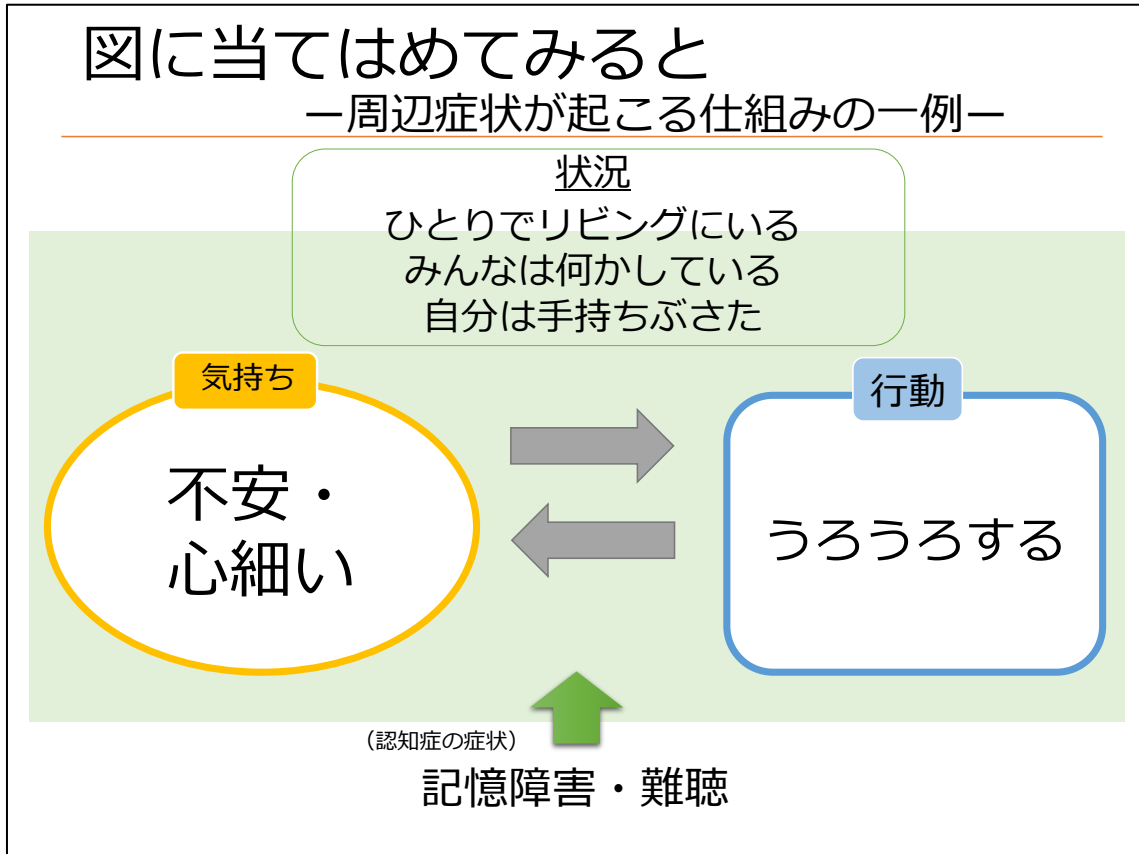


うろうろしている時をもう少し詳しく考えてみましょう。

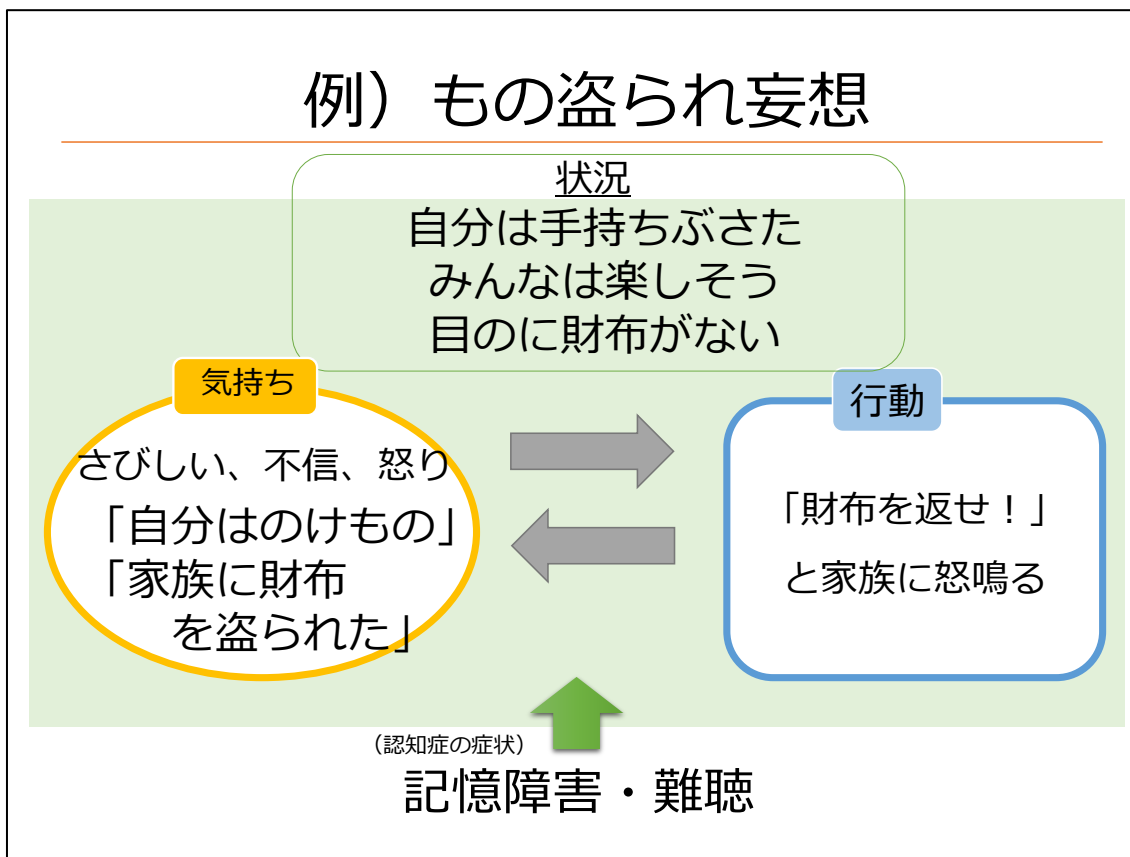
うろうろしている時には、

今日の予定が何かあるのかもしれないけれど、何だか思い出せない。
周りには何か話しているけれど聞き取りづらい、聞いても覚えていられない。
など重なってだんだんと不安な気分になり、

私たちの目に見える「行動」へとつながっているのかもしれない。



周辺症状が起こる仕組みを「気持ちと行動のつながり」の図に当てはめてみると、上のようになります。



“物盗られ妄想”についても想像してみましょう。

行動として現れる、「財布を返せ！」と家族に怒鳴る物盗られ妄想の裏には、

- みんなは楽しそうだけけれど、自分は手持ちぶさた
- 目の前にお財布がない、お財布をどこにしまったか覚えていない
- 「自分はこのけもの」「誰かに盗られたのかもしれない」と考えている・・・

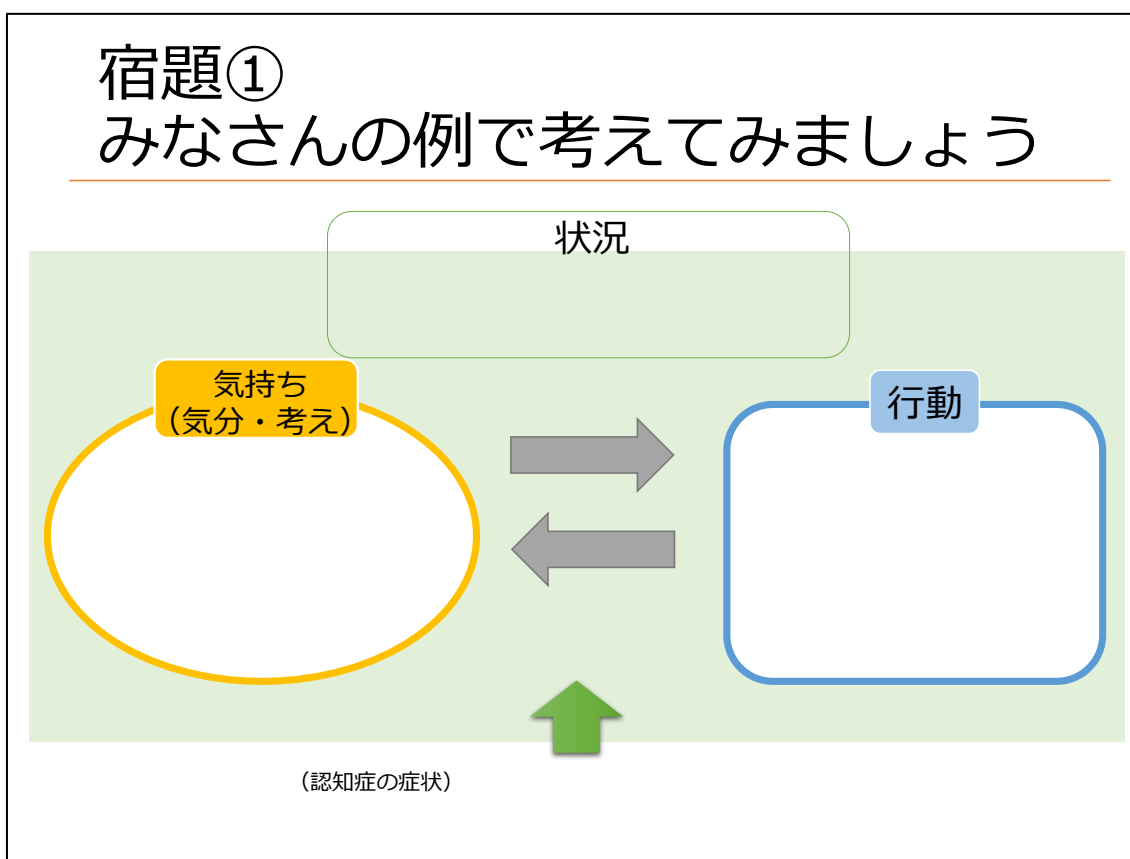
募る寂しさ、不信感、怒り、から怒鳴るのかもしれない。

認知症であろうとなかろうと、誰かの気持ち（気分や考えていること）をぴったり言い当てることは難しいですね。まずは、“どんな気持ちなのかな？”と想像してみることから始めましょう。

宿題

次回までの宿題は2つです。

1つは下の図に書いてみることです。この行動の裏には実は、こんなことを考えているのではないか、こんな気分になっているのではないか？と想像してみてください。正解・不正解はありません。



もう1つは今日一緒にやった体操を家でもやってみてください。体操する前と後で、気持ちに変化があったか、メモしておきましょう。次回聞かせてくださいね！

リラックス・メモ

体操でも他のことでも。前後の気分の変化をメモしてみましょう。

| <u>日付</u> | <u>やったこと</u> | <u>感想</u> |
|-----------|--------------|-----------|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

第2回

家族介護教室

今日の内容

1. 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
2. リラクゼーション
3. サポートマップを描いてみよう
4. 宿題

状況—気持ち—行動のつながり

—新しい対応を考えてみる—

1. 状況—気持ち—行動のつながり

前回、気持ちと行動にはつながりがあることをお話ししました。

気持ちや行動が出てくる背景には、「状況（きっかけ、理由）」も影響してきます。

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、喉が渇いた、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）
- 何か嫌がっている？（入浴、服薬、デイサービスに行くこと）

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

状況（きっかけ、理由）の例として、上のようなものがあります。日が沈みかける夕暮れ時などは、気分が不安定になりやすいものです。

こうした状況（きっかけ、理由）の時に、背景にある認知症の中核症状も影響を与えます。

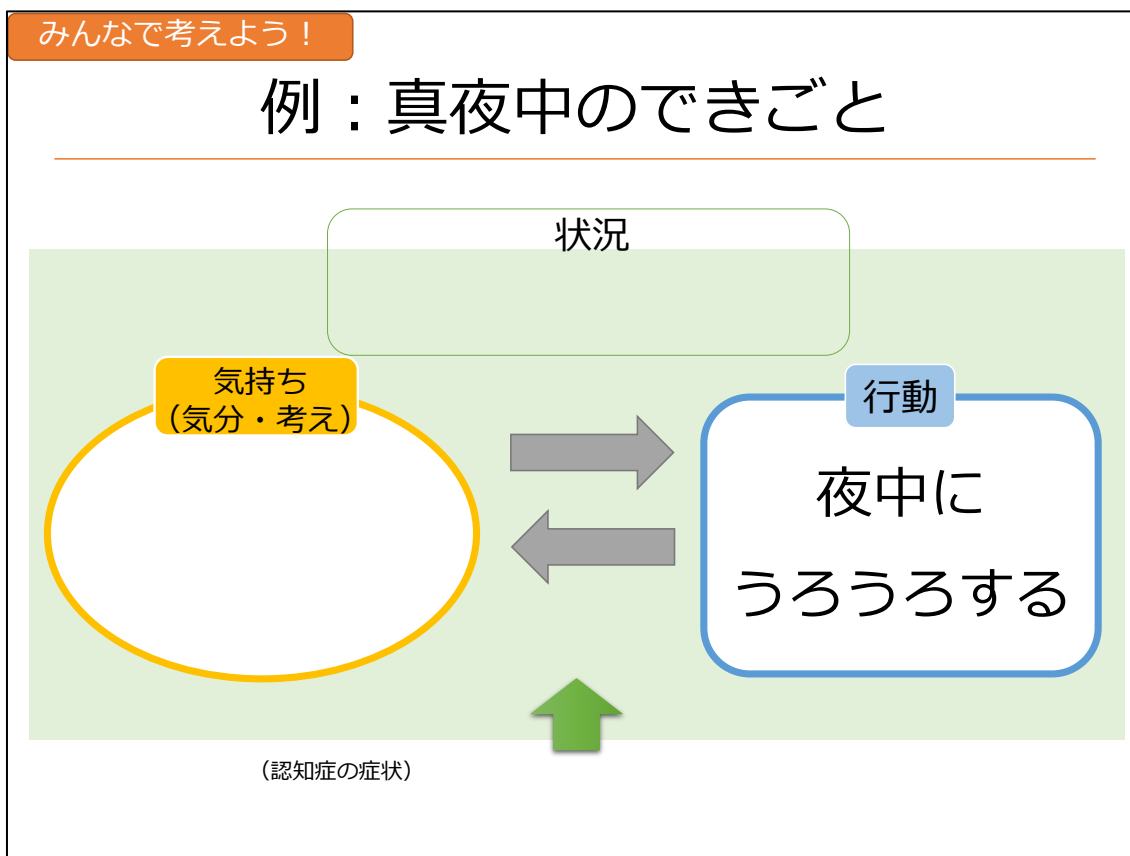
例：真夜中のできごと

- ▶ 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。



上次の例をもとに、

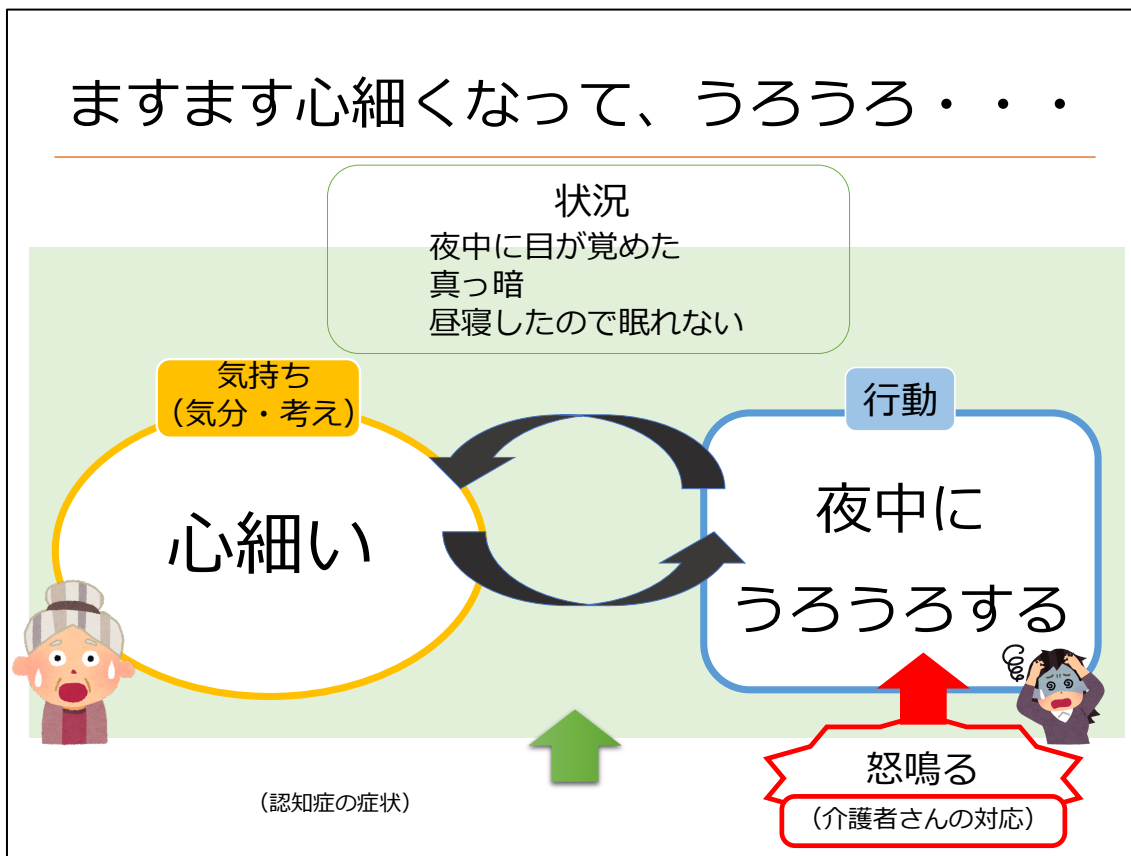
- 1) 前回同様に、「気持ちと行動のつながり」の図式を埋める
- 2) 「状況」や「気持ち」を考慮して、新しい対応を考える
に取り組んでみましょう。



まずは、上の図を埋めてみましょう。

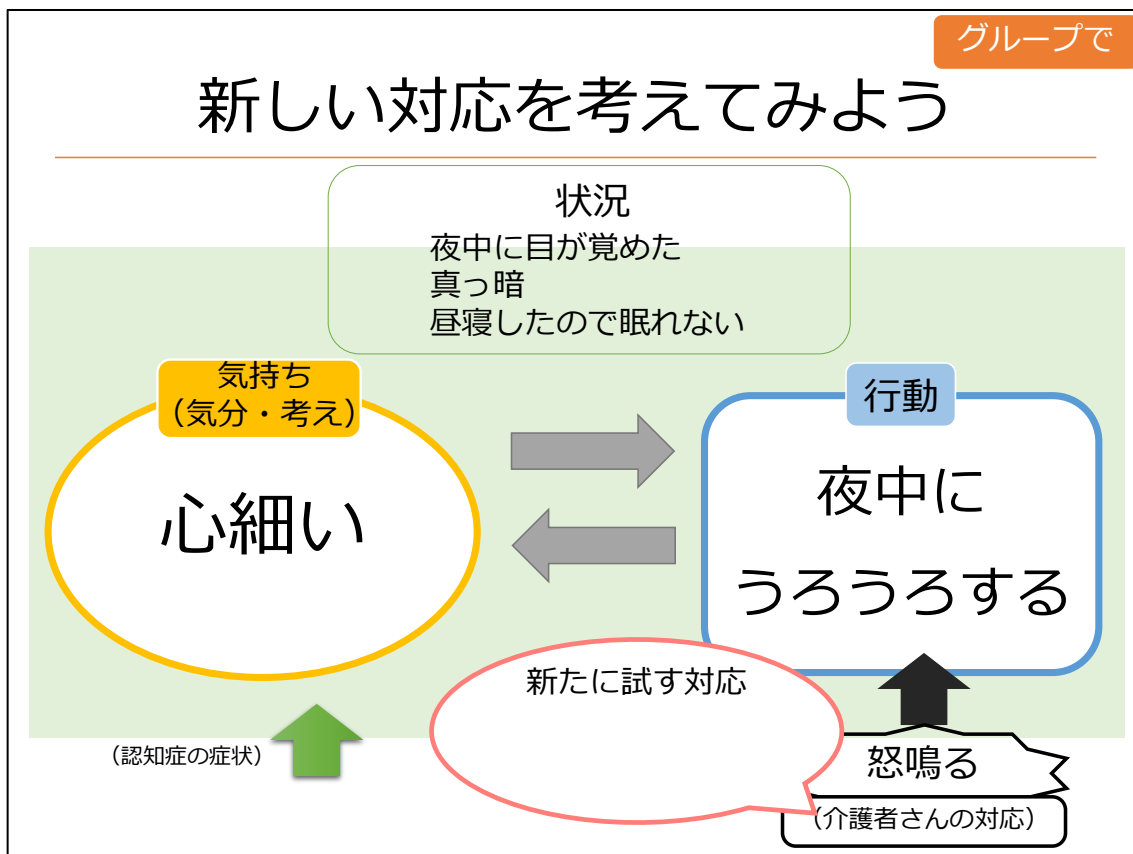
「状況」「気持ち（気分・考え）」にはどんなことがありそうでしょうか？

認知症の主な症状も影響がありますね。



この例では、介護している娘さんは怒鳴ってしまったのでした。
みなさん、大きな声を出されてびっくり！どうしていいかわからなくなってしまった、という経験ありませんか？
そして、大きな声を出してしまったことに、自分自身もドキドキしたり、落ち込んだりしたことはありませんか？

そこで今日は、みなさんで「新しい対応」を考えてみましょう！



こんな状況で、こんな気持ちで、認知症の症状もあったら・・・
どんな対応があるか、考えてみましょう。

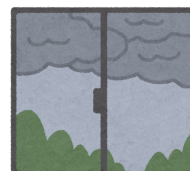
新しいアイデアをだすポイントを次のページに載せています。また、実現可能かどうかは後回しにして、まずはたくさんアイデアを出すこともコツです。

アイデア メモ欄

次のページで新たな対応を考える時の工夫ポイントを紹介しています。

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・・・



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・・・



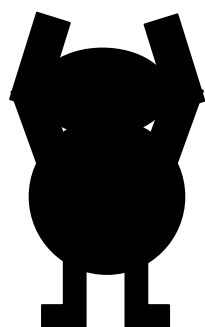
- 何かをしたくないのでは？
 - ・入浴、服薬、デイサービス・・・



ここでちょっとひと息

あたまを使った後は、からだも動かしてみましよう。

気分をすっきりさせる効果もあります。



自分もメンテナンス



サポートマップを描いてみよう

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

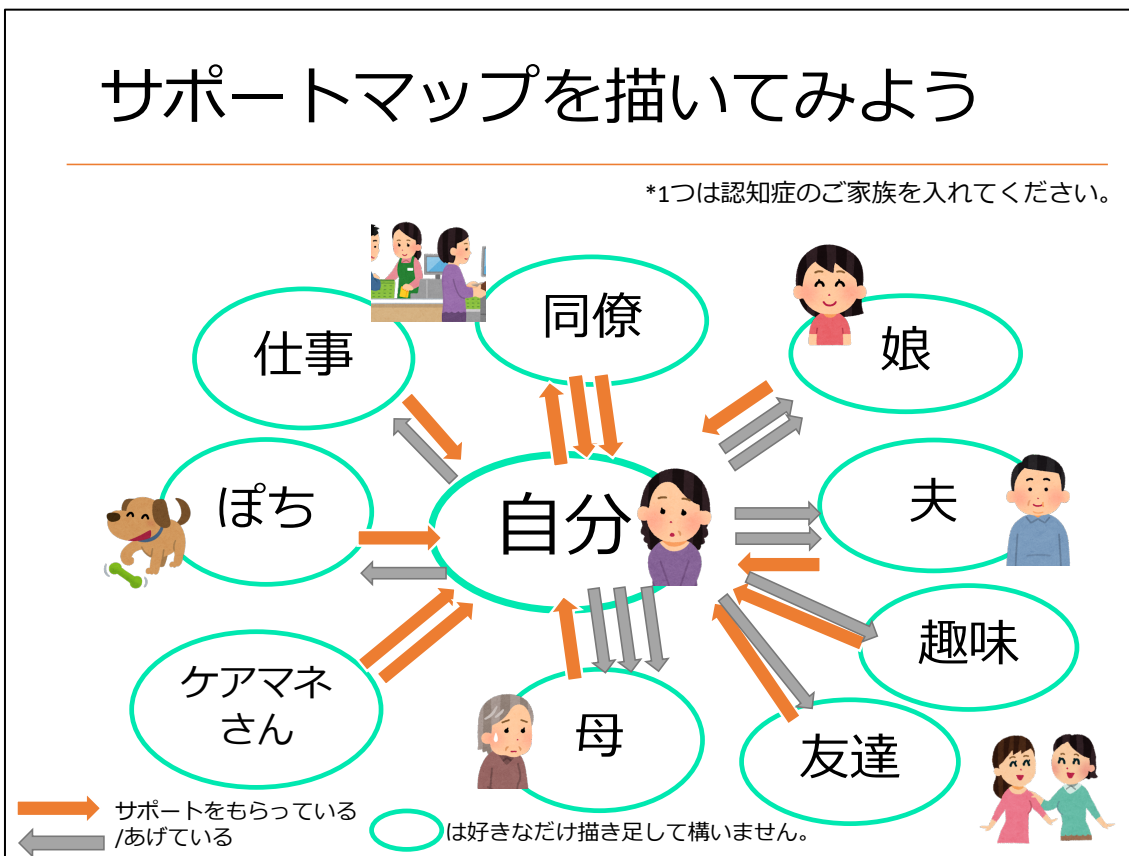
- “仲間”を感じられる（家族、地域、サークル、宗教など）



私たちは、たくさんの人やものに支えられています。

悩みを相談できる友人や家族、介護の相談にのってくれるケアマネさん、仕事やボランティア、趣味は生きがい・生活のハリにもなりますね。

そこで今日は、「サポートマップ」を描いてみたいと思います。

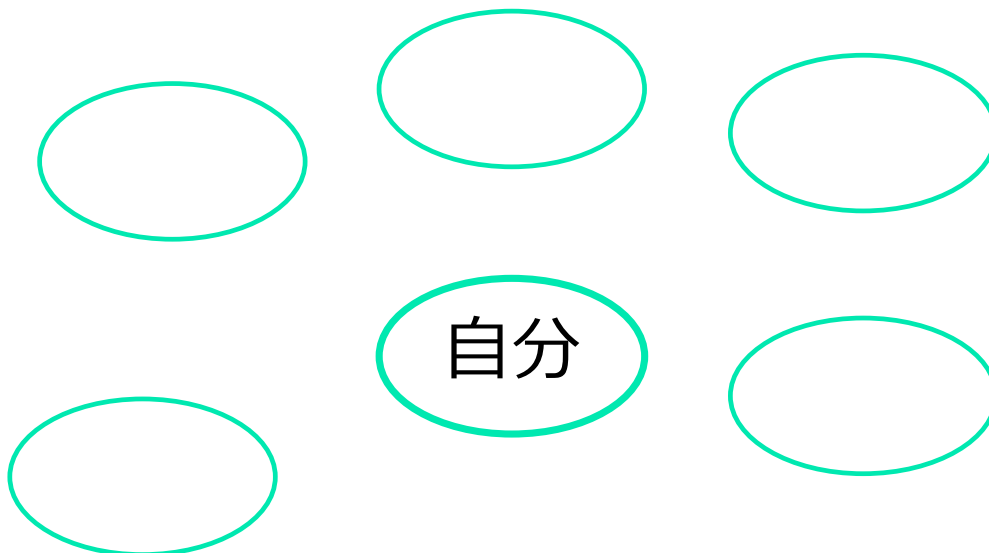


描き方の例です。

次のページで「現在のサポートマップ」と「介護を始める前のサポートマップ」を描きます。

「現在のサポートマップ」の〇の一つには、認知症患者さん本人を入れてください。

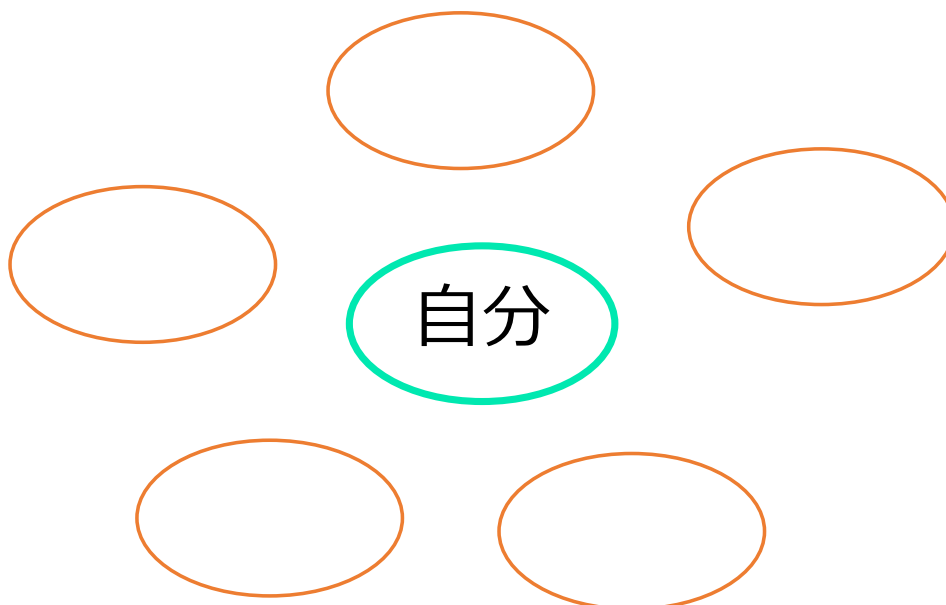
現在のサポートマップを描いてみよう



→ サポートをもらっている
← /あげている

○ は好きなだけ描き足して構いません。

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

○ は好きなだけ描き足して構いません。

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

描いてみて、いかがでしたか？

何か気づくことはありましたか？

宿題

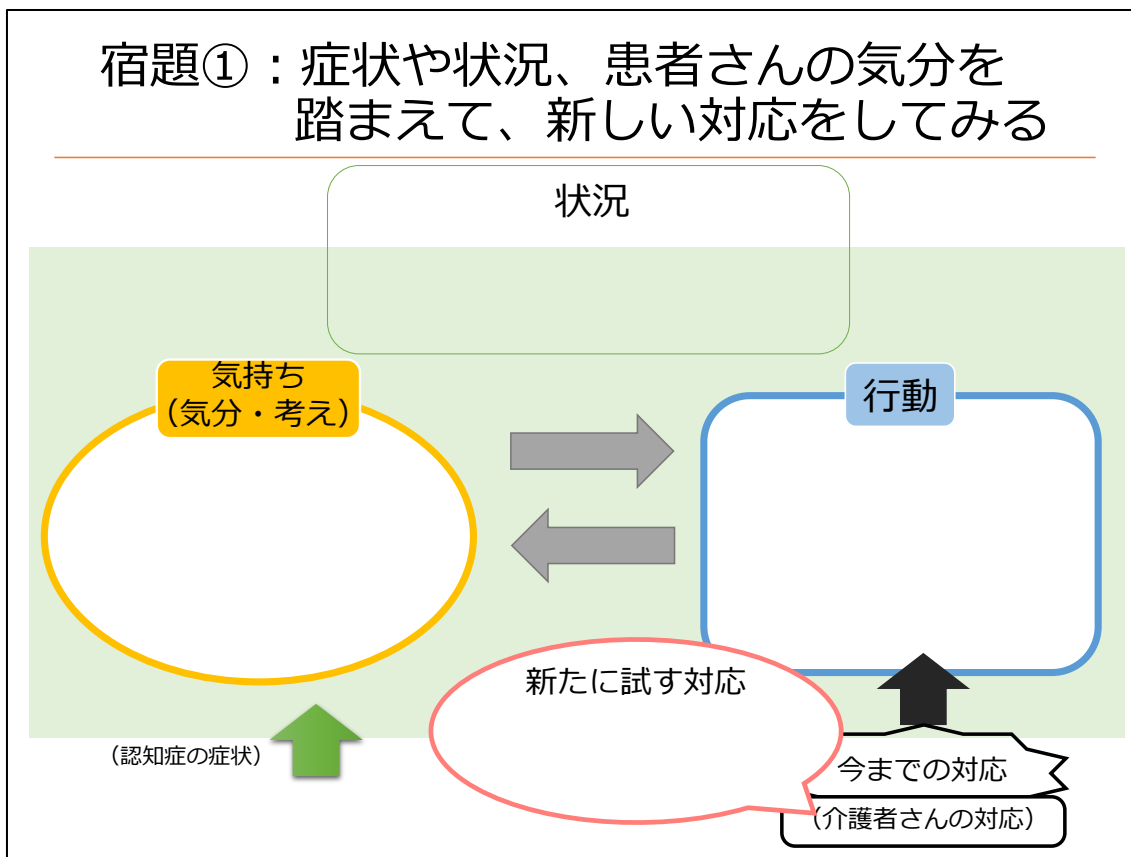
2週間後までの宿題は3つです。

1つは、前半で行った「新しい対応」を考える、できれば試してみる。

2つ目は、サポートマップを比べてみて、“変えてみたいな”と思ったところを実践するための、最初のステップに取り組んでみる。

3つ目は、リラクゼーション体操です。

すべてを完璧にこなす必要はありません。“どんなふうになるかな？”楽しむ気持ちも忘れずに、取り組んでいただきたいと思います。



「新たに試す対応」を考えてみましょう。もし出来そうであれば、実際に試してみてください。

そして次回、どんなだったか感想を教えてくださいね。

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！

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！



宿題メモ

宿題をしてみて、何か思ったことや気づいたことはありますか？

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

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。

第3回

家族介護教室

今日の内容

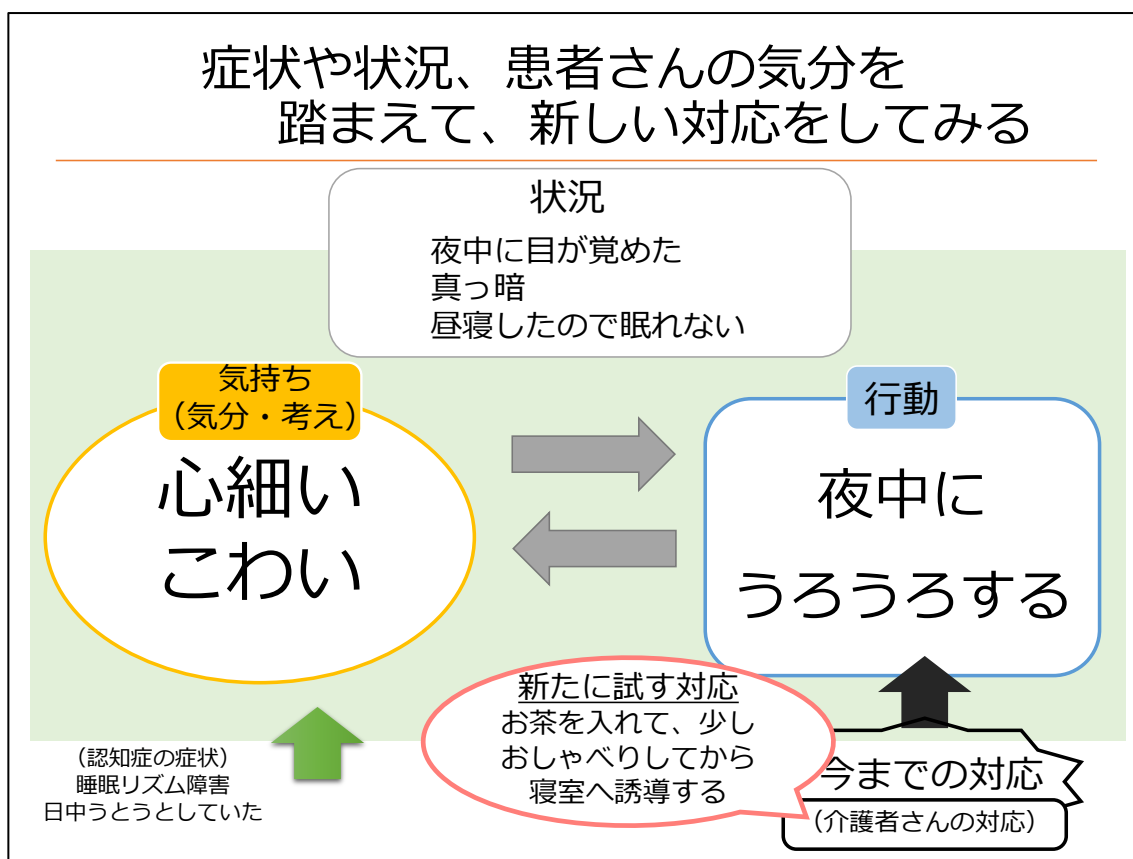
1. 状況—気持ち—行動—対応のつながりを見る
～新しい対応その2～
2. リラクゼーション
3. 楽しみ・充実の活動を取り入れる
4. 宿題

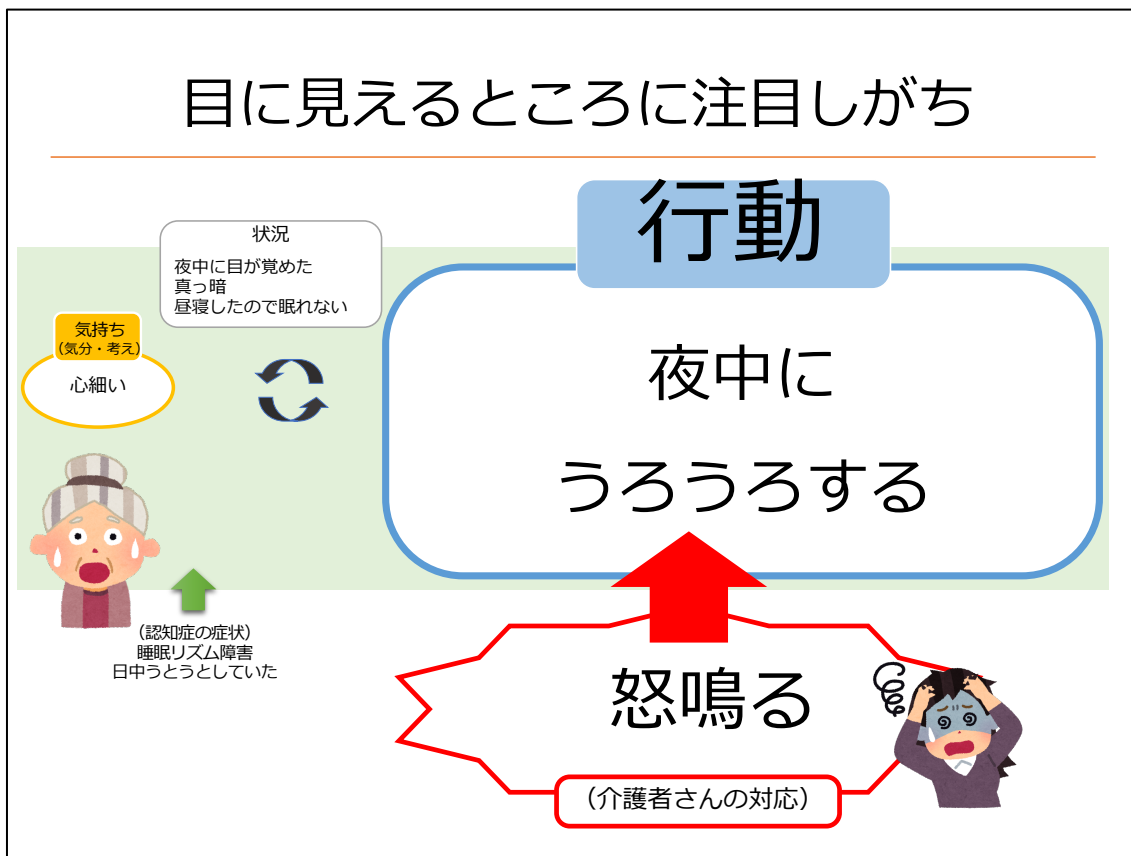
状況—気持ち—行動—対応のつながりをみる ～新しい対応その2～

1. 状況—気持ち—行動—対応のつながり～新しい対応その2～

第1回目のお教室では、「気持ち（気分・考え）」と「行動」にはつながりがあることをお話しました。

第2回目のお教室では、そうした「気持ち（気分・考え）」になったり、「行動」が出てくる背景には、「状況（きっかけ、理由）」も影響する、というお話をしました。「気持ち（気分・考え）」や「状況（きっかけ、理由）」を想像してみて、新しい対応を考えてみました。

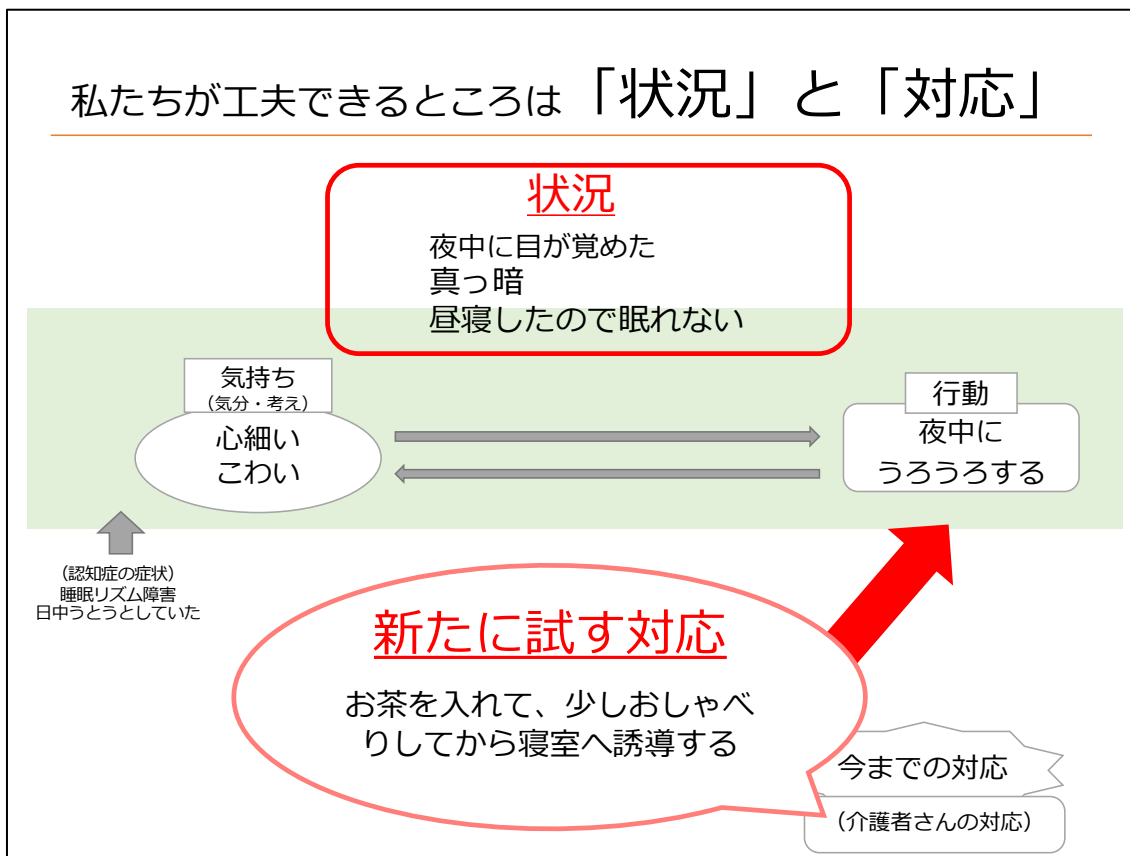




私たちはつい、目に見える目の前の行動をどうにかしようと考えがちです。

みなさん、子どもの頃に「もう、泣かないの！」と言われてますます泣きたくなったことや、逆に、「泣かないの！」と言ったけれどますます泣かれてしまった・・・という経験、ありませんか？

そんな風に、誰かの行動を変える、というのはとても難しいことです。



「うろうろしないで」「もう寝ましょう！」と言ってすんなりベッドに戻ってくれたら楽だなあ！と思いますよね。

相手の方が認知症であるかどうかに関わらず、私たちは相手の気持ちや行動を直接変えることはできません。

私たちが工夫できることは、“状況”による影響と“対応”です。

認知症の中核症状（第 1 回テキスト参照）や、それまでの状況（上の例では昼寝）、患者さんのお気持ちを考えてみると、また違った対応を思いつくかもしれません。

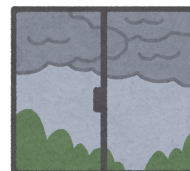
次のページに、工夫ポイントをあげます。

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・・・



まずは第2回で紹介した工夫ポイント2つをおさらいしましょう。


工夫ポイント①は、「状況（きっかけ、理由）を考慮する」です。

“夜中にうろうろする”の例だと、“真っ暗”や“昼寝したので眠れない”がこれにあたります。


第1回でお伝えした、“認知症の中核症状”も理由のひとつですね。

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 . . .



工夫ポイント②は、「患者さんの気持ちを考えてみる」です。

私たちが夜中に目が覚めてしまった時、「こんな時間に！？」「今からまた寝たら寝坊するかも。どうしよう」と考えて、焦ったことはありませんか？ そして、お布団のなか何度も寝返りをうったり、あるいは、「もう起きちゃえ！」としてみたり . . .

患者さんも何か感ずるところ、思うところがあって、うろうろしてしまっているのかもしれない。

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

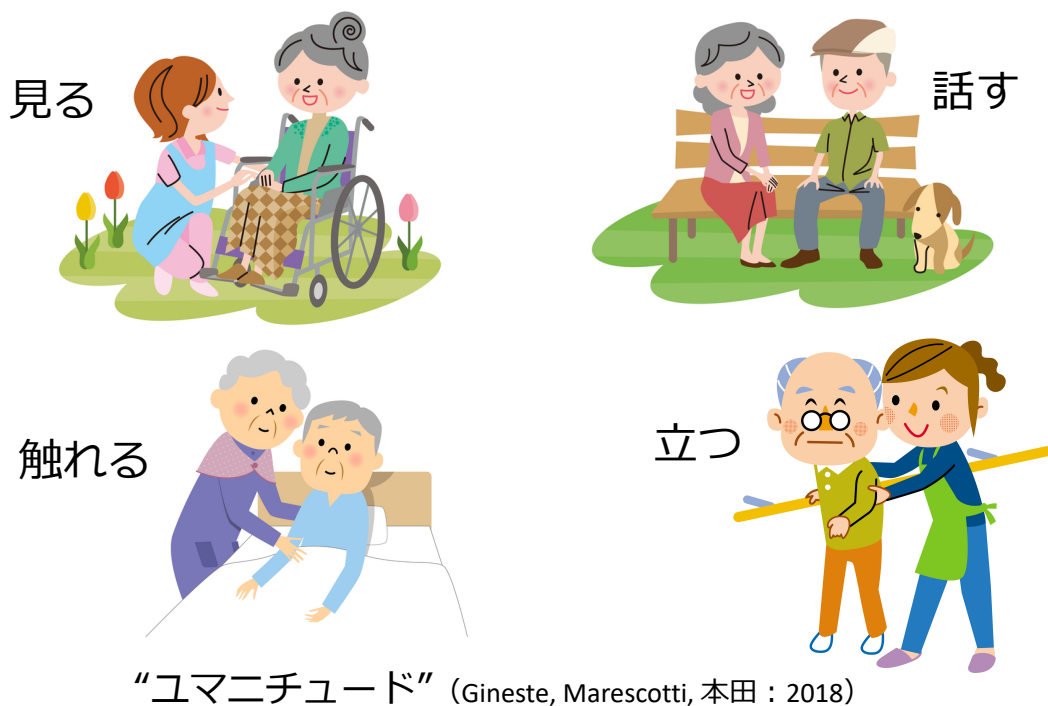
今回紹介する新しい工夫ポイントです。「接し方（話し方・聞き方）を工夫する」。遠くから、背後から話しかけるのではなく、目線を合わせ、“あなたに話していますよ” というのがわかるようにしましょう。テレビなど、気をそらすものを減らすこともポイントです。

話す時には、ゆっくり、低めの声で。

そして答えが返ってくるのを待ちましょう。ただ待っていると“まだかな！？”とイライラしてしまうかもしれません。自分が話し終えたら、10数えることに専念してみましょう。そうするうちに返事があるかもしれません。

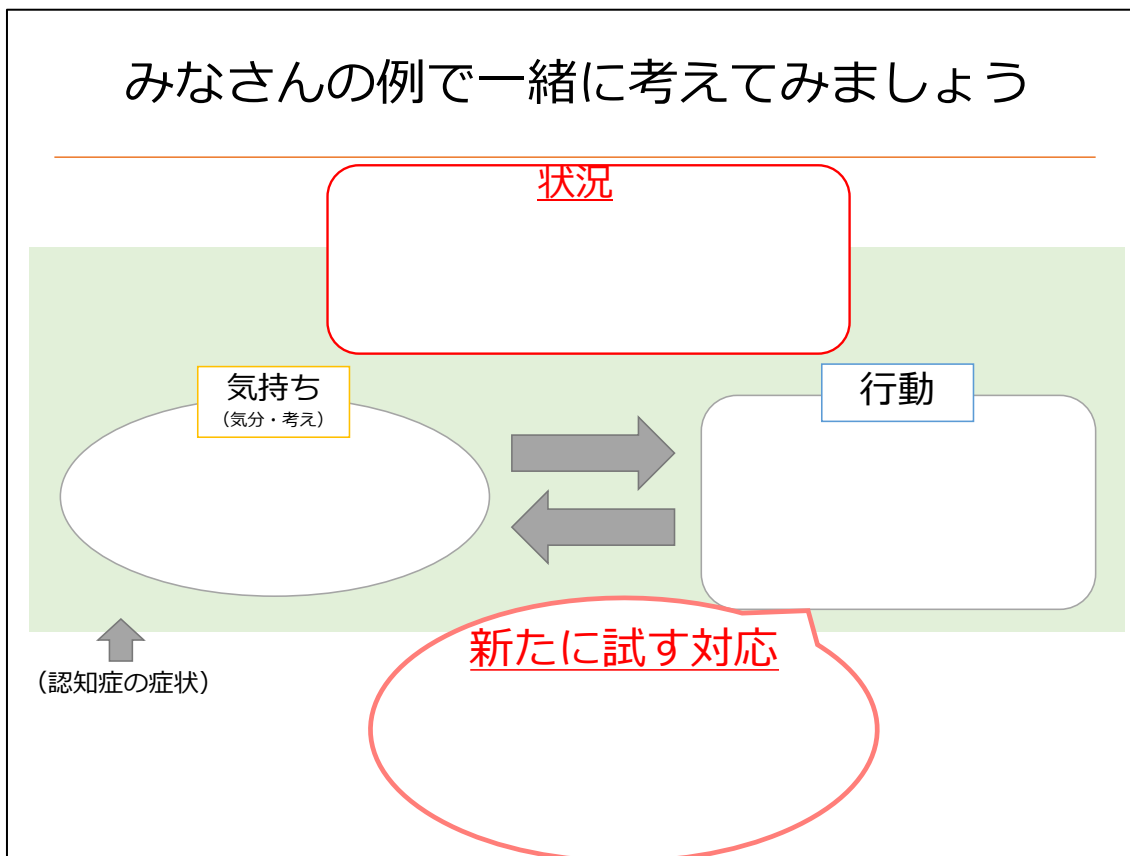
やっぱりうまくいかないなあという時は、思い切って一息入れるのも大切です。

人としての基本動作を大切にする



見る、話す、触れる、立つ。

人としての基本動作も大切にして、接してみましょ。



では、今までの内容をふまえて、みなさんが「困ったな」と思う行動について、考えてみましょう。

その行動のウラには、どんな気持ち（気分・考え）が隠れていそうでしょうか？
どんな状況（きっかけ、理由）がありそうですか？


認知症の中核症状の影響はどうでしょう？


それぞれ、上の図に書き入れてみましょう。


それらをふまえると、どんな対応が考えられそうでしょうか？こちらも、思いついたものを上の図にメモしておきましょう。

書き出すと、頭の中で色々考えるよりも、整理につながる効果があります。

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
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

最後に紹介する対応のポイントは、私たちの心構えです。

好ましい行動は「褒める」、好ましくない行動は訂正するのではなく、「反応しない」。

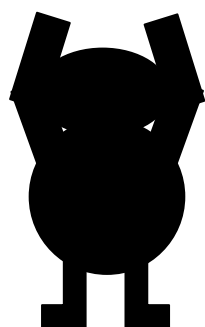
そして、「完璧」を求めすぎない。

そうは言っても苦しい気持ちになることもあるので、介護者ご自身のストレス・ケアが大切です。

ここでちょっとひと息

あたまを使った後は、からだも動かしてみましよう。

気分をすっきりさせる効果もあります。

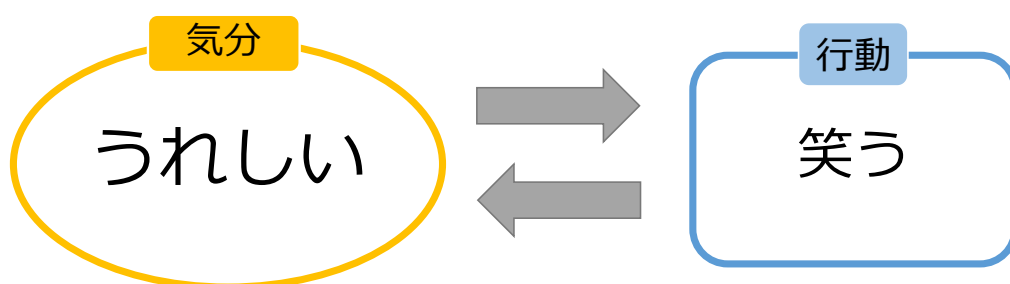


自分もメンテナンス



楽しみ・充実の活動を取り入れる

気分と行動のつながり



嬉しい気分の中には笑う、笑顔になりますね。

では、笑顔の時、笑っている時は、嬉しい時だけでしょうか・・・？

行動の種類

健康行動

私たちが元気な時に、
自然に行っている行動や習慣

- 楽しめる行動
- 達成感を感じられる行動
- 短期的にはつらいが、長期的には自分のためになる行動

(例)

- 趣味のことをする
- 掃除や後片付け
- 人と話す



うつ行動

気持ちが沈んでいる時に、
行いやすい行動や習慣

- 面倒なことを回避する行動
- 短期的にはラクだが、長期的にはつらくなる行動

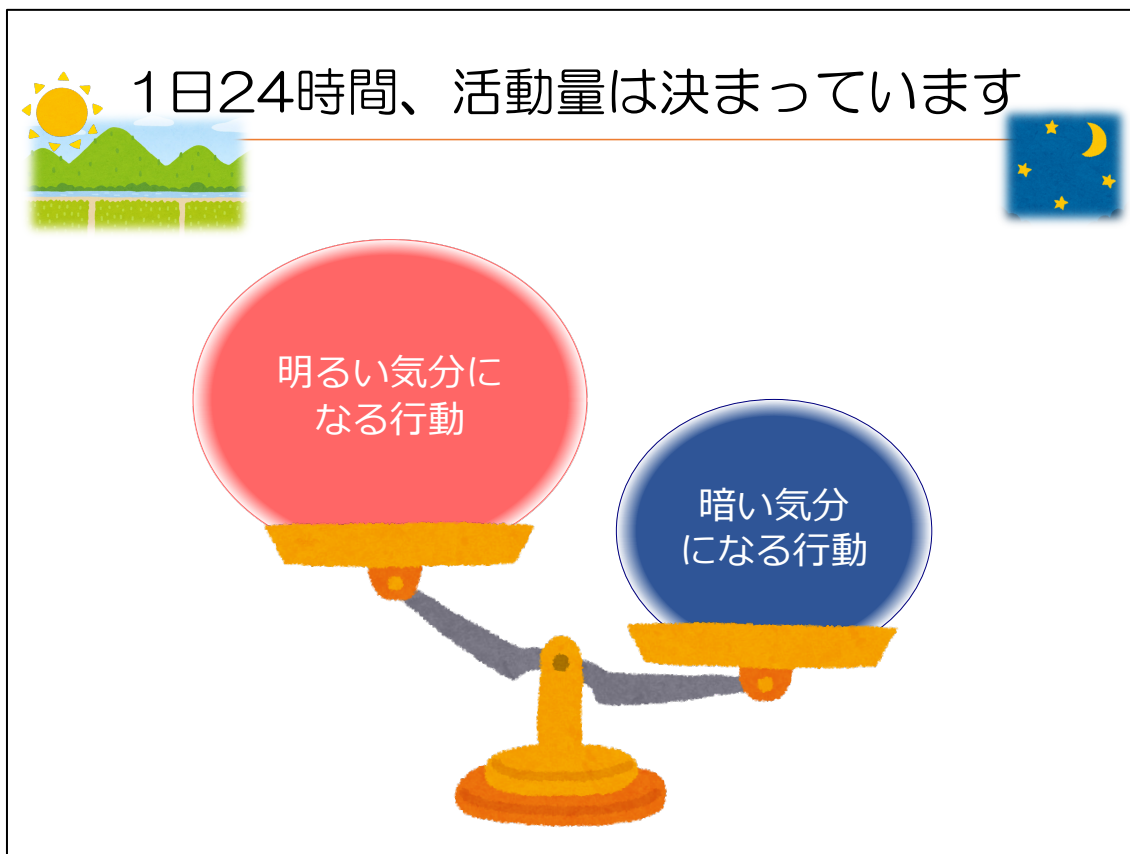
(例)

- テレビをポツと眺め
- つい横になって過ごす
- 一人で悶々と悩む



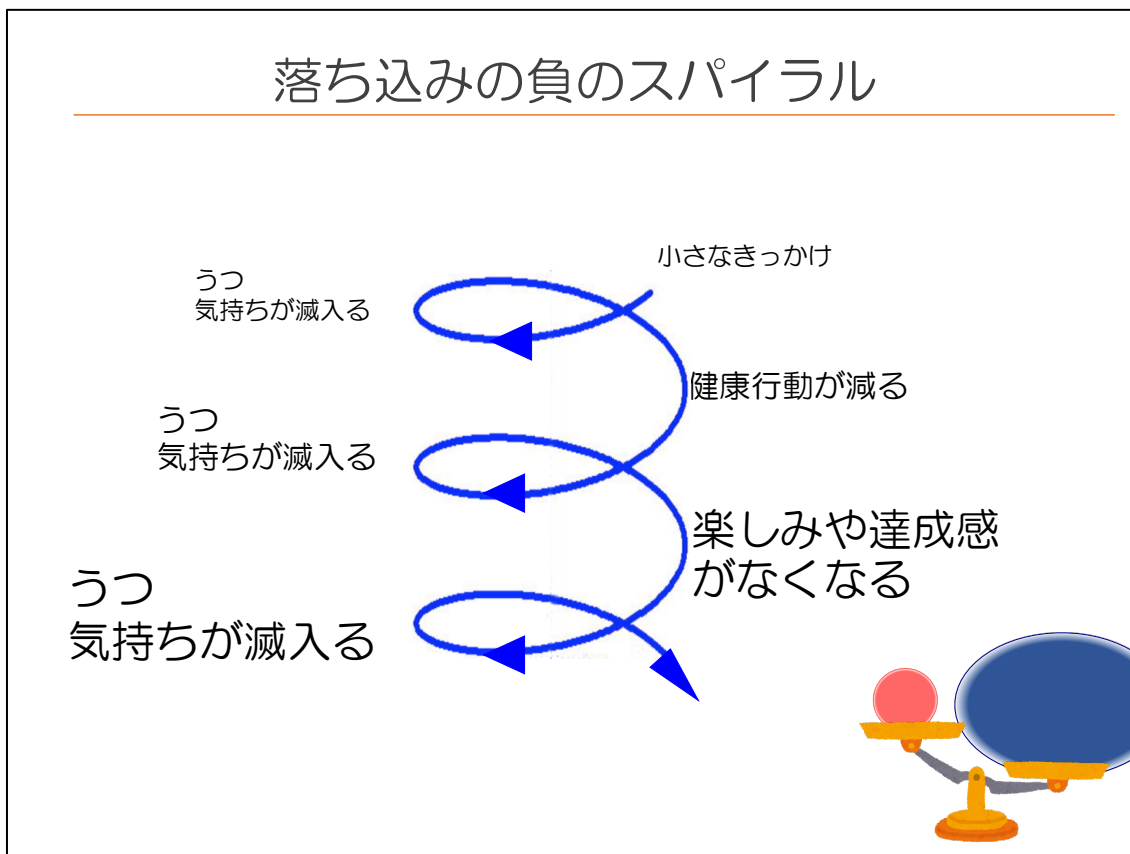
私たちの行動には大きく分けて2つの種類があります。「健康行動」と「うつ行動」です。

- 健康行動・・・元気な時に自然に行なっている行動や習慣。楽しい気持ち、達成感がある。
- うつ行動・・・気持ちが沈んでいる時に行いやすい行動や習慣。“まあいいや”とため息交じりに後回しにしたり、なんだか惰性でだらだら続けていたり。その時は特に問題ないと思っけていても、長期的に見ると、困った結果になる（夜更かししてテレビを見るのは楽しいけれど、翌日寝不足で仕事に集中できない、など）。



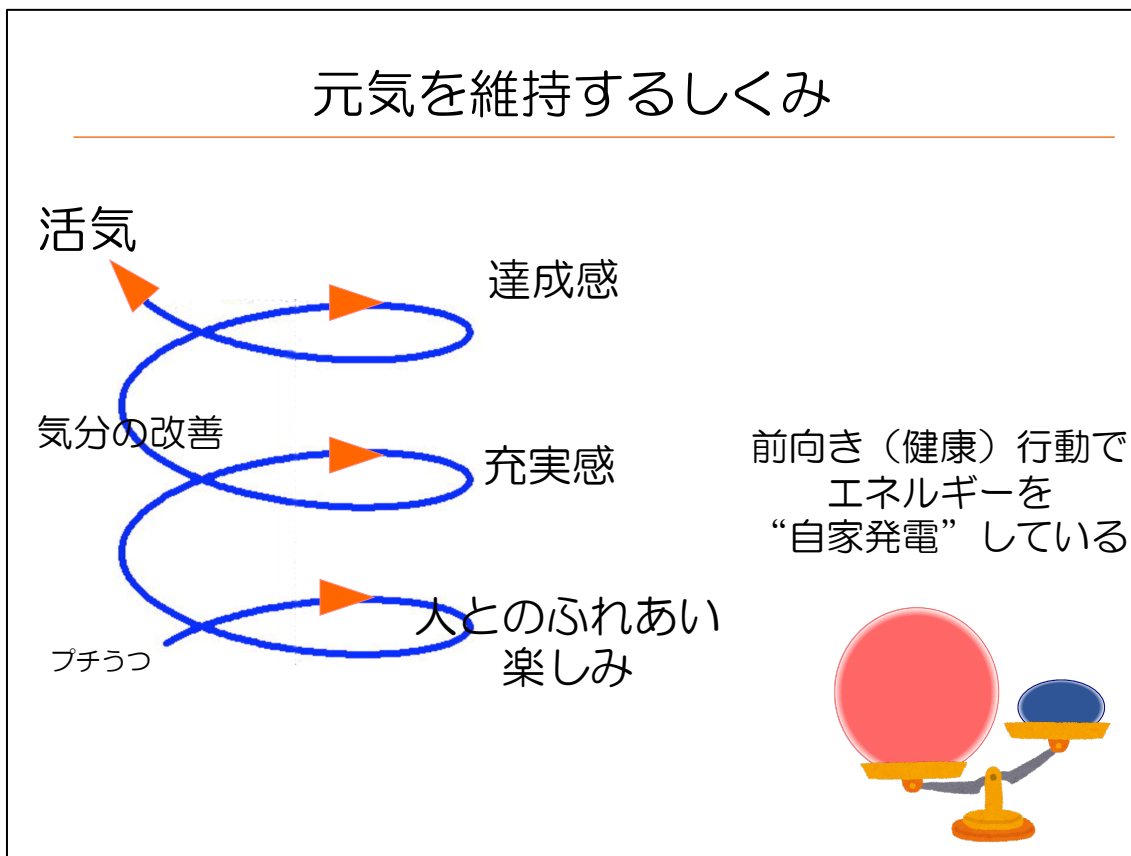
1日は24時間、その間に取れる行動の量は決まっています。

明るい気分になる行動をとれば、必然的に暗い気分になる行動の量は減っていきますし、暗い気分になる行動をとれば、明るい気分になる行動の量が減っていきます。



小さなきっかけを元に少し気が減入ると、自然と“うつ行動”を取ってしまい、“健康行動”が減ります。そうすると減入った気持ちが成長してしまっ、さらに“健康行動”を取らなくなるので、楽しいと感じる、達成感を感じられる機会がまた減ってしまいます。

そうするとさらに気が減入って・・・と悪循環に陥ってしまいます。



逆に、“プチうつ” の時にも、楽しみや達成感を感じる行動を取り入れることで、自分自身を明るい気分にさせることができます。

“減入っている時に、そんなことする気になれない” と思うかもしれません。

ですが、作り笑顔をしているうちに、何だか嫌な気分はどこかにいってしまったという経験、ありませんか？

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

男性の写真、眉間に白いシールが貼ってあります。左側は「シールをなるべく離してください」という指示の時の表情、右側は「シールを近づけてください」という指示の表情です。「穏やかな顔をしてください」「しかめっ面をしてください」ではないのです。

女性は口にペンをくわえ、左側は「ペン先を下げてください」（怒った顔をして、ではない）、右側は「ペン先をあげてください」（笑顔をして、ではない）という指示の表情です。

それぞれの状態のまま同じ漫画を読んでもらったところ、男性はシールを離している時、女性はペン先をあげている時に漫画をより面白く感じたそうです。

笑う門には福きたる



姿勢によって
気分はかわる

(Steper & Strack, 1993)

Niedenthal, *Embodying Emotion, Science*, 2007

肩を落として、下を向いて・・・。

憂うつを味わうにはこの姿勢が最適だと言っています。

胸を張って、空を見上げていると・・・、元気が出てきてしまいます！

なので、憂うつを存分に味わいたい時には、肩を落として下を向いた姿勢が重要です。

表情によっても、姿勢によっても、気分は影響を受けます。

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
 - 昔よくやっていた、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）

どんな行動をとると、少しでも和らぐか、一緒に探してみましょう！

上の4つのポイントを参考に、思いついたものを次のページの図に書き込んでみましょう。

また、暗い気分させている行動も書き出しておきましょう。知っておくことで、気分が沈み込む前に対処することができます。

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 |
|------------|-----------|
| | |

なかなか思いつかない時には次のページにある【参考】をみて見てください。
自分ひとりでやってみて明るい気分になりそうなこと、患者さん含めご家族と
やってみて明るい気分になりそうなこと、選んでみましょう。
リストにあるもの以外でも、ふだんから「これをして気分を盛り上げています！」
というものや、ちょっとやってみたいな、楽しそうだなと気になっていること
を書き足してもよいでしょう。

【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 | | |
| 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 | | |

| 活動 | 自分で | 自分とご家族で |
|------------------------|-----|---------|
| 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 | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

宿題

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

・

・

では、今回の宿題です。

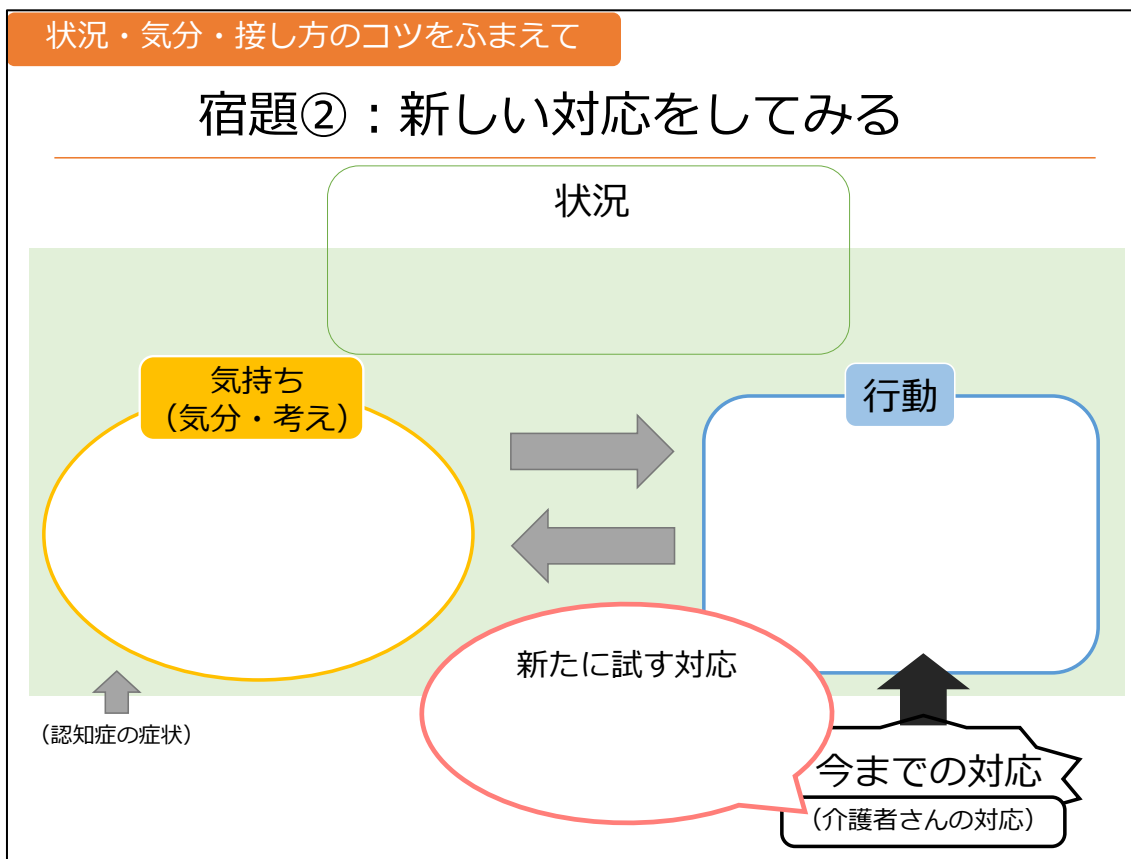
先ほどあげた、明るい気分になる行動（健康行動）、暗い気分になる行動（うつ行動）の中から、次回までに取り組めそうなものをいくつか選び、書き出しましょう。

「これは2週間ではやれそうもないなあ」と思ったら、その行動をさらに細かくして、できそうなところまでを書き出しましょう。

例) 久しぶりに社交ダンスをする！

（長らくやっていないしパートナーもいない・・・）

→自宅で音楽を流して、ステップを思い出して、まずは一人で練習してみる。



宿題 2 つ目は「患者さんの状況や気持ち（気分・考え）、私たちの接し方のコツを踏まえて、新しい対応を試してみる」。

その時になったらすっかり忘れていたり、思うような結果にならないかもしれません。

でも「まずはやってみよう」の心構えが大切です。やってみて、ご自身はどんなことを思ったか、次回教えてくださいね。

合間をみて、リラクゼーション体操も忘れずに。リラクゼーション体操を宿題①に取り入れてもいいかもしれません。



第4回

家族介護教室

今日の内容





1. 認知症の方との上手なコミュニケーション
2. リラクゼーション
3. 考えの幅をひろげる
4. 宿題

認知症の方との上手なコミュニケーション

認知症の方との上手なコミュニケーションについて、まずは前回の復習です。

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

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
 - ・立ち位置や視線に気を配る（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

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)

前回、「人としての基本動作を大切にする」というお話を少しだけ紹介しました。
今回はこの4つの基本動作について、順番に紹介します。

「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

「見る」ポイントです。

近いところから視野に入るとびっくりさせてしまいます。

相手の視界に入るように、自分の位置を変えます。円背の場合には、下からのぞくようにするとよいですね。

食事の介助の場合にも、いったん視界にいれた後で口へ運びます。視界に入っていないのに、口の中に突然物が入ってきたら、びっくりしますよね。

テーブルにお料理が並んでいると華やか！なのですが、認知症の患者さんはたくさんの物が目に入ってかえって混乱してしまうかもしれません。

一品ずつ、視野に入るようにするといい工夫もよいでしょう。

「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」

「話す」時のポイントです。

視界が正面に限られていることが多いです。横や上、後ろから話しかけても、気づくことができないので、視界に入ってから話すようにしましょう。

今の状況や動作を実況中継するのも役に立ちます。直前にひとつずつ、伝えるようにしてみましょう。

「話す」ことにあわせて、“書いて伝える”ことも併用するとよいかもしれません。

「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



「触れる」ポイントです。

手首をぎゅっとつかむのは、力はこめられますが、強制的な感じがしますね。

触れる時には、下から、広い面積で支えると安心感を得られるでしょう。

「見る」「話す」「触れる」が一致したメッセージになっていると、よいですね。

「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

最後は、「立つ」です。

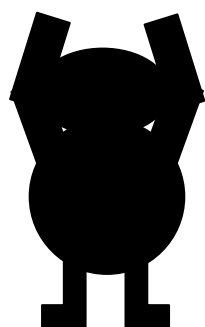
この時にも「見る」「触れる」「話す」ポイントを思い出しながら、サポートしてみましよう。

ついつい、「立って！たくさん歩いて！」となってしまうかもしれません。一度に長く、よりも、数分の動作を一日に何度か、を意識しましょう。

ここでちょっとひと息

あたまを使った後は、からだも動かしてみましょう。

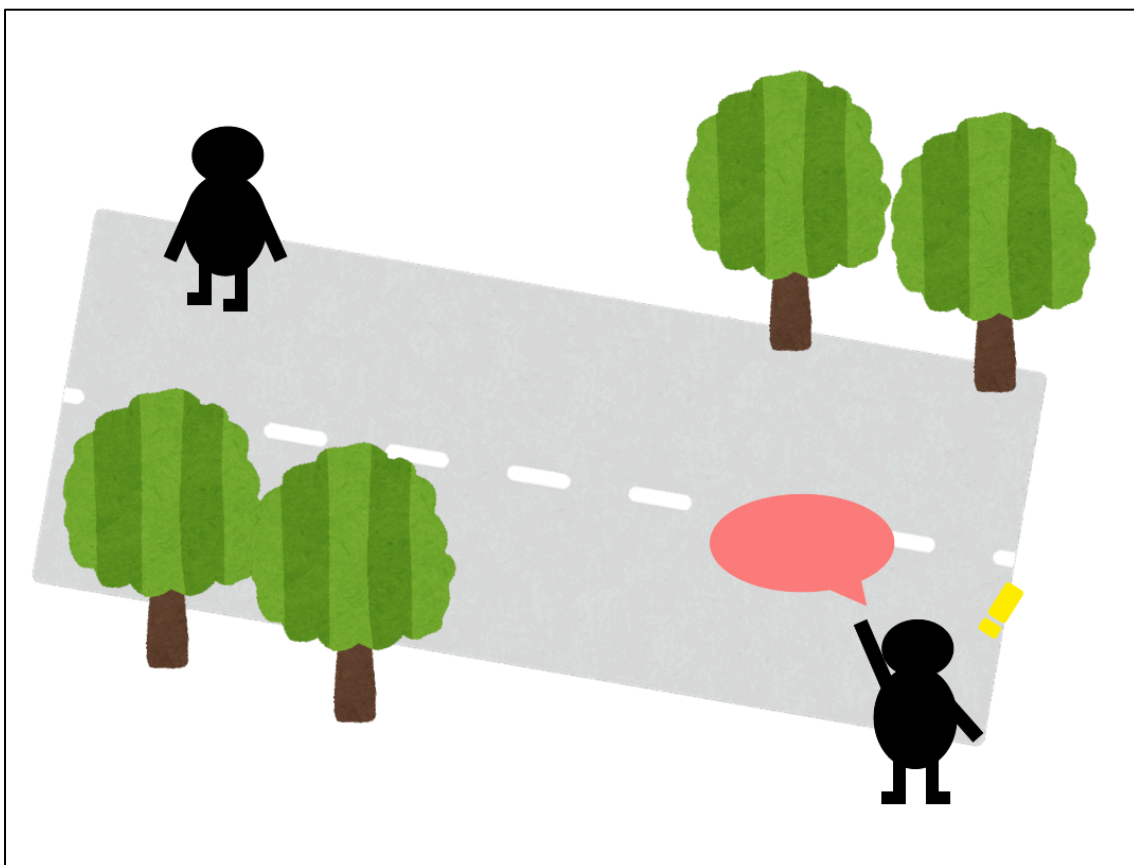
気分をすっきりさせる効果もあります。



自分もメンテナンス



考えの幅をひろげる



ちょっと想像してみてください。

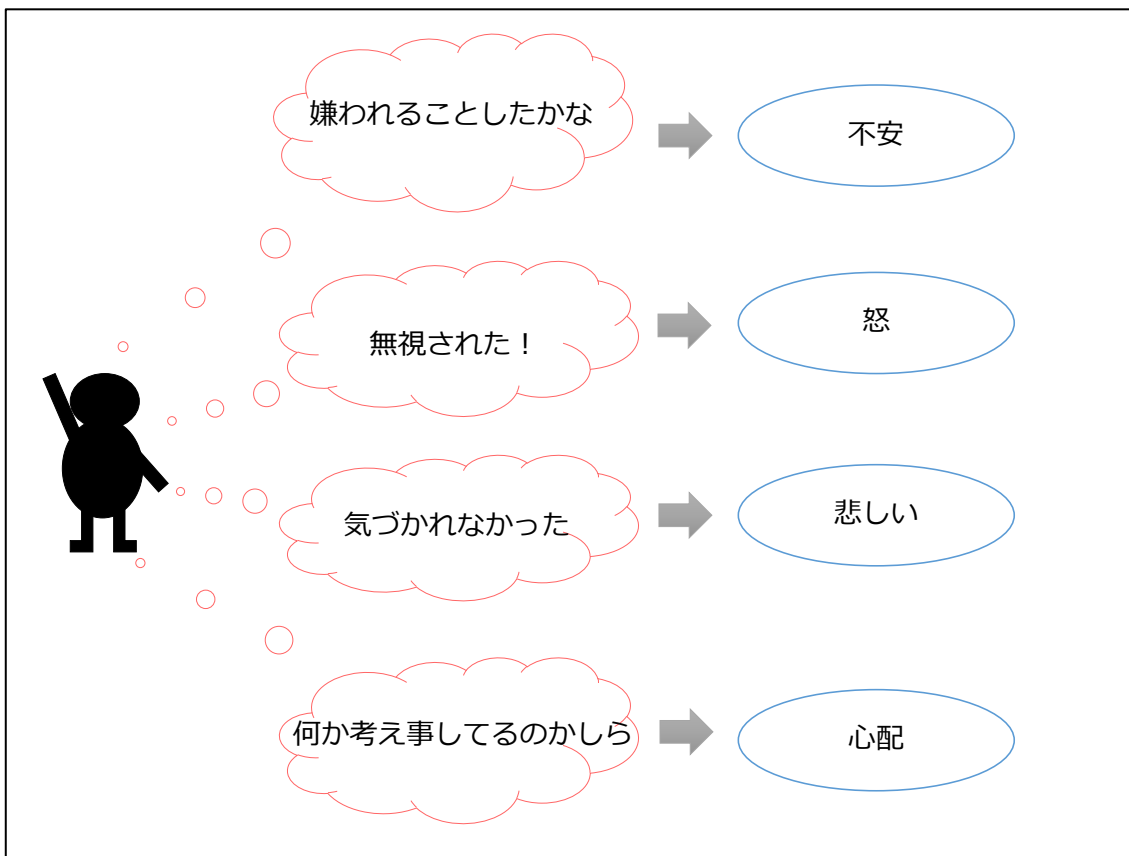
道を歩いていたら、通りの向こうから友人が歩いてきました。

「○○さん！」と呼んでみましたが、そのまま行ってしまいました。

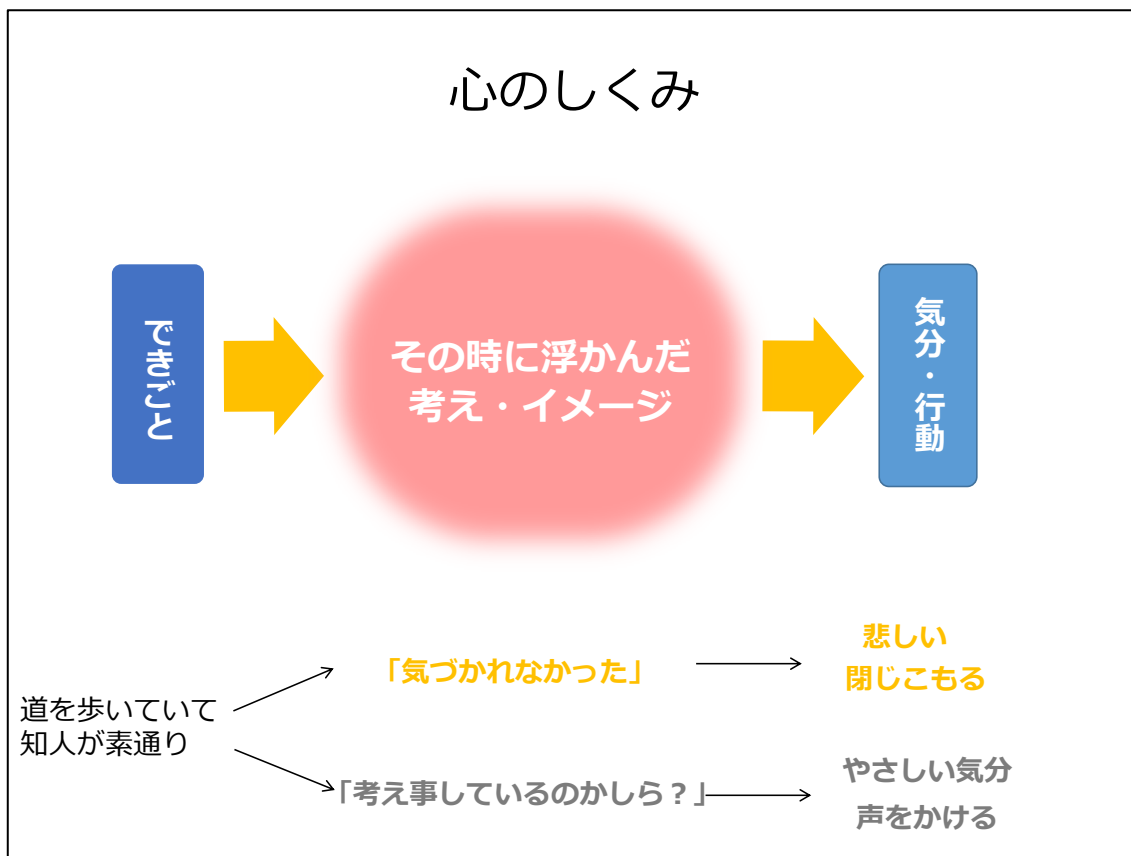
さて、その時、みなさんの頭にはどんな考えが浮かんでいますか？

どんな気分ですか？

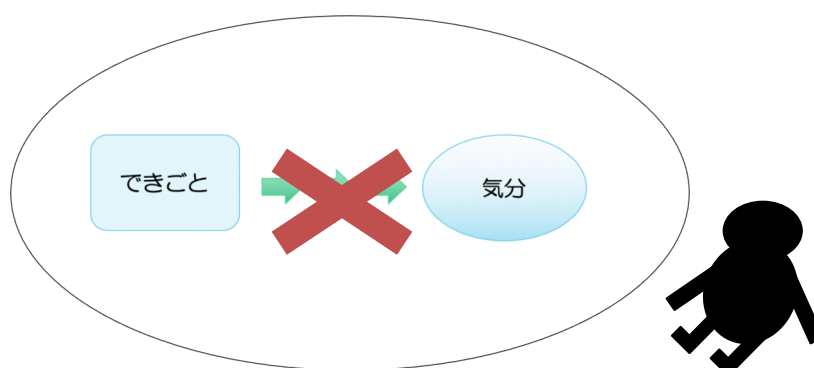
どんな行動をとりますか？

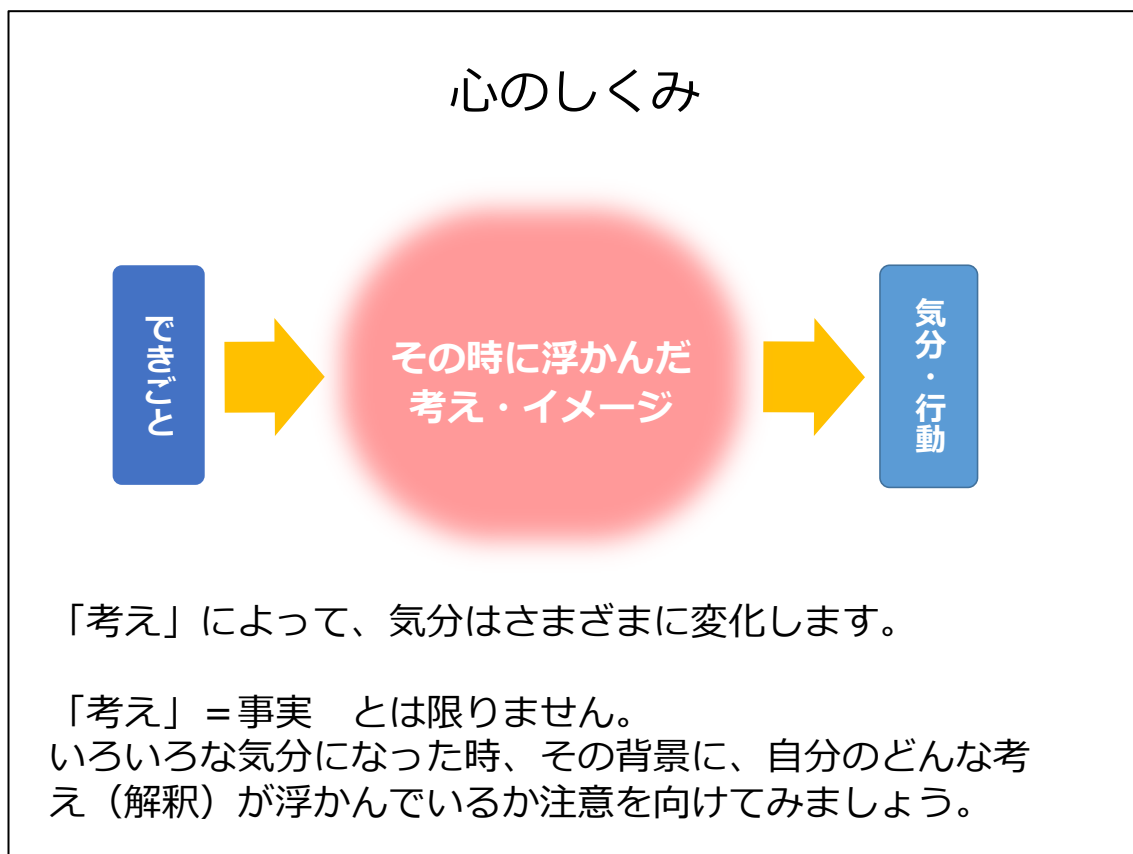


「嫌われることしたかな」と思うと、“不安”な気分になるでしょう。
「無視された！」と思うと、“怒り”“むっ”とした気分になるでしょう。
「気づかれなかった」と思うと、“悲しい”気分になり、「何か考え事していたのかしら」と思うと、“心配”になります。
「通りを歩いていて友人を見かけたから声をかけたけど、行ってしまった」という同じ出来事なのに、ずいぶんと気分が違いますね。



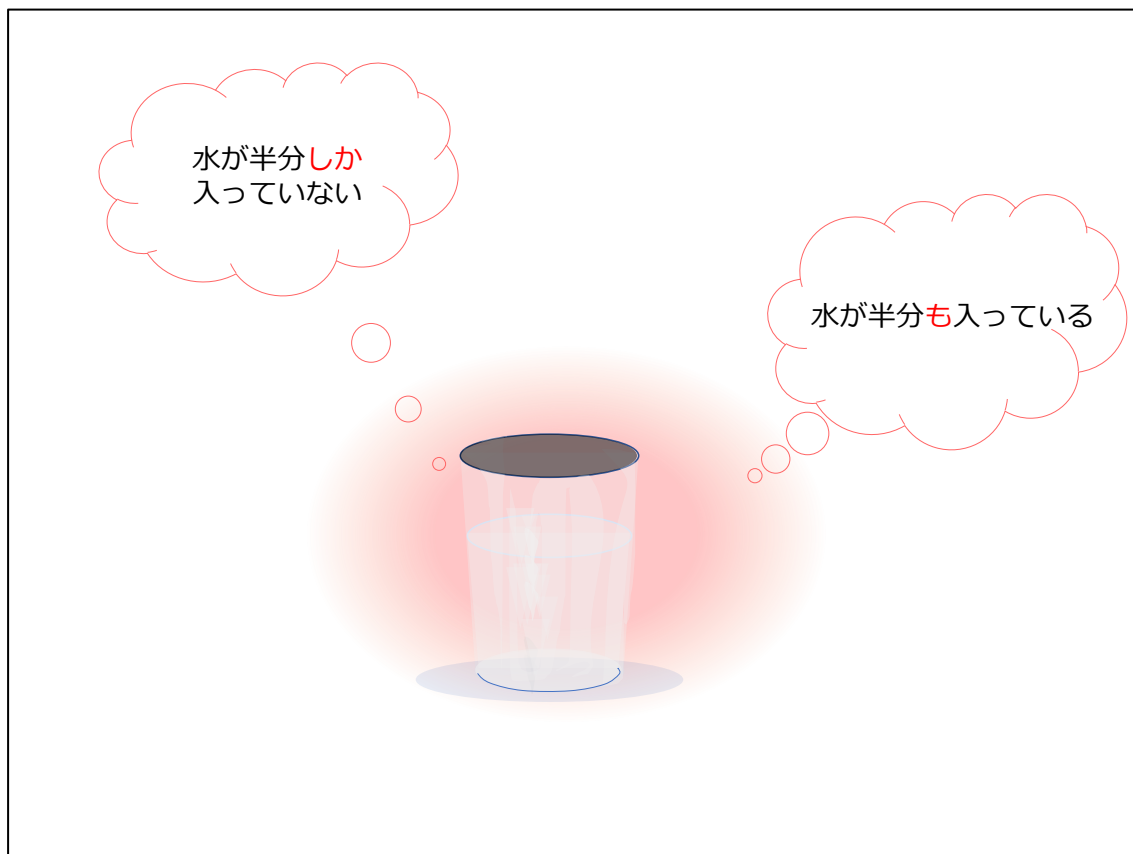
私たちの頭のなかでは一日のうち何万回と考えが浮かんで消えていきます。一つ一つの考えが浮かんで消えていく時間は、ほんの一瞬です。そのため「考え」に気づくことはなく、「できごと」に対してすぐに「気分」がわいてくるように認識しています。ですが、実際には、前のページで紹介したように、「どんな風に考えたか」が「気分」に影響しているのです。





同じ出来事であっても、どんな風に考えたかによって、出来事に対する気分/感情、その後とる行動が変わってきます。

そしてつらい時には、頭のなかの「考え」が現実その通りであるかのように思えます。



上の絵のコップには水が半分入っています。
半分空っぽの方に目を向けて、“半分しか入っていない”と思うか、
半分は満たされていることに目を向けて、“半分も入っている”と思うか。
どちらに注目するかによって、気分と行動に影響があることを感じられるのではないのでしょうか。

認知症患者さんの介護を続けていると、だんだんと出来なくなっていく方に目が向きがちです。介護者さん自身も“もっとああしなければ、こうしなければ”と足りない部分に注目しがちです。どんなところに認知症患者さんの“その人らしさ”があるか、患者さんも介護者さんも出来ている部分は何か、目を向けてみてください。

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

思い込み、決めつけ、
先入観



虫メガネ

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)

目を向ける方向を変えて・・・と言われても、なかなか難しいですね。
落ち込んでいる時、不安な時、怒っている時など、ネガティブな気分の時には
自動的に考えの幅が狭く、かたよったものになっています。そして、かたより
方にはいくつかパターンがあります。代表的なパターンを紹介します。
一つ目は「こころの色メガネ/こころの虫メガネ」です。
こころの色メガネは、思い込み、決めつけ、先入観。
こころの虫メガネは、良いことは目に入らず、悪いことは拡大解釈、です。

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

2つ目は「0か100か思考（白黒思考・完璧主義）」です。

「～しなければ」「～すべき」と考えてしまったり、“こうじゃないとダメなのに”とこだわってしまう時、ありませんか？完璧に、ちゃんとやろうと思って取り組むのだけど、なかなかうまくいかず、どっと疲れたり、泣きたくなることはないでしょうか。

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



3つ目は「自分で実現してしまう予言」です。

“考え”は“どんな行動をとるか”にも影響を与えます。そのため、“考えた通り”の結果が起きてしまうのです。

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



落ち込んだ時、不安な時、イライラした時など、気分が変わった時は、「どんな考えが頭に浮かんでいるか」を、確認してみるようにしましょう。

「人生お先真っ暗だ」と、比較的わかりやすい文章形式の考えをキャッチできる場合もありますが、「もう！また！？」のように、少々漠然とした場合もあります。何かの光景がイメージや、昔の記憶がわきあがっている時もあるでしょう。

まずは、「どんな考えが頭に浮かんでいるか」をキャッチし、漠然としていれば、主語を入れて考えてみましょう。

- ・ 「私は～」で始まる自分についての考え
- ・ 「〇〇さんは～」「みんなは～」といった相手や周囲に対する考え
- ・ 「この先～」などで始まる将来に対する考え

の3つを意識してみるとよいでしょう。

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

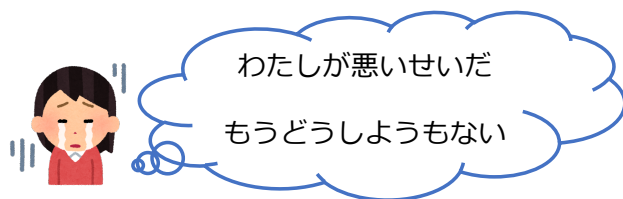


気分が良い時だったら？ 優しいモードの自分だったら？

何か動揺するできごとがあった時、ひとは自然と悪い方へと考えます。はるか昔から、悪い方へ考えた方が生き残ることができたので、その時の習性が残っているのです。けれど同時に、上の“3つのポイント”を使って考え直し、気分を和らげることができます。そして、“じゃあ、どうしようか”と次の行動に一步ふみだすことができます。この流れはとても自然で、一瞬なので、ふだんはこのプロセスに気づくことはありません。

ただし、動揺が大きい時、あまりにも大きなできごとの時は、このプロセスが止まってしまいます。そうした時には、あえて自分で、考えの幅を広げてみるのが役立ちます。

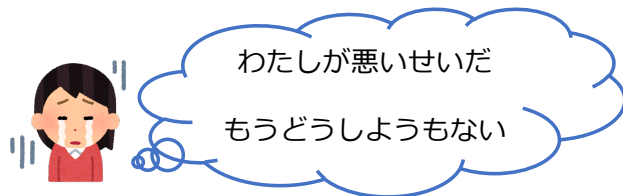
考えの幅を広げよう！



例えば、「私が悪いせいだ。もうどうしようもない」と考えてつらくなっている時。

（ここでは具体的な状況は割愛します）

考えの幅を広げよう！



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？

3つのポイントを用いて、この考えを見直してみよう。

- ◇ 考えのかたよりにあてはまっていないか？
(こころの色メガネ/虫メガネ、白黒思考、自分で実現してしまう予言など)
- ◇ 友人、家族が同じように悩んでいたら？
- ◇ 気分がよい時、優しい自分だったら？

考えの幅を広げよう！

わたしが悪いせいで
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？

3つのポイントを使うと、どんな考えがでてきましたか？
思い浮かぶものがあったら、上の図の中のピンクの吹き出しにメモしてみましよう。

考えの幅を広げよう！

The illustration shows a person on the left with a sad expression and a blue thought bubble containing the text: "わたしが悪いせいだ" (It's because I'm the bad one) and "もうどうしようもない" (There's nothing more I can do). A large green arrow points from this bubble to a second, red thought bubble on the right. This second bubble contains the text: "家族の力だけではどうにもならないことだってある" (There are things that can't be solved by family power alone) and "人生、山あり谷あり" (Life has its ups and downs). A person on the right is shown with a neutral expression and a red thought bubble containing the same text as the second bubble.

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

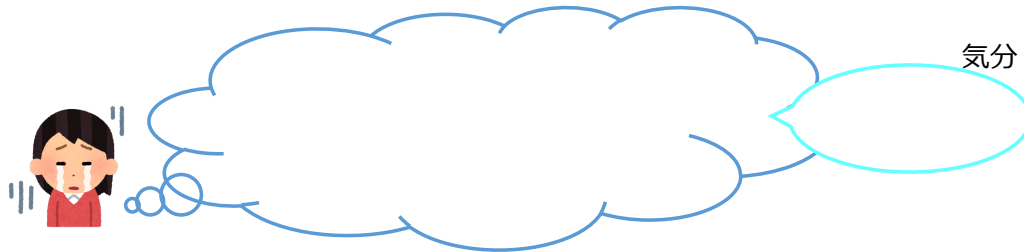
「家族の力だけではどうにもならないこともある」

「人生は、山あり谷あり」

これはあくまで一つの例ですが、こんな風に考えると、気分はどうでしょうか？

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



では、練習してみましょう！

できごと：「雨かと思って傘をもってきたら、結局一日降らなかった」

どんな考えが頭に浮かんでいますか？どんな気分でしょうか？

上の図に書き入れてみましょう。

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？

例では、「傘を持ってきてバカみたいだ」と思い、“怒り”と“悲しみ”がわいてきました。数字はそれぞれの気分の強さを表しています（0～100）。

次のページに“視点を考える3つのポイント”をふまえた考えを記入する欄があります。どんな考えになるか、書き出してみましよう！

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

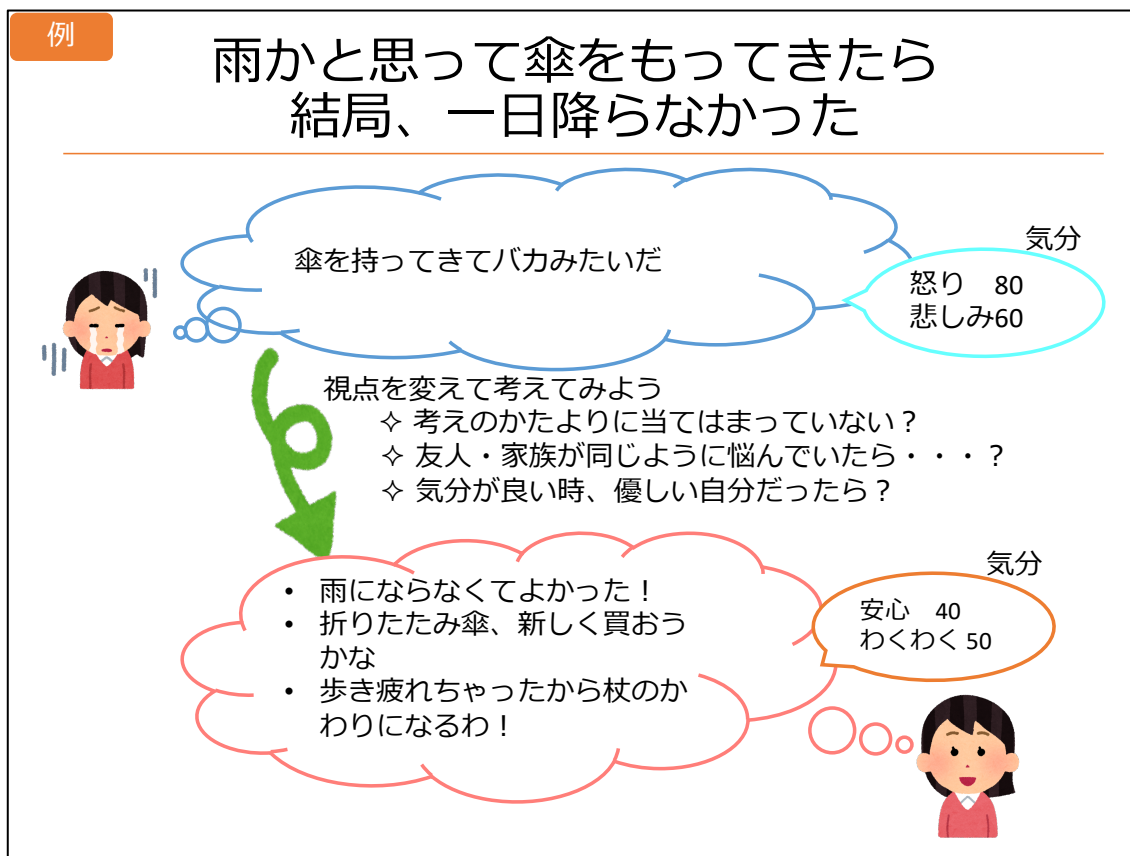
- ◇ 考えのかたよりに当てはまっていない？
- ◇ 友人・家族が同じように悩んでいたら・・・？
- ◇ 気分が良い時、優しい自分だったら？

気分

どんな別の考えがでてくるかな？

↓ アイディアを書き込んでみよう！

A large, empty, rounded rectangular box with an orange border, intended for writing ideas.



「雨にならなくてよかった！」

「折りたたみ傘、新しいのを買おうかな」

「歩き疲れちゃったから杖のかわりになるわ！」

そもそも雨がふらなくてよかった！傘をさしても足元は濡れてしまいますから、その不快さは味わわずにすみませう。

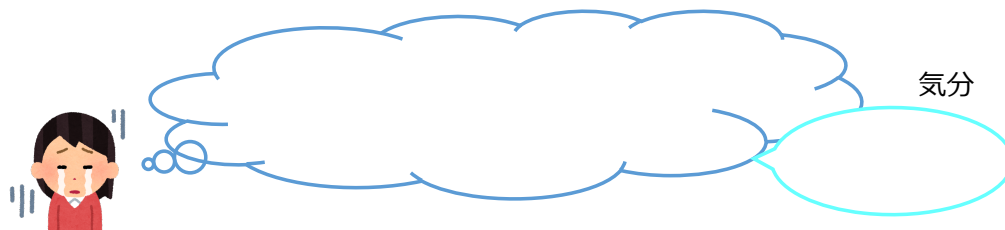
持って出てきたのは長傘だったようですね。晴雨兼用の折りたたみ傘があれば、せっかく持って出たのに・・・とがっかりすることも減りそうですし、お買い物はわくわくしますね。

傘は 100%杖のかわりとはいきませんが、疲れた時には少し助けになってくれそうです。

同じ出来事でも、いろんな視点があり、それによって気分も変わります。

やってみよう

目の前で電車が行ってしまった



では、次のお題です。

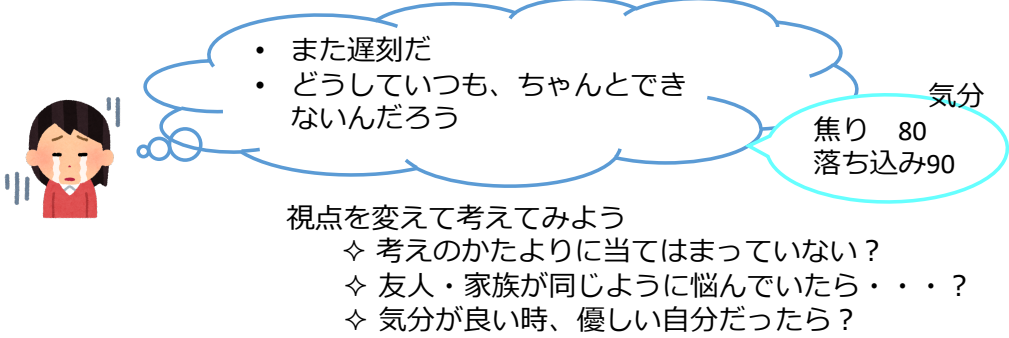
「目の前で電車が行ってしまった」

どんな考えが頭に浮かび、どんな気分になりますか？

上の図に書きれてみましょう。

例

目の前で電車が行ってしまった



• また遅刻だ
• どうしていつも、ちゃんとできないんだろう

気分
焦り 80
落ち込み90

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？

上の例では、「また遅刻だ」「どうしていつもちゃんとできないんだろう」と考えて、気分は焦り(80)、落ち込み(90)、となりました。

みなさんはいかがですか？

ではこちらも、3つのポイントを使って、考えの幅を広げてみましょう！
次のページに記入欄があります。

やってみよう

目の前で電車が行ってしまった

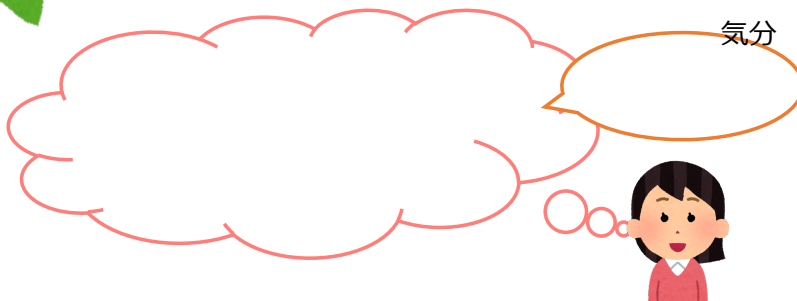


- また遅刻だ
- どうしていつも、ちゃんとできないんだろう

気分
焦り 80
落ち込み90

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？



どんな別の考えがでてくるかな？

↓アイデアを書き込んでみよう！

A large, empty, rounded rectangular box with an orange border, intended for writing ideas.

例

目の前で電車が行ってしまった

・ また遅刻だ
・ どうしていつも、ちゃんとできないんだろう

気分
焦り 80
落ち込み90

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？

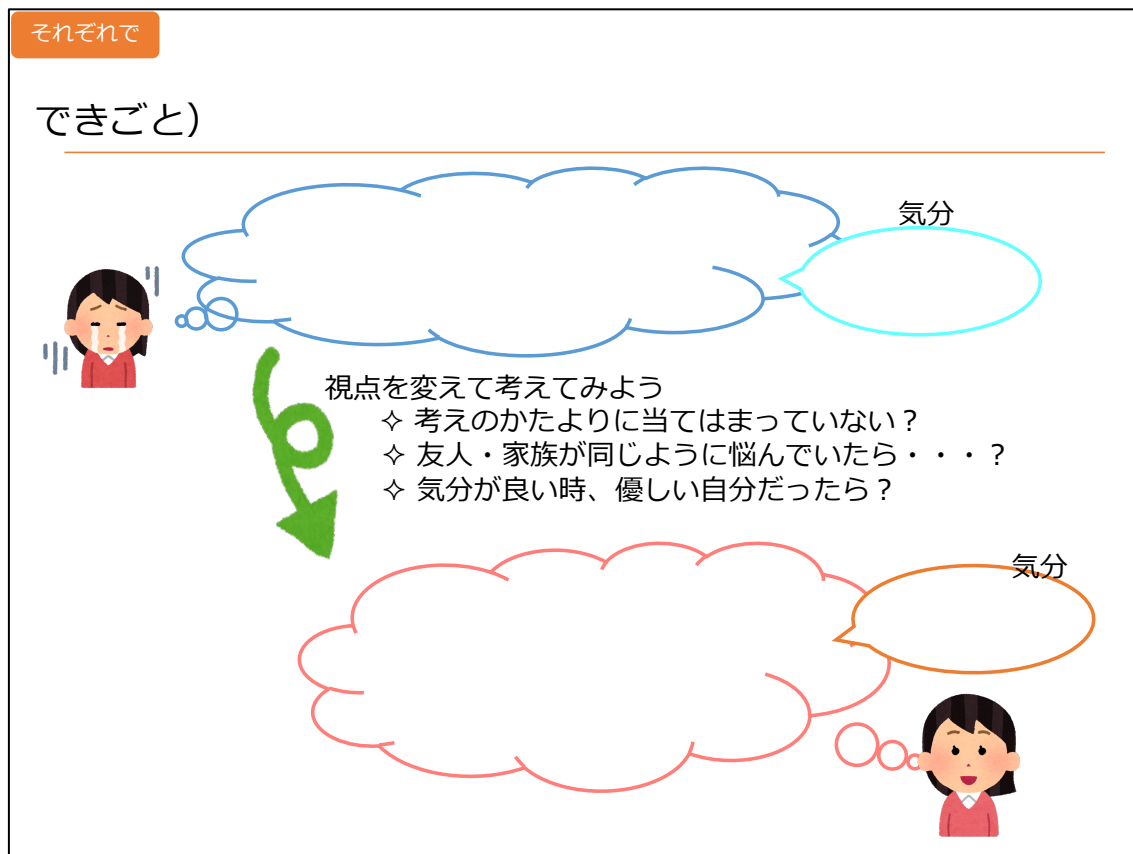
・ まずは遅刻の連絡をしよう
・ 乗り遅れちゃうこともある、全部がダメなわけじゃない
・ せっかくだから、待ち時間にまわりの景色を楽しもう

気分
焦り40
落ち込み40

確かに、予定の電車で遅れてしまっただけは遅刻です。その事実は変わらないので、できることを探します。連絡してみたら、相手もちょっと遅れていて、遅刻にならずに済むかもしれません。

よく電車に乗り遅れて、遅刻してしまうのかもしれませんが。だからと言って、“いつも、ちゃんとできていない” ののでしょうか？一つのことをとって、“こころの虫メガネ” で拡大解釈していないのでしょうか？

焦ったり、落ち込んだりしていると、足元ばかり見ていませんか？視線を上げて、まわりを見てみましょう。毎日同じ景色の中にも、新しい発見があるかもしれません。



では、自分自身のできごとでやってみましょう！

ステップ 1) この 1,2 週間など、最近会ったことで、気分が動揺したできごとを、「できごと」の欄に書き入れます。


ステップ 2) どんな考えが頭に浮かび、どんな気分になったかを書き入れます。考えは青い吹き出しの中に、気分は水色の吹き出しの中に書きましょう。出てきた気分は 0~100 の間で、強さも記しておきます。

ステップ 3) 3つのポイントを使って、考えの幅を広げます


ステップ 4) 新しく出てきた考えを下部のピンク色の吹き出しに、新しい考えだとどんな気分になるかをオレンジの吹き出しに記入します。

宿題

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

-
-

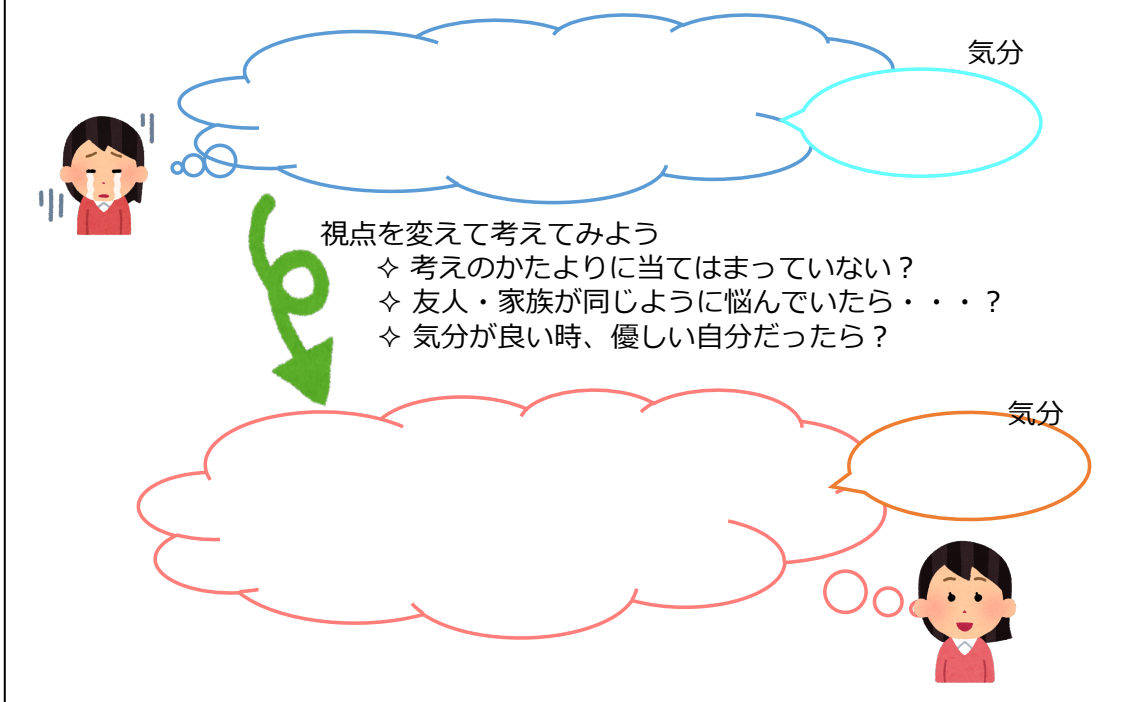
今回の宿題です。宿題は3つ！

- ① 前向き行動を増やす/うつ行動を減らす
 - ② 考えの幅をひろげる
 - ③ リラクゼーション体操
- です。

まず、上の欄に増やしてみる前向き行動/減らしてみるうつ行動を書き入れてしましましょう！

宿題② 考えの幅を広げる

できごと)



2つ目は、考えの幅をひろげる練習です。

ネガティブな気分になった場面をとりあげて、どんな考え、どんな気分になったか書き入れましょう。気分の強さを数字で表しましょう。

書けたら、“視点を交えるポイント3つ”をふまえて、もう一度見直してみましよう。

何か別の考えが出てきましたか？もし気分に変化があったら、それも書き入れましょう。

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！



3つ目はおなじみ、リラクゼーション体操です。

気に入ったものやってみてくださいね。“増やしてみる健康行動”に取り入れてみてもよいでしょう。

第5回

家族介護教室

今日の内容

1. 考えの幅をひろげる（介護場面）
2. リラクゼーション
3. 心の窓をひらく（マインドフルネス）
4. 宿題

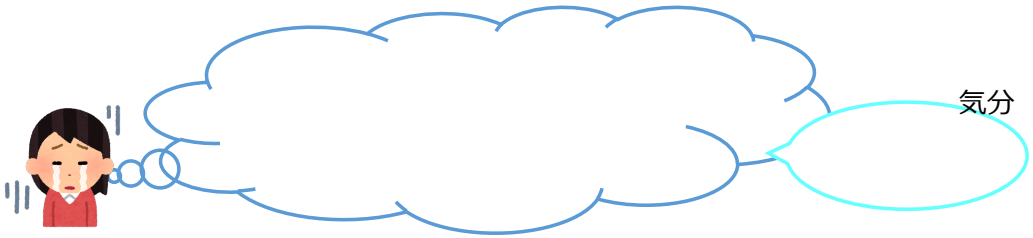
考えの幅をひろげる（介護場面）

例) たまには出かけたらいけれど・・・

- 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。

今日はこの例をもとに「考えの幅をひろげる」練習をしていきましょう。

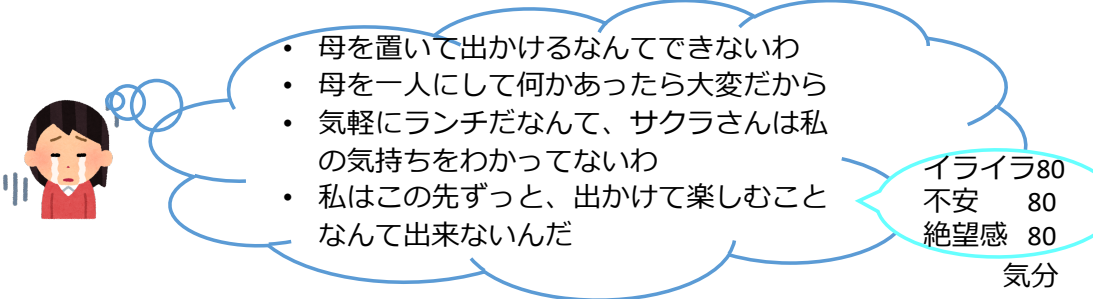
できごと)
友だちから「ランチに行かない？」と言われた



気分

まずは、上の青い吹き出しの中に、“考え”と“気分”を書き入れてみましょう。
「ランチに行かない？」と言われた瞬間はわくわくしたのに、どうして暗い気分になってしまったのでしょうか？
暗い気分になった瞬間、どんなことが頭に浮かんでいたのでしょうか？
思いつくものを上の図中に入れてみてください。

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

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」

「母一人でなにかあったら大変だ」

「気軽にランチなんて、サクラさんは私の気持ちをわかっていないわ」

「私はこの先ずっと、出かけて楽しむなんてできないんだ」

スミレさんはこんなふうにいろいろ考えて、イライラ、不安、絶望感といった暗い気分になったのですね。

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？

復習です。

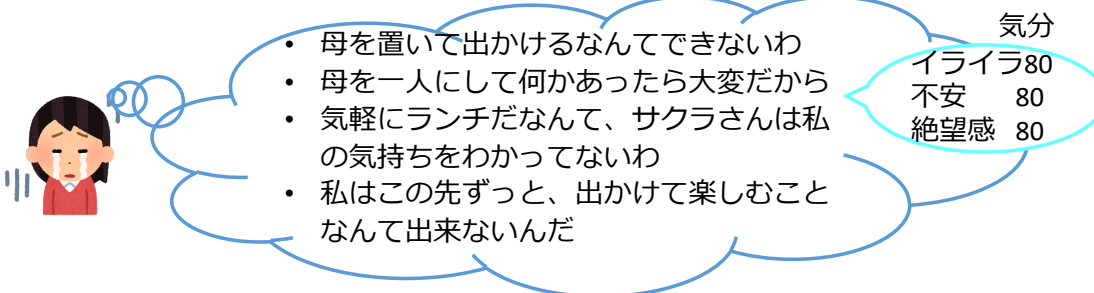
考えの幅を広げてみる時には、上の3つのポイントを使ってみるとよいのでした。

第4回で紹介した「考えのかたより」、覚えていますか？

こころの色メガネ/虫メガネ、白黒思考・完璧主義、自分で実現してしまう予言がありました。

同じことで悩んでいても、ひとは自分には厳しく、誰かには優しく声をかけます。そんなふうに、自分に優しい気持ちで接すると、どうでしょうか？

できごと)
友だちから「ランチに行かない？」と言われた



気分
イライラ 80
不安 80
絶望感 80

- 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

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？

3つのポイントを使って、スミレさんの考えの幅を広げてみましょう！

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

3 つのポイントを使うと、どんな考えが出てきそうでしょうか？気分はどう変化しますか？

鳥になったつもりで、視野を広く、みてみましょう。

浮かんだ考えは、メモ欄に書いておきましょう。

メモ欄

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

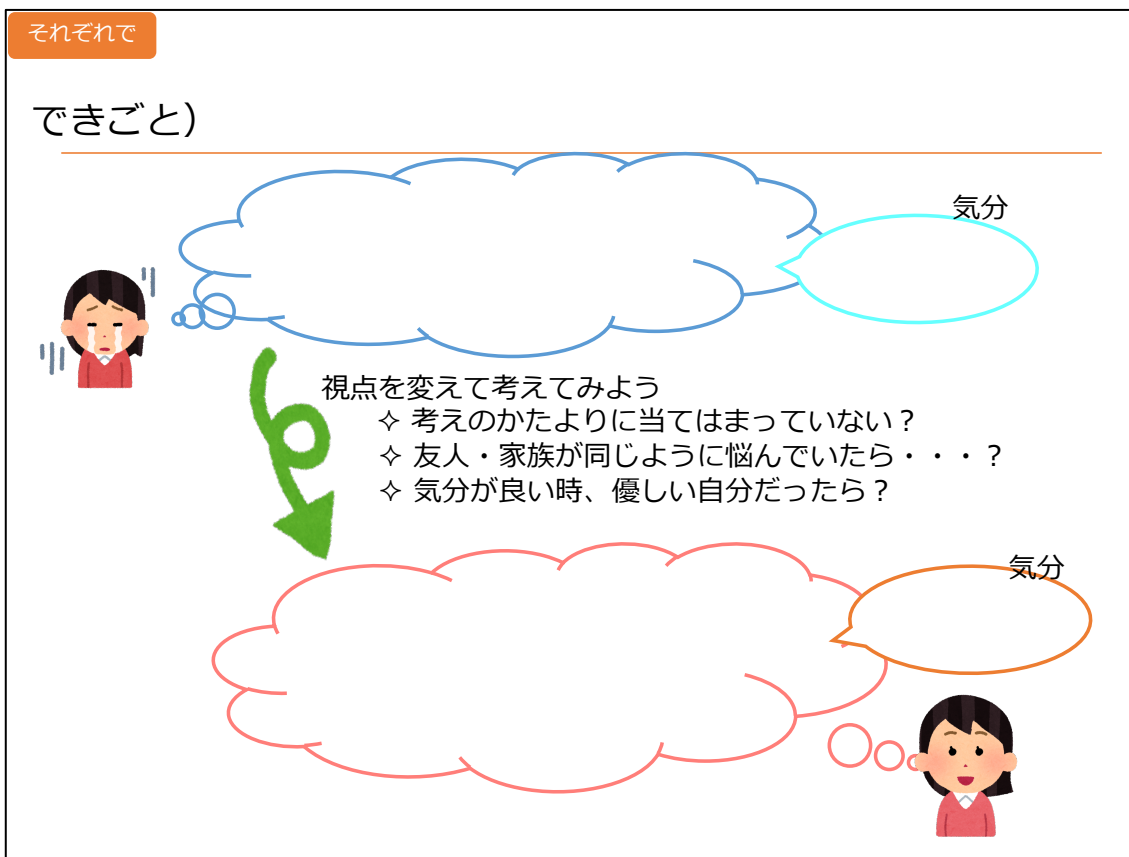
- ◇ 考えのかたよりに当てはまっていない？
- ◇ 友人・家族が同じように悩んでいたら・・・？
- ◇ 気分が良い時、優しい自分だったら？

- 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。

不安20 気分
安心40

3つのポイントを使って考え直してみたところ、スミレさんは、こころの色メガネや虫メガネ、完璧主義が強すぎることに気づきました。デイサービスの間は、家でお茶を飲む時間も多少あることを思い出しました。

そして、上のピンクの吹き出しのように考え直しました。イライラした気分はなくなり、不安な気分も減り、安心感も出てきました。



気分が動揺している時は、なかなか“よし、考えの幅を広げてみよう”とは思えないものです。

考えの幅を広げる練習をして、いざ、という時に備えておきましょう。

この2週間で、何か動揺することがありましたか？上の図にあてはめて、考えを整理してみましょう。

みなさんで
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

みなさん、どんな場面で、どんな考えが浮かんでいましたか？
なかなか切り替えられないなあ、という時もあると思います。お互いの場면을
シェアすることで、またみえてくるものもありますね。

ここでちょっとひと息

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。



自分もメンテナンス



こころの窓をひらく（マインドフルネス）

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


マインドフルネス、聞いたことはありますか？


マインドフルネスとは、「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」と定義されています。

犬の散歩中、ひとは歩きながらあれやこれやいろんなことを考えていますね。ところがいろんな所にさまよっているので、“今”目の前の景色がどんなか、そこにはまるで気づいていないかもしれません。


一方で、一緒に歩いている犬はあれこれ考えることもなく、“今”の景色を味わっています。散歩それ自体を満喫していますね。

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）

物もひと情報もたくさんあふれている現代は、“今ここ”に集中するのは難しい世の中です。

そんななかで、あえて“今ここ”、この瞬間を味わう時間を持ってみましょう。

何気なく飲んでいるコーヒー、どんな香り、どんな舌ざわりですか？

道端の花、朝と夜で香りは同じでしょうか？

日常生活にあるさまざまなことを、改めて見つめ直し、じっくり味わってみてください。

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

私たちのところには、2つのモードがあると言われています。

ひとつは「することモード（doing mode）」。

どこに行くか、これからどうするか、計画を立てて実行する時などが、このモードの時です。「19時までに夕飯のしたくをしなくちゃ」という時も、このモードが活躍しています。

もうひとつは「あることモード（being mode）」。

“今”この瞬間の体験、ひととのふれあいを十分に味わうモードです。しっかり旅行の計画を立てて、旅先に着いたあとは、その土地の景色、食べ物、空気をしっかり味わいたいですね。そんな時のモードです。

どちらか一方のモードが大切なのではなく、両者のバランスをとることが大切です。



“ああすればよかったのに” “あんなことしなければよかった” と過去のことを考えていると、気分は落ちこみます（＝抑うつ）。

“この先どうなるんだろう” “大丈夫かな” と未来のことを考えていると、気分は不安になります。

ひとはしばしば、過去のことを考えては落ち込んでぐるぐる、未来のことを考えては不安になってぐるぐるします。

そんな時に“今この瞬間”に集中できると、落ち込みや不安は大きくなりすぎずすみずみ。

宿題

では、今回の宿題です。宿題は3つ！


- ◇ 行動活性化（前向き行動・うつ行動のことです）を続ける
- ◇ 考えの幅をひろげる
- ◇ こころの窓をひらく

です。

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：考えの幅をひろげる

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

2つ目、前回に引き続き、「考えの幅をひろげる」です。

ネガティブな気持ちになった場面をとりあげて、どんな考え、どんな気分になったか書き入れましょう。気分の強さを数字で表しましょう。

書けたら、“視点を变えるポイント3つ”をふまえて、もう一度見直してみましよう。

何か別の考えが出てきましたか？もし気分に変化があったら、それも書き入れましょう。

3つ目は「こころの窓をひらく」マインドフルネスです。

日常生活でのマインドフルネスを参考に、日々のなかでひと時、じっくり味わう時間をもってみてください。前向き行動や、いつものリラクゼーション体操で、筋肉の動きや呼吸など、からだの感覚を味わってみるのも、そのひとつです。次のページに、記録表があります。下の記入例を参考に、次回まで取り組んでみてください。

（記入例）

| 日付 | やったこと | 感想 |
|-------|-------------------|---|
| 10/19 | 外に出た時に、一度大きく深呼吸した | 肺に冷たい空気がたくさん入って、リフレッシュした感じ |
| 10/20 | 教室で教わった呼吸法 | 眠くなって、数がわからなくなった・・・ |
| 10/21 | プチトマトをゆっくり食べた | 皮がしっかりしていて、硬かった！割れた瞬間、中身が口の中に勢いよく出てきた。 |
| 10/22 | 金木犀の香り | 歩いていると気づいた。もうそんな季節なんだな、毎年変わらず咲いていて、季節があるっていいなと思った。 |
| 10/23 | リラクゼーション体操 | 肩回しをしたら、指先までポカポカした。 |
| 10/24 | やり忘れた | 全然時間がなかった。やろうと思いつつ・・・ |
| 10/25 | 母の散歩に付き合った | 散歩中あちらこちら眺めては立ち止まるので、いつもはイライラしていたけど、一緒に眺めてみることにした。いろんな色にあふれてるなと思った。 |

こころの窓をひらく 記録表

| 日付 | やったこと | 感想 |
|----|-------|----|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

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。

第6回

家族介護教室

今日の内容

プログラムのふりかえりとこれからのこと

プログラムのふりかえりと これからのこと

早いもので、今日で最終回です。6回はあっという間でしたか？

全6回でどんなことをしたのか、まずは第1回から、プログラムの振り返りをしてみましょう。

このプログラムは、「認知症ご本人のストレス」と「介護するご家族のストレス」は互いに影響しあっている、という観点から、

- ◇ 認知症の患者さんにとってベストなケア
- ◇ ご家族自身が、安心して心地よく過ごせるコツ

の両方を身につけられることを目的として作成されました。

プログラムの目的

1. 認知症について、よく知り、現在と将来について、最善の方法を取れるようにします。
 1. 認知症の知識、対策
 2. 認知症の方との、上手な接し方（コミュニケーション）のコツを身につけます。
2. ご家族自身が、リラックスした、自分らしい生活を送れる方法を身につけます。
 1. 自身の心のケア（リラックス、前向きな考え、楽しみ）
 2. サポートを上手に使うこと

第1回

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 | 見守り と 意思決定 |
| | 時間がわからない | |
| 対処 | 判断力の低下 | |
| | 不安や混乱、心の痛み、もの盗られ妄想 | |
| | 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） | | |



順番にプログラムをおさらいしていきましょう。

第1回目では、「認知症の方へのベストなケア」として、認知症の基礎知識、気分と行動のつながりを、「介護するご家族自身のケア」として、リラクゼーション体操を紹介しました。

認知症の症状は段階があり、症状によってどんな対処があるか、骨折をした時には添え木をするように、困っているところを補うようにする、というお話をしました。


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**

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




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～

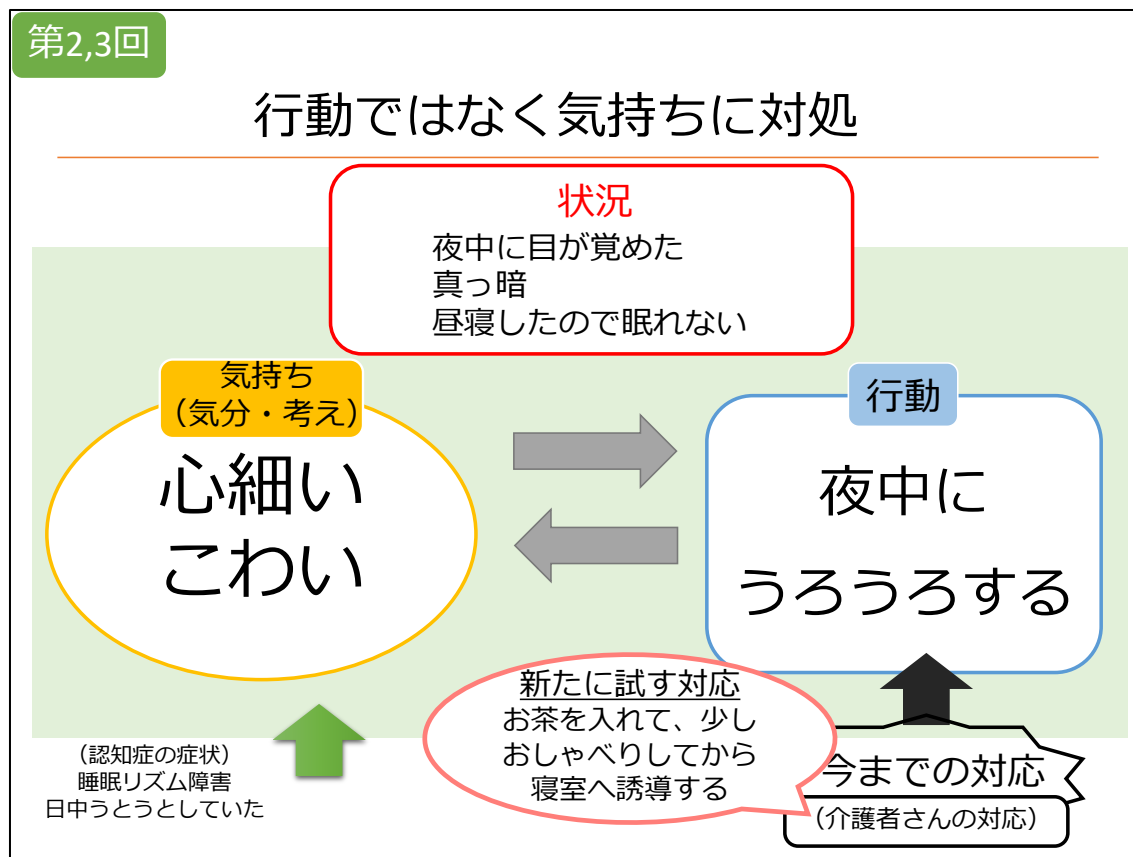
ADLへの支援

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





真夜中に起こされたり、何度も同じことを聞かれたり・・・
だんだんイライラしてきて、つい大きな声を出してしまって、後から落ち込む、
ということありませんでしたか？

第2回と3回続けて、「認知症の方へのベストなケア」の部分として、

- ・ 目に見える行動ではなく、そんな行動をしてしまう患者さんの気持ちを想像
して、その気持ちを和らげるような対処を試みる
- ・ そうした行動をとってしまう“状況”＝“きっかけ”を工夫してみる
ということをしました。

何度も聞いてくるのは、真夜中に起こすのは、不安なのかもしれませんし、
介護してくれているあなたのことが心配なのかもしれません。
お昼寝をしてしまって、なかなか寝つけないのかもしれません。

そう考えると、対応はどう変わりそうでしょうか。

第2回

さまざまなサポート

- 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

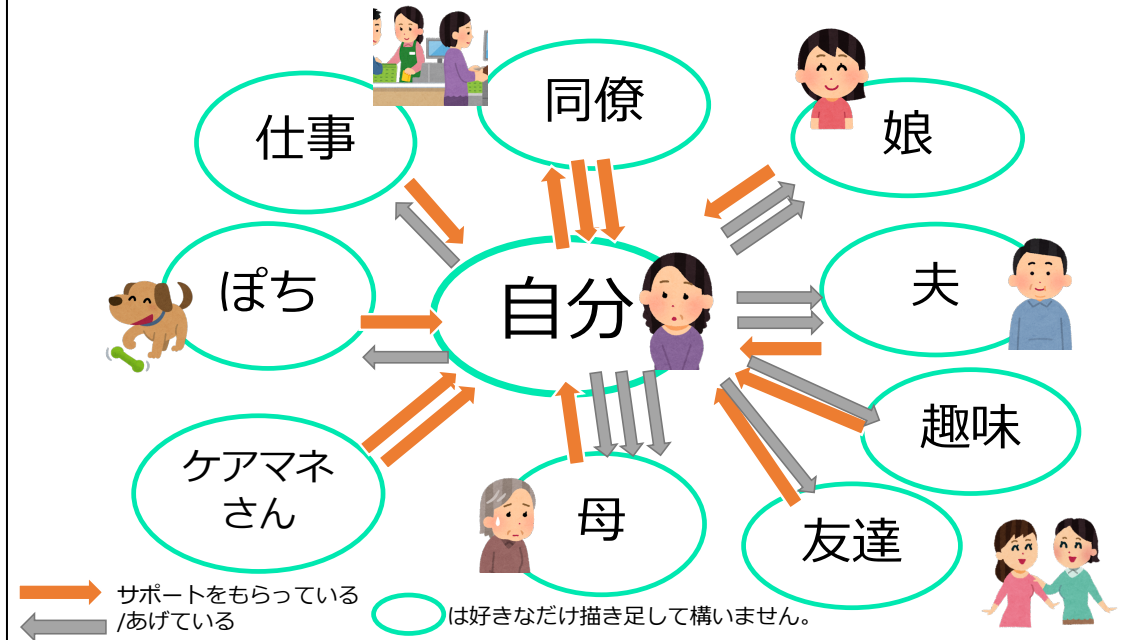
- “仲間”を感じられる（家族、地域、サークル、宗教など）



第2回は、「介護するご家族自身のケア」として、引き続きリラクゼーション体操、サポートマップについてお話し、実際にマップを描いてみました。

第2回

サポートマップを忘れずに



みなさん、どんなサポートマップを描いたか、覚えていますか？

ひとは、大変な状況のとき、落ち着いて、広い視点で捉えることが苦手になります。

サポートマップを描いてみる、介護が始まる前と比較してみることで、また気づくこともあったかもしれませんね。

第3回

行動の種類

健康行動

私たちが元気な時に、
自然に行っている行動や習慣

- 楽しめる行動
- 達成感を感じられる行動
- 短期的にはつらいが、長期的には自分のためになる行動

(例)

- 趣味のことにする
- 掃除や後片付け
- 人と話す



うつ行動

気持ちが沈んでいる時に、
行いやすい行動や習慣

- 面倒なことを回避する行動
- 短期的にはラクだが、長期的にはつらくなる行動

(例)

- テレビをボーンと眺め
- つい横になって過ごす
- 一人で悶々と悩む



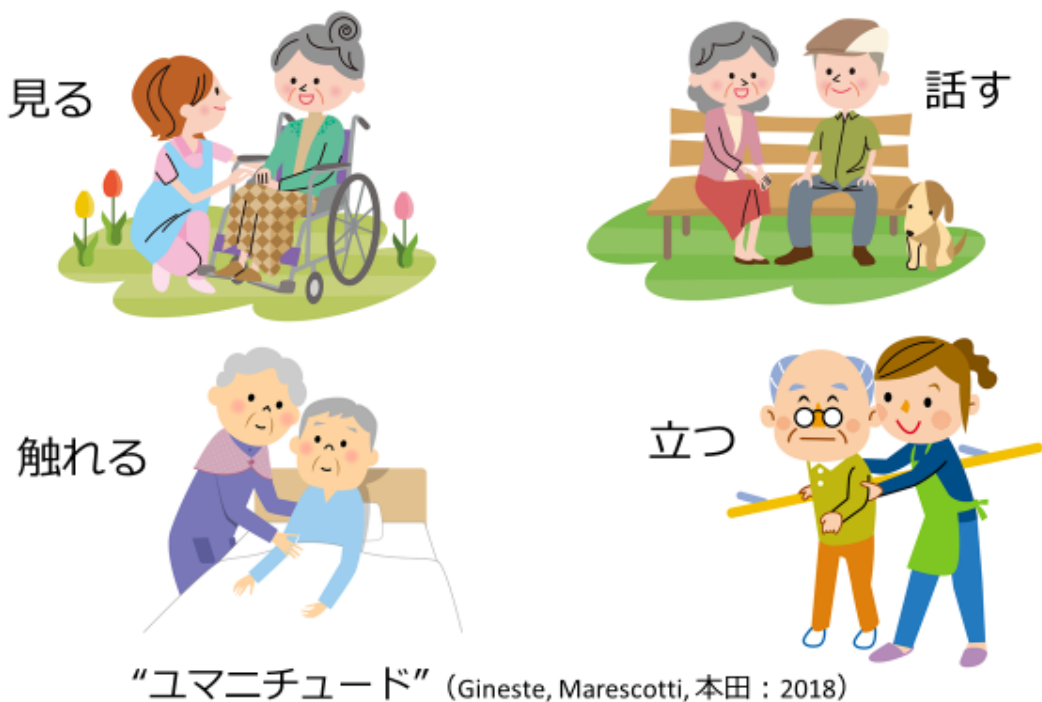
第3回の「介護するご家族自身のケア」は、“前向きな健康行動をふやし、うつ行動を減らす”でした。3回目からずっと、宿題でおなじみですね。気分と行動は誰しも影響しあっているものです。

前向きな健康行動をしてみると、やってみる前と後ではどんな風に気分が変わるか、逆にうつ行動を減らすと、前後では気分にはどんな変化があるか。

これからも気分がふさがちな時、実はうつ行動をとってしまっていないか、そんな時にリラクゼーション体操をしてみるとどう変化するか（胸を開くポーズをご紹介しました）、自分のしている行動に注目して、取り組んでみてください。

第3,4回

人としての基本動作を大切にする



第3回、4回の「認知症の方へのベストなケア」は、“人としての基本動作を大切に”でした。

見る：遠くから相手の視界に入り、そっと近づく。同じ目線の高さにする。

話す：しっかり相手の視界に入ってから話す。低めの声で穏やかに。

ゆっくり短い文で、一つずつ。相手の答えは10数えて待ってみる。

触れる：身体の下から支える。触れる面積をできるだけ大きく。

見る、話す、触れる、が一致したメッセージだと安心感があります。

立つ：身体を起こす機会、立つ動作を大切に。一度に長く立たなくてもOK。

数分の動作を一日のうちに意識して何度か行いましょう。

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

- 立ち位置や視線に気を配る（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


コミュニケーションをとるときのポイントです。


背後や、離れたところから話しかけるのではなく、視界に入ってから。


低めのトーンでゆっくり話します。

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

接し方を考えた時、私たちの心構えも大切です。

誰かの行動を完璧にコントロールすることはできません。

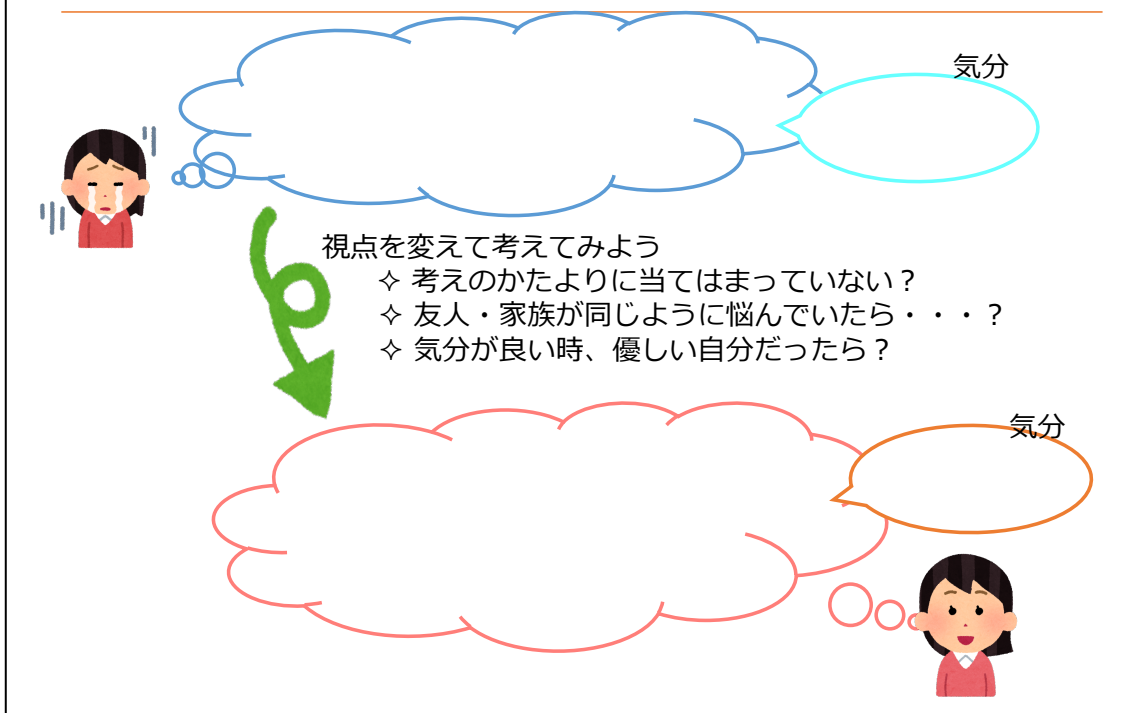
完璧を目指さず、ほどほどに。

介護者さんご自身のストレス・ケアもとても大切です。

どうぞ、ご自分に優しくすることをためらわないでください。

第4,5回

できごと)



第4回、5回の「介護するご家族自身のケア」は、“考えの幅をひろげる”です。

あるできごとが起きた時に、私たちがどんな気分になるのかは、その出来事に対してどう思ったか、どう解釈したか、に影響されるのでした。

そして、つらい時には“考え方のくせ”（こころの色メガネ/虫メガネ、0か100か思考、自分で実現してしまう予言）が強く出てきます。自分の考えていることが現実そのものであるかのようになります。

そんな時には、上記の“視点を交える3つのポイント”を使って、考えを見直してみるとよいのでした。

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

第5回では“マインドフルネス”を紹介しました。

こころの窓を広げて、“今この瞬間”一つ一つに、良し悪しを判断せずに注意を払う。

歩き慣れた道も、見慣れた風景も、再発見があるかもしれません。

そんな時、こころや身体はどんな感じがしますか？

第1-4回

リラクゼーション



第1回から毎回行ってきたリラクゼーション体操、
増やしてみる健康行動の一環として、あるいはその時の身体感覚に注意を向
けて“こころの窓をひらく”一環として、ぜひ忘れないでくださいね！

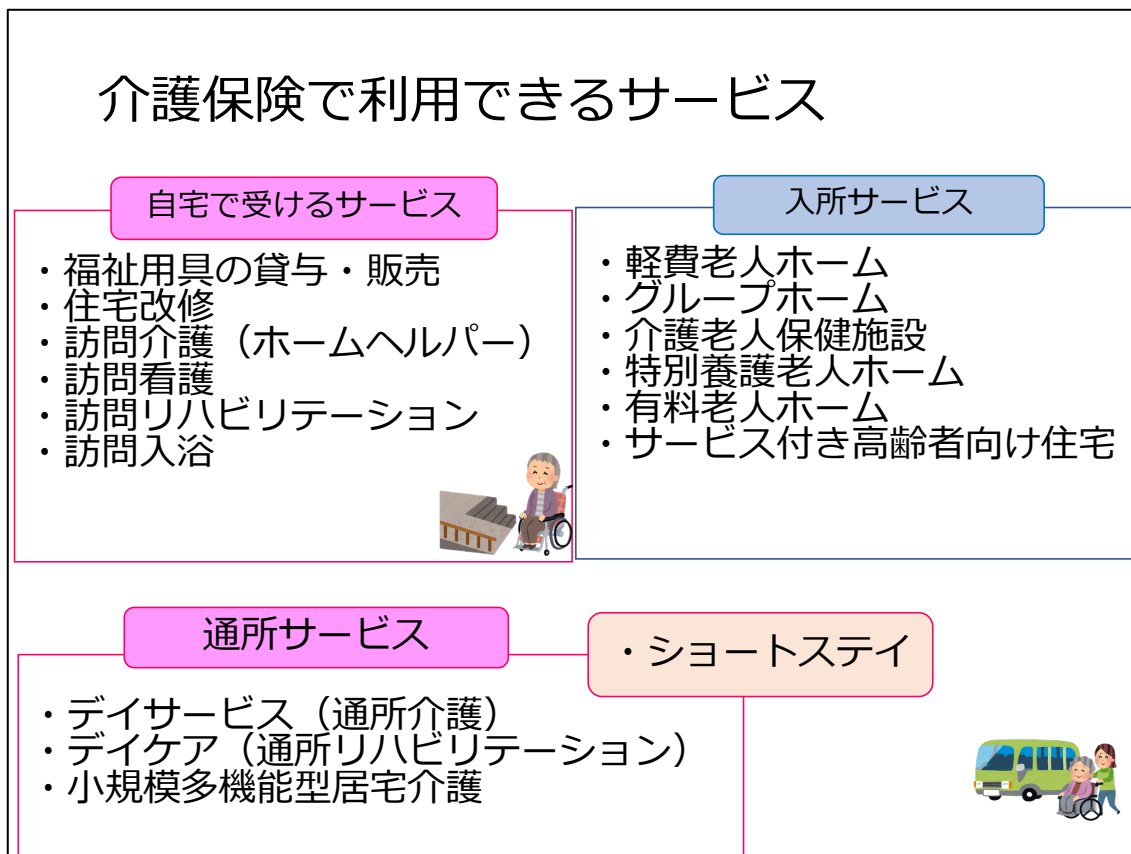
これからに備える

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？

マインドフルネスの説明の時に、“ひとは未来のことを考えると不安になる”という話をしました。わからないこと、決まっていないことがたくさんあるので、不安になるのは当然のことです。

大きなことでなくてもかまいません。少しでも気になっていること、どうしたらいいかな？と思っていることはありますか？



知っているようで知らない、介護保険のサービス。介護保険で利用できるサービスには図のようなものがあります。

介護保険は 40 歳になった月から全ての人が加入しています。

65 歳以上になり、要介護認定において介護が必要と認定された場合、いつでも介護サービスを受けることができます。

40 歳～64 歳までの場合、特定の疾病*があり、介護が必要と認定された場合は介護サービスを利用できます。

介護サービスを利用するには、お住まいの市区町村窓口で要介護認定の申請をします。

*特定の疾病は、筋萎縮性側索硬化症、脳血管疾患、慢性関節リウマチ、初老期における認知症、慢性閉塞性肺疾患など 16 種類です。

行政によるさまざまなサービス

見守り支援

- ・ **高齢者見守り事業**
65歳以上の単身の方、高齢者のみの世帯が対象。年4回程度、訪問または電話等で生活の様子を伺う。
- ・ **訪問給食サービス**
65歳以上の独居者、手渡しで食事をお届け。安否確認と低栄養の予防。原則週4回まで。
- ・ **おはようふれあい訪問サービス**
- ・ **高齢クラブ友愛活動**
- ・ **民生委員・児童委員**

外出時（ひとり歩き・徘徊）の見守り

- ・ **GPS機器の利用／おでかけ見守りシール**
→詳しくは、高齢者支援課地域支援担当まで

こちらは、東京都A市が行っているサービスの例です。

お住まいの地域ではどのようなものがあるか、市区町村または地域包括支援センターに相談してみてください。

病院にもソーシャルワーカーがいます。まずはそちら聞いてみるのもよいでしょう。

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。

さて、全6回のプログラムの最後です。


このプログラムのことを初めて聞いた時、説明を受け参加しようと思ったのは、どんな理由がありましたか？

全6回、3ヶ月のあいだに、やめたいなあと思ったこともあるかもしれません。


プログラムから得たもので、今後もいかしていけそうなものはありますか？困ったなと思った時に役立つようなものはありますか？

実際に困っている真っ最中にはなかなか思い出せないかもしれません。これが自分にはよかったなと思うものをメモしておくといいでしょう。

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

-
-

これからも取り組みたい行動はありますか？

実は気になっているやってみたいこと、行ってみたいところ。
書くことは自由です。無理だ、と決めないで、気になるもの、続けたいことを
書き出してみてください。

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？


気分が動揺した時には、“考えの幅を広げる”に取り組んでみてください。
マイナス気分の時の自分の考えのクセ、前向き・穏やかな気分の時の考えのクセ、知っておくとよいでしょう。


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)


前向き・穏やか気分の時

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）

“こころの窓をひらく” マインドフルネスも、ぜひ続けてみてください。

食べる時、歩いている時、太陽の光、雨音・・・

1分でも、そんぶんに味わう時間をもってみてくださいね。



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）

